

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области лицей (экономический) с.Исаклы
муниципального района Исаклинский Самарской области*

Проверено

Зам. директора по УВР

_____ Романова Е.А.
«26» августа 2025 г.

Утверждено

приказом № 170-од

от «26» августа 2025 г.

Директор

(подпись)

Русеева Н.А.

(ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): **курс внеурочной деятельности «Основы военной подготовки»**

Класс: **8**

Общее количество часов по учебному плану: *17 ч (по 0,5 ч в каждом классе)*

Рассмотрена на заседании МО
Протокол № 1 от «25» августа 2025 г.

МЕСТО КУРСА
«ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа по учебному предмету «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»
ориентирована на обучающихся 8 классов общеобразовательных организаций.

Программа рассчитана на **17 учебных часов** в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как практические и комплексные тематические занятия, экскурсии, игровые (конкурсы, викторины и др.) мероприятия и тренинги. Занятия проводятся в практико-ориентированном формате.

Учебный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом..

Программа предусматривает решение традиционных задач приобретения обучаемыми знаний, умений и навыков, значимых для их личностной и профессиональной самореализации.

Комплексные занятия (экскурсии) на объектах учебно-материальной базы соединений, воинских частей и организаций Вооруженных Сил Российской Федерации организуются в порядке, установленном приказом Министра обороны Российской Федерации от 15 октября 2014 г. № 745 «Об утверждении порядка взаимодействия органов военного управления, соединений, воинских частей и организаций Вооруженных Сил Российской Федерации при организации и проведении мероприятий по военно-патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации».

В целях обеспечения соблюдения требований безопасности обучающимися предусмотрен комплекс мероприятий, включающий в себя инструктаж в ходе вводного занятия, а также непосредственно перед проведением экскурсии в воинскую часть (организацию).

Программа может быть реализована на базе образовательных организаций, учебно-методических центров военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард», соединений и воинских частей Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов, а также организаций ДОСААФ России.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОДУЛЯ «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»

Целью Программы является в том числе совершенствование системы гражданско-патриотического (военно-патриотического) и правового воспитания, формирование разносторонне развитой личности, создание условий для положительной мотивации выбора военной службы как общественно значимого рода деятельности.

Задачи Программы:

прививать обучающимся чувство патриотизма как основу гражданственности и национального самосознания;

способствовать формированию понимания значимости государственных событий и праздников в истории страны;

знакомить обучающихся с историческими событиями, героическими подвигами русского народа;

развивать основные физические и эмоционально-волевые качества личности обучающихся;

формировать осознанность в поведении и навыки безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты освоения Программы отражают специфику содержания вопросов учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины».

В результате освоения Программы учащиеся будут **иметь представление:**

об основах строевой подготовки;

об основах оказания первой помощи;

об особенностях размещения и быта военнослужащих;

об истории возникновения и развития Вооруженных Сил Российской Федерации;

об основных направлениях подготовки к военной службе;

об организационной структуре, функциях и основных задачах современных Вооруженных Сил Российской Федерации;

об особенностях видов и родов войск Вооруженных Сил Российской Федерации;

о сущности единоличия, обязанности военнослужащих по соблюдению требований воинской дисциплины, способах ее достижения;

о приемах и правилах выживания в природной среде.

о возможностях человеческого организма;

о форме одежды и боевой экипировке военнослужащих;

о типах и видах вооружения, военной и специальной техники;

об основных воинских специальностях, порядке подготовки документов для поступления образовательные организации Минобороны России, а также других войск, воинских формирований и органов.

Знать:

Государственные символы Российской Федерации;

основные государственные праздники и исторические памятные даты России;

исторические события, связанные с героическим прошлым Российского государства;

строевые приемы и движение без оружия, строевая стойка, выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы (головной убор) – снять (надеть)», повороты на месте;

названия основных видов стрелкового оружия, состоящего на вооружении Вооруженных Сил Российской Федерации и основных образцов военной и специальной техники.

Уметь:

выполнять строевые приемы и движения без оружия;

обосновать выбор алгоритма действия при выполнении задачи;

ориентироваться на местности;

оказать первую помощь.

Модуль «Основы военной подготовки» Программы предусматривает изучение следующих тем.

Вводное занятие (вводный инструктаж):

иметь представление о целях и задачах изучения модуля;

уметь пояснить роль государства, общества и лично каждого гражданина страны в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;

Учебная тема № 1 «Строевая подготовка»:

иметь представление об основных положениях строевого устава;

знать и практически выполнять одиночные строевые приемы без оружия на месте;

знать и практически выполнять одиночные строевые приемы в движении без оружия;

знать и практически выполнять основные строевые приемы без оружия в составе подразделения в движении.

Учебная тема № 2 «Первая помощь»:

знать понятие «первая помощь» и обязанности по её оказанию, практически выполнять универсальный алгоритм оказания первой помощи;

иметь представление о средствах оказания первой помощи;

знать назначение и состав аптечки первой помощи;

знать порядок действий при оказании первой помощи при кровотечениях, приёмы психологической поддержки пострадавшего;

выполнять практические действия по оказанию первой помощи при кровотечениях и психологической поддержки пострадавшего;

иметь представление о порядке эвакуации раненых с поля боя.

Учебная тема № 3 «Выживание в природной среде»:

знать порядок действий при автономном пребывании в природной среде;

знать и практически применять правила ориентирования на местности, способы подачи сигналов бедствия;

знать основные виды опасности в природной среде: дикие животные, змеи, насекомые и паукообразные, ядовитые грибы и растения;

иметь представление о правилах безопасного поведения в природной среде (в различных условиях) и практически их выполнять;

владеть приемами выживания, в том числе по установке туристской палатки, оборудования простейших укрытий, разведению костра различными способами, пользования веревкой, вязанию узлов, наведению переправ.

Учебная тема № 4 «Комплексное занятие (экскурсия в воинскую часть (при наличии возможности у образовательной организации и субъекта Российской Федерации), организацию»:

иметь представление об истории и боевом пути соединений, воинских частей и организаций;

иметь представление об основных битвах и операциях Великой Отечественной войны и героях Великой Отечественной войны;

иметь представление об основных образцах стрелкового оружия, стоящего на вооружении российской армии, классифицировать виды стрелкового оружия и ручных гранат;

иметь представление об основных образцах военной и специальной техники;

иметь представление о современной форме одежды и боевой экипировке военнослужащих;

иметь представление о типах мин и действиях при их обнаружении;

выполнять практические действия по надеванию противогаза;

иметь представление о знаках различия и воинских званиях военнослужащих;

иметь представление о порядке размещения и быта военнослужащих, понятиях «внутренний порядок», «суточный наряд».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»

Учебная тема № 1 «Строевая подготовка»:

Строи и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Развернутый и походный строи отделения (взвода). Строевые приемы на месте.

Строевые приемы в движении без оружия. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Движение в походном строю. Перестроение взвода. Перемена направления движения. Выполнение воинского приветствия в движении. Ответ на приветствие в составе подразделения.

Учебная тема № 2 «Первая помощь»:

Понятие «первая помощь» и обязанности по её оказанию.

Универсальный алгоритм оказания первой помощи и порядок его выполнения.

Средства оказания первой помощи, назначение и состав аптечки первой помощи.

Оказание первой помощи при кровотечениях, приёмы психологической поддержки пострадавшего.

Эвакуация раненых с поля боя.

Учебная тема № 3 «Выживание в природной среде»:

Порядок действий при автономном пребывании в природной среде.

Приемы и способы ориентирования на местности.

Сигналы бедствия и способы их подачи.

Виды опасности в природной среде.

Оборудование лагеря: установка палатки, оборудование простейших укрытий, разведение костра различными способами.

Приемы обращения с веревкой, вязание узлов, наведение переправы.

Учебная тема № 4 «Комплексное занятие» (экскурсия в воинскую часть, при наличии возможности у образовательной организации и субъекта Российской Федерации):

История и боевой путь соединения (воинской части, организации).

Основные битвы и операции Великой Отечественной войны, Герои Великой Отечественной войны.

Основные образцы стрелкового оружия, военной и специальной техники.

Форма одежды, средств индивидуальной бронезащиты и боевой экипировки военнослужащих.

Типы мин (взрывных устройств), действия при обнаружении взрывоопасных предметов.

Назначение, устройство и подбор по размеру противогаза, порядок его надевания.

Знаки различия и воинские звания военнослужащих;

Организация размещения и быта военнослужащих. Понятия «внутренний порядок» и «суточный наряд».

РАСЧЕТ ЧАСОВ ПО УЧЕБНЫМ ТЕМАМ

№ п/п	Мероприятие	Количество часов			Общее количество часов
		1 день	2 день	3 день	
1	Вводное занятие (вводный инструктаж).	0,5	1		3
	Строевая подготовка	1,5			
2	Первая помощь	2			2
3	Выживание в природной среде		3		3
4	Комплексное занятие (экскурсия в воинскую часть, организацию...»)			5	5
5	Вариативный компонент	2	2		4
Итого		6	6	5	17

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<i>Учебная тема № 1 «Строевая подготовка» (3 ч.)</i>		
Практическое занятие (2 ч.). Общие положения строевого устава. Строи отделения. Строевая стойка и повороты на месте. Выполнение воинского приветствия на месте. Строевые приемы в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	<p>Строи и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Развернутый и походный строи отделения (взвода).</p> <p>Строевые приемы на месте. Строевые приемы в движении без оружия.</p> <p>Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.</p>	<p>Объясняют основные положения Строевого устава.</p> <p>Перечисляют строевые приемы на месте.</p> <p>Выполняют строевые приемы.</p> <p>Вырабатывают алгоритм выполнения строевых приемов в движении.</p> <p>Перечисляют строевые приемы в движении без оружия.</p> <p>Выполняют строевые приемы.</p>
Практическое занятие (1 ч.). Смотр-конкурс строя и песни «Статен в строю – силен в бою». Строевые приемы без оружия на месте и в движении в составе взвода.	<p>Движение в походном строю. Перестроение взвода. Перемена направления движения.</p> <p>Выполнение воинского приветствия в движении.</p> <p>Ответ на приветствие в составе подразделения.</p> <p>Прохождение торжественным маршем и с песней</p>	<p>Объясняют основные строевые приемы в составе подразделения в движении.</p> <p>Вырабатывают алгоритм действий при перестройках взвода.</p> <p>Выполняют строевые приемы в составе подразделения.</p>
<i>Учебная тема № 2 «Первая помощь» (2 ч.)</i>		
Практическое занятие (2 ч.).	Понятие «первая помощь» и обязанности по её оказанию.	Объясняют понятие «первая помощь» и обязанности по её оказанию

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Основы оказания первой помощи.	<p>Универсальный алгоритм оказания первой помощи и порядок его выполнения.</p> <p>Средства оказания первой помощи, назначение и состав аптечки первой помощи.</p> <p>Оказание первой помощи при кровотечениях, приёмы психологической поддержки пострадавшего.</p> <p>Эвакуация раненых с поля боя.</p>	<p>Вырабатывают алгоритм действий по оказанию (самооказанию) первой помощи.</p> <p>Объясняют состав и назначение аптечки первой помощи.</p> <p>Выполняют практические действия по оказанию первой помощи при кровотечениях.</p> <p>Формируют представление о мероприятиях по эвакуации раненых с поля боя</p>

Учебная тема № 3 «Выживание в природной среде» (3 ч.)

Практическое занятие (3 ч.). Практикум по основам выживания в автономных условиях нахождения в природной среде	<p>Ориентирование на местности с использованием карты, компаса, местных предметов.</p> <p>Выбор, оборудование и маскировка походного лагеря. Установка туристской палатки.</p> <p>Оборудование простейшего укрытия. Разведение костров.</p> <p>Способы вязания и применения туристских узлов.</p> <p>Наведение веревочной переправы.</p>	<p>Актуализируют информацию по ориентированию на местности.</p> <p>Раскрывают способы ориентирования на местности.</p> <p>Выполняют практические действия по ориентированию на местности, установке туристской палатки, оборудованию простейшего укрытия, разведению костров различными способами, вязанию туристских узлов и наведению веревочной переправы.</p>
--	--	---

Учебная тема № 4 «Комплексное занятие (экскурсия в воинскую часть, при наличии возможности у образовательной организации и субъекта Российской Федерации)» (5 ч.)

Учебная точка № 1 (1 ч.). Викторина (интеллектуальная игра) «Ратные страницы истории	<p>История и боевой путь соединения (воинской части, организации).</p> <p>Основные битвы и операции Великой Отечественной войны (Битва за Москву,</p>	<p>Ознакамливаются с историей и боевым путем соединения (воинской части, организации).</p> <p>Перечисляют основные битвы и</p>
--	---	--

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<p>Отечества. Подвиг народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов».</p> <p>Место проведения: музей (комната боевой славы)</p>	<p>Сталинградская битва, Курская дуга, битва за Кавказ, освобождение Украины, операция «Багратион», освобождение Европы, Берлинская операция).</p> <p>Герои Великой Отечественной войны.</p>	<p>операции Великой Отечественной войны.</p> <p>Рассказывают о героях Великой Отечественной войны.</p>
<p>Учебная точка № 2 (1 ч.). «Арсенал Отечества»</p> <p>Место проведения: строевой плац (парк боевых машин)</p>	<p>Основные образцы стрелкового оружия, военной и специальной техники.</p> <p>Форма одежды, средств индивидуальной бронезащиты и боевой экипировки военнослужащих.</p>	<p>Формируют представления об основных образцах вооружения и военной техники.</p> <p>Классифицируют виды боевых машин.</p> <p>Формируют представления о форме одежды, средствах индивидуальной бронезащиты и боевой экипировки военнослужащих.</p>
<p>Учебная точка № 3 (1 ч.). «Юный сапер»</p> <p>Место проведения: учебный класс «Инженерная подготовка»</p>	<p>Типы мин (взрывных устройств), действия при обнаружении взрывоопасных предметов.</p>	<p>Формируют представления о типах мин (взрывных устройствах).</p> <p>Рассказывают о порядке действий при обнаружении взрывоопасных предметов.</p> <p>Решают ситуационные задачи.</p>
<p>Учебная точка № 4 (1 ч.). «Безопасная среда»</p> <p>Место проведения: учебный класс «Радиационной, химической и биологической защиты»</p>	<p>Назначение, устройство и подбор по размеру средств индивидуальной защиты органов дыхания (противогаза, респиратора). Использование их в положениях «походном», «наготове» и «боевом», подаваемые при этом команды.</p> <p>Сигналы оповещения о применении противником оружия массового поражения и</p>	<p>Объясняют назначение и общее устройство средств индивидуальной защиты органов дыхания (противогаза, респиратора).</p> <p>Формируют навык использования средств индивидуальной защиты органов дыхания (противогаза, респиратора).</p>

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
	порядок действий по ним. Правила поведения на зараженной местности.	Объясняют правила поведения на зараженной местности. Выполняют нормативы.
Учебная точка № 5 (1 ч.). «Размещение и быт военнослужащих» Место проведения: расположение подразделений	Организация размещения и быта военнослужащих. Понятие «внутренний порядок». Состав и назначение суточного наряда.	Формируют представление о назначении помещений в расположении подразделений. Формируют представление о понятии «внутренний порядок». Формируют представление о суточном наряде, его задачах, составе, предназначении.

Работа с АК-74»

Актуальность и целесообразность: обусловлена необходимостью формирования у обучающихся навыков работы с отечественным стрелковым оружием, оказания первой помощи в полевых условиях и экстремальных ситуациях, управления беспилотными аппаратами.

Учебный курс «Основы безопасности и защиты Родины», реализуемый в течение учебного года, не полностью раскрывает практические аспекты применения полученных знаний.

Практика убедительно доказывает, что базовые навыки военной подготовки во все времена являются актуальными для поддержания в должном состоянии мобилизационного резерва государства. Данные факты позволяют делать вывод о целесообразности формирования у обучающихся прочных и осознанных базовых навыков владения наиболее общеупотребительным видом оружия – автоматом Калашникова АК-74 и в последующих модификациях, что подразумевает уход за оружием (чистка, смазка, сборка-разборка), навыки безопасного обращения с оружием и знание правил хранения оружия, умение приводить оружие к бою, снаряжать магазин и производить выстрелы одиночные и очередями, выполнять приемы перемещений с оружием (переползание, преодоление препятствий и водных преград, передвижение по местности и в строю).

Учитывая, что меткость выстрела достигается постоянным и регулярным упражнением, но невозможна, в первую очередь в реальной полевой ситуации, без качественного обслуживания закрепленного оружия, существует доказанная педагогическая целесообразность формирования первичных навыков обращения с оружием на уровне старшего подросткового возраста.

С точки зрения психофизиологии базовый уверенный навык всегда можно усовершенствовать и развить далее.

Цель данного модуля: формирование у обучающихся 8-х классов первичных навыков: техники безопасности при обращении со стрелковым оружием, сборки-разборки, чистки и смазки, тактических перемещений, снаряжения магазина, изготовки к стрельбе, производства выстрела и др. действий.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить безопасным приемам обращения с АК-74.
- Сформировать навык снаряжения магазина АК-74.
- Показать приемы движения с оружием в разных положениях, бегом, ползком, в пешем строю.
- Научить основным приемам обслуживания (чистка, смазка, снаряжение и разряжение магазина).
- Познакомить с основами выполнения стрельбы из АК-74.

- Создать представление об основных тактических перемещениях и действиях с АК-74 (вскидки, перенос плеча, раскрытие углов и др.)

Воспитательные:

- Воспитание высоконравственной личности (патриотическое, физическое и интеллектуальное воспитание) через приобщение к традициям защиты Родины, боевого братства.
- Воспитание ответственности за свои действия и поступки.
- Формирование социально-значимых качеств личности: коллективизм, взаимовыручка.

Развивающие:

- Развитие социально значимых качеств и проявлений: гражданственность, стрессоустойчивость, дисциплинированность.
- Развитие логического мышления.
- Развитие двигательных навыков, моторики и координации движения.

Планируемые личностные результаты овладения данным модулем «Начальная военная подготовка: работа с АК-74» (4 часа):

- осознание ценности базовых прикладных военных навыков в свете готовности к защите Родины;
- знание приёмов обращения с оружием;
- потребность в регулярном совершенствовании своих навыков по тактике и владению основным стрелковым оружием;
- интерес к военно-прикладным видам спорта (биатлон).

Планируемые предметные результаты овладения данным модулем:

Обучающийся 8-го класса после освоения данного модуля будет

Знать:

- Правила безопасного обращения с оружием.
- Порядок обслуживания АК-74, основные приемы обслуживания (чистка, смазка, снаряжение и разряжение магазина).
- Приемы движения с оружием в разных положениях, бегом, ползком, в пешем строю, при преодолении препятствий и водных преград.
- Основы выполнения стрельбы из АК-74.
- Об основных тактических перемещениях и действиях с АК-74 (вскидки, перенос плеча, раскрытие углов и др.)

Иметь представление:

- Иметь представления о технике безопасности при обращении со стрелковым оружием.
- Понимать значение правильных и своевременных действий по обслуживанию стрелкового оружия.

- Иметь представления о личной ответственности бойца за закрепленное за ним стрелковое оружие.

Уметь:

- Привести в действие АК-74: снаряжение магазина АК-74, изготовку к стрельбе, производство выстрела.
- Выполнять комплекс мероприятий по обслуживанию личного стрелкового оружия: чистка и смазка, сборка, разборка, обеспечение хранения.
- Перемещаться в пешем строю, бегом, ползком, преодолевать препятствия с АК-74.

Содержание модуля (4 часа)

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<i>Практическое занятие № 1</i> Безопасное обращение с оружием, боеприпасами, (в т.ч. ручными осколочными гранатами и имитационными средствами).	<p>Наглядная демонстрация алгоритма безопасного обращения с оружием, обращения с боеприпасами. Тренировка показанных приёмов обучаемыми в медленном темпе до полного их усвоения.</p> <p>Правила хранения оружия. Ответственное отношение к личному стрелковому оружию.</p>	<p>Вырабатывают алгоритм безопасного обращения с оружием при каждом виде деятельности – от этапа хранения до практического использования.</p> <p>Перечисляют правила хранения оружия и могут объяснить их смысл.</p> <p>Выполняют приёмы обращения с оружием.</p> <p>Формируют представление о мерах личной и коллективной безопасности стрелка.</p> <p>Аргументированно доказывают важность изучения отечественного стрелкового оружия и приобретения практических навыков обращения с АК-74.</p>
<i>Практическое занятие № 2</i> Материальная часть стрелкового оружия	<p>Назначение, устройство, боевые свойства, порядок разборки и сборки, работа частей и механизмов автоматов. Устройство и характеристики применяемых боеприпасов. Задержки при стрельбе и способы их устранения. Уход и бережение за автоматами, подготовка их к стрельбе.</p> <p>Разборка и сборка автоматов, обучение чистке и уходу за автоматами и подготовка к</p>	<p>Вырабатывают алгоритм проведения осмотра, разборки и сборки АК-74.</p> <p>Перечисляют части и механизмы АК-74.</p> <p>Выполняют приёмы сборки-разборки, чистки и смазки оружия.</p> <p>Классифицируют виды обслуживания АК-74 и их задачи, условия выполнения.</p> <p>Формируют представление о зависимости успешной</p>

	использованию.	боеспособности от выполнения задач по обслуживанию стрелкового оружия.
<i>Практическое занятие № 3</i> Правила стрельбы из стрелкового оружия	<p>Внешние условия стрельбы, их влияние на полет пули (гранаты). Прицеливание. Форма траектории и её практическое значение, прямой выстрел. Явление рассеивания. Меткость стрельбы и поражаемая зона. Действительность стрельбы. Практическое выполнение проверки боя оружия и приведение его к нормальному бою. Техническая тренировка стрельбы из стрелкового оружия. Изготовка, прицеливание, удержание оружия, управление дыханием и спуском курка.</p>	<p>Вырабатывают алгоритм проведения осмотра, разборки и сборки АК-74.</p> <p>Перечисляют правила стрельбы из стрелкового оружия.</p> <p>Выполняют приёмы практического выполнения проверки боя оружия и приведение его к нормальному бою.</p> <p>Классифицируют внешние условия стрельбы и их влияние на результативность стрельбы.</p> <p>Формируют представление о взаимосвязи меткости стрельбы, отсутствия задержки при стрельбе и качественного обслуживания АК-74, выполнения правил хранения.</p> <p>Аргументированно объясняют последовательность выполнения действий по изготовке к стрельбе и выполнении выстрела.</p>
<i>Практическое занятие № 4</i> Техника и приёмы стрельбы из стрелкового оружия	<p>Тренировка стрельбы с места и в движении из различных положений и в различных условиях обстановки. Различные способы удержания автомата. Передвижение на поле боя и в пешем строю, индивидуальная подготовка. Вскидки. Раскрытие углов. Переползания, перебежки, ходьба, бег.</p> <p>Преодоление препятствий и водных преград с автоматом.</p>	<p>Вырабатывают алгоритм перемещений с АК-74.</p> <p>Перечисляют различные положения при стрельбе из АК-74 и приводят примеры ситуаций востребованности данных положений.</p> <p>Выполняют приёмы удержания АК-74, вскидки и другие виды работы с оружием.</p> <p>Формируют представление о необходимости сохранности оружия при перемещениях в воде, по песку, в густой растительности.</p> <p>Аргументированно объясняют тактический смысл различных приемов обращения с оружием.</p>

модуль «Основы пожарной безопасности» (4 часа)

Актуальность и целесообразность: навыки действия в случае возгорания являются базовыми в курсе ОБЗР, проходят сквозным смысловым блоком в учебном предмете «Окружающий мир» в 1–4 классах, в курсе ОБЗР, а также в рамках внеурочной и воспитательной работы. Таким образом, подразумевается, что обучающиеся 8 класса обладают базовыми компетенциями в области пожарной безопасности: обращение с огнем, профилактика и предупреждение возгораний в быту, действия при задымлении и возгорании в быту и в общественных местах.

Пожар является наиболее часто встречающимся ЧС в повседневной жизни, он также выступает как сопровождающий компонент большинства ЧС: аварии бытового газа, дорожно-транспортные происшествия, неполадки с электронными приборами и др.

Опыт СВО показывает, что возгорание является опасным фактором при атаке беспилотных летательных аппаратов. Чаще всего мирное население вынуждено действовать в условиях возникшего пожара в жилом секторе, на производстве, даже в зонах озеленения при воспламенении сухой травы. В ряде случаев при терактах используют легковоспламеняющиеся жидкости, например, «коктейль Молотова» и другие пиротехнические смеси для умышленного поджигания объектов инфраструктуры.

Пожарно-спасательный спорт входит в состав военно-прикладных видов спорта.

Таким образом, введение в состав вариативных модулей Программы внеурочной деятельности по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» для учащихся 8 классов вариативного модуля «Основы пожарной безопасности» логически оправдано и педагогически целесообразно, так как формируемые компетенции имеют оборонное значение, служат материалом патриотического воспитания, а также решают вопросы профориентации на социально-значимые профессии в силовых структурах.

Цель данного модуля: сформировать у обучающихся практические навыки действий при возгорании, научить применять первичные и подручные средства пожаротушения, соблюдению мер личной безопасности при борьбе с возгораниями.

Задачи:

Образовательные:

- Сформировать навыки безопасного и результативного применения огнетушителя.
- Научить выполнять тушение приёмом «забрасывание очага пожара грунтом, снегом»

- Научить выполнять прием тушения обмундирования на себе методом «катание по земле» и на пострадавшем накидыванием плащ-палатки и опрокидывания.
- Создать представления об оснащении и применении имущества пожарного щита.
- Создать представления о первичных и подручных средствах пожаротушения.

Воспитательные:

- Воспитание ответственности, дисциплинированности.
- Формирование коллективизма, взаимовыручки, умения работать в команде, распределять обязанности.
- Патриотическое воспитание на примере подвига российских пожарных мирного и военного времени.

Развивающие:

- Развитие аналитического мышления, скорости реакции.
- Расширение кругозора в области образовательных и карьерных траекторий в силовых структурах Российской Федерации.
- Развитие стрессоустойчивости.

Планируемые личностные результаты овладения данным модулем «Основы пожарной безопасности»:

- осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к материальным ценностям, природным объектам, необходимости и готовности средств первичного пожаротушения на каждом объекте и в жилом секторе;
- знание приёмов тушения очагов возгорания первичными и подручными средствами, готовность применять их в случае необходимости;
- потребность в регулярном совершенствовании своих пожарно-прикладных навыков;
- интерес к пожарно-спасательному спорту как военно-прикладному виду спорта.

Планируемые предметные результаты овладения данным модулем «Основы пожарной безопасности»:

Обучающийся 8-го класса после освоения данного модуля будет

Знать:

- Приемы безопасного и результативного применения огнетушителя, различать внешний вид, назначение и применение углекислотного и порошкового огнетушителя.
- Как выполнять тушение очага возгорания приёмом «забрасывание очага пожара грунтом, снегом», на чем основано данное действие.

- Порядок выполнения приема тушения обмундирования на себе методом «катание по земле» и на пострадавшем накидыванием плащ-палатки и опрокидывания.
- Как остановить пал травы захлестыванием кромки пожара, засыпанием грунтом, окапыванием (созданием полосы грунта) на пути распространения пожара.

Иметь представление:

- Иметь представления об оснащении и применении имущества пожарного щита.
- Иметь представления о первичных и подручных средствах пожаротушения.
- Иметь представления о мерах личной безопасности при тушении очагов возгорания без применения боевого снаряжения пожарного.
- Понимать недопустимость тушения водой электроприборов под напряжением и легковоспламеняющихся жидкостей.
- Иметь представление о возгорании ЛВЖ и способах прекращения горения.
- Иметь представление о низовом лесном пожаре и возгорании сухой травы и мерах прекращения распространения пламени.

Уметь:

- Привести в действие огнетушители ОП-5 и ОУ-5.
- Накинуть плотное полотно на товарища в условно горящем обмундировании».
- Реагировать на условное возгорание обмундирования и приступить к самотушению.
- Тушить пал травы и другие возгорания, закидывая с помощью лопаты снегом или грунтом.
- Захлестывать кромку пожара при возгорании сухой травы.
- Заливать водой очаг возгорания, убедившись, что горит не электроприбор под напряжением и не легковоспламеняющаяся жидкость.
- Тушить разлитие легковоспламеняющейся жидкости песком.
- Применять кошму и асбестовое полотно.

Содержание модуля (4 часа)

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<i>Практическое занятие № 1(1 ч).</i> Борьба с возгораниями.	Признаки горения. Условия прекращения горения. Поражающие факторы и способы защиты от них. Причины возгораний в	Усваивают алгоритм выполнения приемов пожаротушения. Перечисляют первичные и подручные средства

<p>Применение подручных и первичных средств пожаротушения.</p>	<p>условиях мирного и военного времени (неосторожное обращение с огнем, поломки электроприборов, взрыв бытового газа, падение вражеского БПЛА, применение огнестрельного оружия, ракетный обстрел). Способы тушения возгораний. Первичные средства пожаротушения, их назначение, применение, места хранения (огнетушители, пожарные краны, ящики с порошковыми составами (песок, перлит и т. п.), огнестойкие ткани (асбестовое полотно, кошма, войлок и т. п.)). Пожарный щит и его оснащение. Подручные средства пожаротушения и их применение (вода, песок, земля, полотно и др.).</p>	<p>пожаротушения. Выполняют приёмы тушения возгораний предметов (древесина, условный электроприбор). Формируют представление о мерах личной безопасности при применении первичных и подручных средств пожаротушения без специального пожарного снаряжения. Аргументированно объясняют роль пожарно-технических навыков в системе оборонно-массовых навыков гражданского населения и в системе боевой подготовки.</p>
<p><i>Практическое занятие № 2 (1 ч).</i></p> <p>Огнетушители и их применение.</p>	<p>Применение огнетушителей. Устройство углекислотных и порошковых огнетушителей. Размещение огнетушителей в помещениях и в транспортных средствах. Выбор огнетушителя в соответствии с предполагаемым видом материала горения (древесина, бумага и ткань; легковоспламеняющиеся жидкости, электроприборы). Приемы работы с огнетушителями. Меры безопасности.</p>	<p>Вырабатывают умения использования огнетушителей. Называют и характеризуют основные характерные признаки углекислотных и порошковых огнетушителей. Формируют представление о мерах личной безопасности при применении огнетушителей. Аргументируют важность оснащения огнетушителем помещений и транспортных средств.</p>
<p><i>Практическое занятие № 3 (1 ч).</i></p> <p>Тушение одежды на человеке.</p>	<p>Возгорание одежды на человеке. Связь приемов тушения с направлением распространения пламени: опрокидывание в положение лежа для того, чтобы минимизировать движение языков пламени на лицо. Оборачивание человека в горящей одежде плотной тканью (плащ-палаткой) с целью минимизировать поступление воздуха к горящей ткани. Самопомощь при возгорании одежды: упасть и кататься, плотно прижимаясь к грунту, траве и т.п. Недопустимость бега и паники. Помощь при массивных ожогах.</p>	<p>Вырабатывают алгоритм действий человека при внезапном возгорании одежды (обмундирования) на себе и на пострадавшем. Перечисляют последовательность действий при тушении возгорания одежды. Выполняют приёмы тушения одежды на себе и на пострадавшем. Формируют представление о мерах личной безопасности при помощи пострадавшему. Аргументированно объясняют необходимость горизонтального положения при горении одежды на человеке.</p>

<i>Практическое занятие №4 (1 ч).</i>	Тушение пламени забрасыванием снегом и грунтом.	Вырабатывают навыки тушения пала травы и легковоспламеняющихся жидкостей.
Тушение пала травы и легковоспламеняющихся жидкостей	<p>Тушение возгораний травы и сухостоя (пал травы) методом захлестывания ветками, плотной тканью (плащ-палатка, куртка) и забрасывания грунтом. Окапывание места развития пала травы или низового лесного пожара.</p> <p>Тушение возгорания легковоспламеняющихся жидкостей песком и грунтом.</p> <p>Применение асбестового полотна и кошмы для тушения небольших возгораний.</p>	<p>Перечисляют и характеризуют способы тушения сухой травы и легковоспламеняющихся жидкостей.</p> <p>Выполняют приёмы тушения возгораний условной сухой травы, легковоспламеняющихся жидкостей при аварии транспорта или неосторожном обращении с бытовой тарой.</p> <p>Формируют представление о мерах личной безопасности при применении первичных и подручных средств пожаротушения.</p> <p>Аргументированно объясняют правила безопасности при обращении с легковоспламеняющимися жидкостями и правила безопасного разведения костра.</p>

модуль «Безопасное поведение в социуме» (4 часа)
Модуль 1. Управление стрессом

Занятие 1.1. Стress: польза и опасность

Авторы:

- Жигатов А.Р. – начальник отдела экстренного реагирования Северо-Кавказского филиала ФГБУ ЦЭПП МЧС России;
- Петраков А.С. – психолог 2 категории отдела психологической подготовки Северо-Кавказского филиала ФГБУ ЦЭПП МЧС России
- Марченко Е.В. – начальник отделения ДО научно-исследовательского отдела психологической подготовки ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Цель занятия: повышение уровня знаний о стрессе и освоение способов успешного преодоления стрессовых ситуаций.

Отрабатываемые на занятии навыки и умения:

- развитие навыков успешного преодоления стрессовых ситуаций;
- развитие навыков взаимодействия в группе.

Необходимое оборудование: карточки с кейсами, листы А4, пишущие материалы.

Количество участников: 20-25 человек

Время, необходимое для проведения занятия: 45 минут

Содержание занятия

1.	Приветствие участников и обозначение актуальности занятия Время: 5 мин.	Ход проведения: Занятие начинается с приветствия и обозначения актуальности темы занятия для участников.	Рекомендации по ведению: Дать участникам представление о том, что из себя представляет «стресс». Возможные вопросы для аудитории: <ul style="list-style-type: none"> - Как Вы понимаете, что такое «стресс»? - Какие события вы в своей жизни называете стрессовыми? - Как вы себя чувствуете в тот момент, когда они происходят? - Какую роль выполняет стресс в жизни человека?

<p>2.</p> <p>Теоретический блок: «Что такое стресс?»</p> <p>Время: 10 мин.</p>	<p><u>Основные тезисы, которые целесообразно раскрыть на этом этапе занятия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - определение понятия «стресс»; - роль, важность и польза стресса в жизни человека; - причины стресса; - стадии стресса; - определение «хронического стресса», его симптомы 	<p><u>Рекомендации для ведущего:</u></p> <p>Данный блок будет эффективнее обсудить с группой в формате дискуссии.</p>
<p>3.</p> <p>Кейс-упражнение по стадиям стресса</p> <p>Время: 10 мин.</p> <p>Необходимые материалы: карточки с кейсами</p>	<p><u>Ход проведения:</u></p> <p>Ведущий предлагает разобрать один из кейсов (см. Приложение) и указать, какие виды и/или стадии стресса там описаны.</p>	<p><u>Рекомендации по ведению:</u></p> <p>Ведущему при необходимости следует помогать участниками, чтобы они конкретно обозначали стадии стресса в кейсе и проговаривали, по каким именно критериям они сделали свои предположения о стадиях стресса.</p> <p><u>Вопросы для обсуждения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Какие стадии и виды стресса Вы обнаружили в примере? 2) Как Вы поняли, что это за стадия и/или вид стресса? 3) В чем причина стресса, как Вам кажется?
<p>4.</p> <p>Краткий блок «Способы преодоления стрессовой ситуации»</p> <p>Время: 10 мин.</p>	<p><u>Основные тезисы, которые целесообразно раскрыть на этом этапе занятия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение способов преодоления стрессовой ситуации; - отработка простых методов саморегуляции 	<p><u>Рекомендации для ведущего:</u></p> <p>Данный блок будет эффективнее обсудить с группой в формате дискуссии и попробовать приемы саморегуляции на практике.</p>
<p>5.</p> <p>Кейс-упражнение «Шаги действий»</p> <p>Время: 5 мин.</p> <p>Необходимые материалы: карточки с кейсами, листы А4 и пишущие материалы</p>	<p><u>Ход проведения:</u></p> <p>Ведущий предлагает вернуться к кейсу и назвать, какие способы можно использовать героям историй, чтобы эффективно справиться со стрессовой ситуацией.</p>	<p><u>Рекомендации по ведению:</u></p> <p>Ведущий при необходимости подкрепляет эффективные способы преодоления стрессовой ситуации, демонстрируя в обсуждении с участниками их эффективность. Также необходимо ориентировать именно на реально осуществимые способы преодоления стрессовой ситуации.</p> <p><u>Вопросы для обсуждения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Почему эти способы будут эффективны? 2) Как Вы думаете, как повлияют на героев эти способы? Что у них может

			измениться?
6.	<p>Подведение итогов занятия и построение перспективы использования полученных знаний</p> <p>Время: 5 мин.</p>	<p>Ход проведения: Участники делятся своими впечатлениями и рассказывают о том, как информация занятия может им помочь в жизни.</p>	Подведение итогов занятия и построение перспективы использования полученных знаний

Материалы для ведущих

Что такое «стресс» и в чем его польза?

Жизнь современного человека невозможна без нагрузок, напряжения, переживаний успеха и неудач и многих других событий. Присутствие стресса в жизни человека – явление постоянное и неотъемлемое.

Стресс – это закрепившаяся физиологическая реакция, которая реализуется в тех случаях, когда необходимо справиться с произошедшими изменениями, требующими силы (например, сдать экзамен, выступить на соревнованиях, убежать от опасности и др.).

Во время стресса у человека запускаются различные процессы, отвечающие за мобилизацию и активацию сил и внутренних ресурсов человека, необходимых для преодоления стрессовой ситуации. На уровне организма выделяются специальные вещества, которые влияют на работу внутренних органов - гормоны. Благодаря им, организм тратит дополнительную энергию и силу, которые «хранились» внутри организма, что помогает ему справиться с трудностями.

Например, сердцебиение, давление и дыхание увеличиваются и учащаются, мышцы напрягаются, что помогает человеку быстро, активно прилагать усилия для решения ситуации. Также начинают усиленно работать и психические функции: память, внимание, мышление и т.д. В то же время менее важные на тот момент функции органов, как например, пищеварение, замедляются, чтобы организм был сосредоточен на решении задачи и не отвлекался от этого.

Важно отметить, что стресс не является отрицательным явлением, так как именно благодаря ему возможна адаптация. Также, побывав в какой-то напряжённой стрессовой ситуации и успешно преодолев её, человек получает ценный опыт, и повышает свою устойчивость к похожим ситуациям в будущем.

Всегда ли стресс вызван негативными событиями жизни?

Нет! Важно отметить, что стресс возникает не только во время трудных ситуаций; он может быть обусловлен также благоприятными событиями. Например, в случае успешной сдачи экзаменов или победы в конкурсе. В этих

случаях преодоление затруднений вызывает приятное ощущение эйфории и позитивные эмоции.

Важно понимать, что стресс – это реакция на событие, а не само событие. Факторы, приводящие к стрессу, называют стресс-факторами или стрессорами, соответственно, ответную реакцию человека, направленную на преодоление стрессоров, называют стресс-реакцией.

Какие факторы могут приводить к стрессу?

Стресс-факторы могут иметь разные причины и возникать вследствие самых разных обстоятельств.

Например, во время болезни человек испытывает стресс и организм запускает ответную стресс-реакцию - начинает подниматься температура, усиленно работает иммунитет, чтобы вылечить организм. Или, например, во время интенсивных занятий спортом у человека учащается дыхание, мышцы напрягаются и к ним поступает больше энергии, сердце бьется быстрее и т.д., что дает возможность поддерживать необходимую активность человеку.

Данные факторы стресса называются «физиологическими» и к ним также относится: голод, жажда, сильная жара или холод, травмы, болезни или значительные физические нагрузки.

Также стресс может возникнуть ввиду «психологических» причин. Например, конфликтов в школе, дома, недостатка или переизбытка информации, или получения приятной новости и т.д.

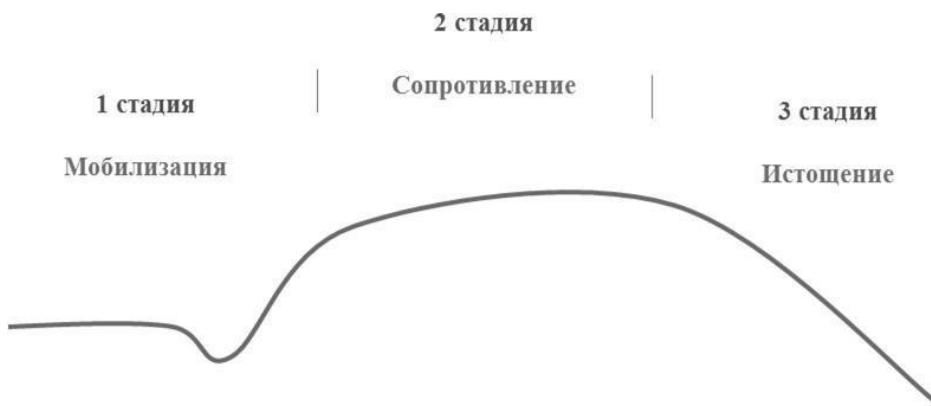
Теперь Вы понимаете, насколько разнообразен и важен стресс в жизни человека. Благодаря такому механизму, человек, задействуя свои внутренние силы, ресурсы, на протяжении всей своей жизни способен преодолевать различные ситуации и проживать разные события и двигаться дальше.

Стадии стресса

Как видите, стресс несет пользу организму, выполняя важную в его жизни функцию. Но не смотря на свою пользу, он может быть опасен. Чтобы понять опасность стресса, необходимо рассмотреть, что происходит, если стресс сильно длителен по времени.

В своем развитии стресс проходит три стадии:

1. Стадия мобилизации.
2. Стадия сопротивления.
3. Стадия истощения.



Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Для вас это стало полной неожиданностью, вы не были подготовлены, а оценка по контрольной работе может потом повлиять на итоговую в четверти. Вы испытываете сильные эмоции, напряжение.

Это первая стадия - **стадия мобилизации**.

На этой стадии в кровь поступают особые вещества – гормоны, о которых мы упоминали ранее, повышающие устойчивость к стресс-фактору, организм мобилизуется и готовится действовать. Вы приступаете к выполнению заданий контрольной работы. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, даже более эффективно, чем когда вы только столкнулись со стрессом – вы собрались и сконцентрировались, стали более внимательно слушать вопросы, вспоминать пройденные материалы, лучше анализировать суть вопросов. Ваш организм приспособился к ситуации, подключил к решению задач внутренние накопленные ранее ресурсы и получил возможность сопротивляться стрессу. Это вторая стадия - **стадия сопротивления**.

Но может ли батарейка вечно держать заряд в телефоне? Конечно, нет. Так человек не имеет бесконечный заряд энергии и ресурсов. В этот момент окончания ресурсов возникает **стадия истощения**.

Стадия истощения обычно сопровождается усталостью, снижается работоспособность человека, внимание и память начинают хуже работать. Организм использовал все ресурсы, и ему необходимо восстановиться.

Например, вы после занятий вернулись домой, и если обычно вы занимались выполнением домашних заданий, то после неожиданной контрольной работы легли на кровать и сразу заснули.

Хронический стресс

В том случае, если человек регулярно и на протяжении продолжительного времени испытывает на себе воздействие стрессовых факторов, подвергается воздействию нагрузки и расходует много ресурсов, не успевая их восполнить, может возникнуть **хронический стресс**. В какой-то

момент ресурсов становится недостаточно и человек ощущает сильное истощение. Это как с бутылкой газировки: чем дольше ее трясти (*стресс*), тем больше и активнее из нее выплеснется лимонада (*реакция на стресс*), но тем меньше в бутылке его останется (*наши силы*).

Регулярное истощение для организма является опасным, т.к. у человека могут развиваться следующие негативные состояния:

- постоянное ощущение усталости;
- снижение интереса ко всему, что раньше радовало;
- изменения в эмоциональной сфере (часты вспышки гнев, ощущение тревоги или безысходности, повышенная плаксивость и др.);
- ухудшение отношений с окружающими людьми;
- изменение физического самочувствия (одышка, мигрени, нарушения сердечного ритма);
- изменения в когнитивной сфере (проблемы с запоминанием, сосредоточением и др.);
- плохой сон, нарушение аппетита, кошмары.

Сочетание этих симптомов будет давать мощную нагрузку на организм, которая будет менять привычное качество жизни. Поэтому важно понимать и помнить, что стресс протекает с затратой ресурсов организма, которые требуют восстановления. Необходимо своевременно отслеживать изменения в своем организме, вызванные стрессом, быть внимательнее к своему эмоциональному состоянию, а также восстанавливать свои ресурсы, затраченные в случае преодоления стрессовых ситуаций.

Способы преодоления стрессовой ситуации

Как мы с вами выяснили, реакция на стресс – естественное, важное и нужное свойство нашего организма. И в стрессовых ситуациях мы тратим много сил, которые требуют восстановления.

1. Поддержание и приумножение ресурсов

Ресурс – это все то, что помогает нам чувствовать себя оптимально: физически, психологически, при взаимодействии с другими людьми. Ресурсы помогают мобилизоваться в стрессовой ситуации и снизить ее негативные последствия. Изучая и расширяя свои ресурсы, человек создает систему поддержки, которая дает возможность двигаться вперед и достигать желаемого, быстрее выходить из стрессовых ситуаций.

Ресурсы могут быть **физические**:

- это регулярное и полезное питание;
- баланс труда и отдыха – такое распределение времени, при котором у вас есть возможность полноценно учиться и отдыхать, заниматься домашними делами, спортом, хобби;
- сон – является одним из лучших способов восстановления сил;
- физические нагрузки, движение – это не только прекрасный способ поддержания в форме своего тела, но и самая естественная и безопасная форма борьбы со стрессом.

Ресурсы могут быть связаны с удовлетворением **психологических потребностей:**

- общение с друзьями, близкими;
- интересные мероприятия (путешествия, просмотр кино, концерты);
- увлечения и хобби;
- обучение чему-то новому и умение замечать свои успехи и достижения, знание своих сильных сторон.

И третья группа ресурсов связана с **ценностями**. Ценности – это то, что значимо для человека, наши нормы поведения и отношений, наши идеалы, направленность личности. К ценостям относят заботу о своем здоровье, развитие себя и получение образования, общение и уважение других, помочь людям, веру, творчество и многое другое.

Можно выделить две основные стратегии в отношении ресурсов:

Стратегия 1. Сохранение ресурсов

Для использования этой стратегии важно научиться понимать, какие факторы на нас влияют, и оценивать степень такого влияния. Разные ситуации в жизни могут вызывать сильные эмоциональные реакции, расстраивать нас, тревожить, радовать, или, наоборот, возмущать.

Шаг 1. Выделите ситуации, в которых вы расходуете больше ресурсов, чем они того требуют. И научитесь реагировать спокойнее. Здесь поможет работа над изменением собственного отношения к происходящему.

Например, вы переживаете, что вам предстоит сдавать сложный экзамен, времени на подготовку остается немного. Вы начинаете обдумывать, что не сможете справиться с ситуацией, родители будут недовольны, самооценка от происходящего стремительно падает вниз, а тревога возрастает. Оптимально в такой ситуации постараться сосредоточиться и на том, какие шаги сейчас можно предпринять, оценить, каких материалов не хватает, обратиться за помощью в случае необходимости и начать подготовку.

В период стрессовых нагрузок можно периодически делать анализ того, что именно полезного эти ситуации вам дали, какой опыт или навыки развили. *Например, вы учитесь в старшем классе и испытываете стресс из-за того, что длительно и усердно готовитесь к экзаменам, занимаетесь у репетиторов и т.д. Но что это вам дает? Знания, опыт, высокие шансы на успешную сдачу экзамена. Также развивает дисциплину, ответственность, что может помочь в будущем.*

Шаг 2. Оцените свою жизненную ситуацию с точки зрения наличия в ней того, что постоянно отнимает ресурсы (длительные конфликты, слишком высокая учебная нагрузка и др.). И постарайтесь изменить это.

Например, у вас много интересов, хобби и вы занимаетесь в различных кружках и секциях, пытаешься все успеть. При этом график на неделе заполнен настолько, что времени на общение с друзьями и прогулки не

остается совсем. Периодически возникает ощущение «белки в колесе». И если поначалу все хобби и секции радовали и вызывали интерес, то спустя некоторое время некоторые из них стали раздражать. А состояние усталости стало привычным состоянием.

В таком случае будет важно провести «ревизию» своих интересов, выбрать наиболее актуальные секции или кружки, скорректировать свои расписание и загрузку, выделить время на прогулки и общение с друзьями.

Стратегия №2 Приумножение ресурсов

Важно, чтобы человек умел пользоваться ресурсами из каждой группы (физические, психологические, смысловые). Чем больше ресурсов присутствует в жизни человека, тем выше вероятность, что человек будет находиться в состоянии внутреннего баланса, тем выше адаптационные способности человека, вариативнее его поведение, и, следовательно, выше качество жизни. Как приумножить ресурсы?

Шаг 1. Оцените имеющиеся ресурсы и степень их достаточности (все ли в порядке в нашем теле, достаточно ли, например, отдыха, сна, общения, развития и т.д.). Основная задача - понять, достаточно ли ресурсов и покрывают ли они весь наш расход сил и энергии, стрессовые ситуации, нагрузку и т.д.

Шаг 2. Составьте план пополнения ресурсов. Задача этого шага - составить план из максимально конкретных и выполнимых вещей. Не нужно ставить изначально невыполнимых пунктов (Действительно ли смогу ходить в тренажерный зал, могу выделить на это время и материальный ресурс? Заниматься дистанционно и т.д.).

2. Управление эмоциями

Умение регулировать своё эмоциональное состояние – полезный навык, необходимый как в повседневное время, так и в стрессовый период жизни. В последнем случае нами могут овладевать сильные эмоции, снижающие нашу устойчивость, продуктивность и т.д.

Что поможет вам проще и безопаснее для себя и окружающих выражать эмоции?

- Распознавание эмоций. Умение обозначать испытываемые эмоции и свое текущее состояние, не ругая себя, не вгоняя в чувство вины (Что я чувствую? Что со мной происходит? Что я хочу этим сказать?) очень полезно.

- «Проговаривание» своих чувств в диалоге с людьми: «меня обидело», «чувствую страх», «радуюсь тому, что...» и т.д. Проговаривание своих переживаний, чувств приводит к снижению остроты их проявления. К тому же в диалоге вы самостоятельно можете обнаружить пути разрешения ситуации или получить ценный совет или наставление.

- Дать состояться эмоциям в социальном приемлемой форме. Не пытайтесь «свернуть», «забыть» неприятные эмоции, а проживайте их. Например, если грустно, посмотрите драматичный фильм, в состоянии злости

– дайте себе физическую нагрузку. Злиться или плакать в трудной ситуации нормально и естественно!

- Развитие навыков саморегуляции. В стрессовой ситуации приёмы саморегуляции выступают своего рода аптечкой, которую мы используем, когда нам требуется помочь. Эти практические способы позволяют в короткие сроки менять свое актуальное состояние.

Техники дыхания, управление вниманием, элементы позитивного самовнушения и др. эффективны в том, чтобы легче справиться со стрессовой ситуацией, повлиять благотворно на своё эмоциональное состояние, справиться с напряжением, волнением.

Дыхание

В начале упражнения необходимо принять удобную позу. Далее необходимо сделать глубокий, медленный вдох на три счета (1..2..3), задержать дыхание на 2 секунды, а затем плавно выдохнуть, досчитав до шести. Данное упражнение необходимо повторить в течение нескольких минут. Выдох должен быть в 2-3 раза медленнее, чем вдох.

Переключение внимания

Можно сосредоточиться на простых действиях: например, посчитать количество белых или красных машин вокруг, окон, домов; выполнить в уме простое математическое действие; вспомнить стихотворение; перечислить имена или даты; города и др.

Визуализация

Это представление приятных образов и ситуаций, которые способствуют расслаблению. Закройте на несколько минут глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и продолжительных выдохов и представьте какой-то приятный образ (например, лицо близкого человека) или место, в котором вы были или хотели бы оказаться.

«Стоп»

1. Остановитесь на несколько секунд и возьмите паузу.
2. Можно сделать физически шаг назад. Посмотрите на ситуацию как бы стороны и опишите ее для себя кратко (ответьте на вопрос: что сейчас произошло?).
3. Понаблюдайте, что происходит вокруг вас и внутри.
4. Обозначьте свою цель и возможные шаги действий.

«T (температура). И (интенсивное упражнение). Р (расслабление)»

1. Умойтесь прохладной водой или продержите руки некоторое время под струей прохладной воды. Можно приложить что-то прохладное к щекам или ладоням.
2. Сделайте несколько активных упражнений: например, активно потрясите руками, сожмите и разожмите кулаки несколько раз.

3. Сделайте 4-5 плавных вдоха и продолжительных выдоха.

3. При необходимости – обращение за помощью

Некоторые события, стрессовые ситуации остаются в памяти надолго. Также могут проявляться трудности с засыпанием или даже нарушения сна, преобладание пониженного настроения, угнетенность. Если это длится непродолжительное время после учебы, значит, организму хватает своих собственных ресурсов для постепенного восстановления. Если же данный процесс затягивается, то можно обратиться за помощью к взрослым, посоветоваться, или, например, к психологу, поскольку он обладает теми навыками и знаниями, которые помогут проанализировать состояние и справиться с сильным эмоциональным впечатлением.

Приложение

Кейс 1.

Аркадий пошел в магазин по просьбе своей мамы. Возвращался домой он по знакомому переулку, но неожиданно из-за угла дома выскоцил большой черный пес, который громко лаял и рычал. Парень в первые секунды замер на месте, дыхание как будто остановилось, а затем он побежал по улице без оглядки.

Внезапно для себя он добежал до дворового тупика, где у гаражей стояло высокое дерево. Не раздумывая, Аркадий полез на него. Забравшись на толстую ветку, он посмотрел вниз: возле дерева сидел тот самый черный пес. Сердце Аркадия стучало так сильно, что казалось готово было выпрыгнуть из груди, а дыхание было учащенным.

* (*стресс ввиду негативной ситуации, стадия мобилизации*)

Кейс 2.

Саша сегодня узнал, что завтра будет итоговая контрольная работа по русскому языку. В результате у него возникли страх и беспокойство. Сразу же после возвращения из школы домой он, не сбавляя темп, перечитывал пройденный за год материал. В итоге он засиделся до полуночи, но хоть и понимал, что время позднее и важно поспать, сон так и не приходил к нему. Усталость как будто исчезла, а вместо нее была решимость продолжать активность, пока не добьется важной для себя цели – выучить все правила, которые он забыл за год.

* (*стресс ввиду негативной ситуации, стадия сопротивления*)

Кейс 3.

Женя учится в одиннадцатом классе. Она активно готовится к предстоящим экзаменам, занимаясь сразу с тремя репетиторами. Её расстраивает, что она стала гораздо реже встречаться с подругами, а также любимые занятия спортивными танцами отошли на второй план.

Жизнь стала казаться девушке бесконечной гонкой в попытке успеть сделать множество дел в течение одного дня и постараться уделить внимание

близким людям и не огорчать родителей. Все чаще ей было тяжело уснуть в конце дня, несмотря на сильную усталость, иногда без сна проходила большая часть ночи. Также появилась усталость, которая была совсем не характерна раньше. Женя стала чаще совершать ошибки в учебных заданиях, так как было сложно сконцентрироваться. Вопросы родителей о том, что с ней произошло, провоцировали только раздражение. Иногда девушке казалось, что все те вещи, которые раньше доставляли ей удовольствие, такие как любимое хобби и общение с друзьями уже не вызывают у нее позитивные эмоции.

* (хронический стресс)

Кейс 4.

Павел любил заниматься спортом и водное поло было всегда для него самым приятным времяпрепровождением. Но вот уже полгода как водное поло вызывает у него лишь раздражение. Все из-за тренера, который усилил нагрузку из-за предстоящих всероссийских соревнований. Теперь Павел не мог поверить, что раньше после тренировок ощущал бодрость и прилив сил. Теперь эти ощущения сменились чувством невыносимой тяжести. Однажды Паша шел на тренировку и на оживленной улице его внезапно толкнул какой-то парень. Он сразу извинился, но Павел его не слушал, он был очень зол. В нем внезапно проснулся гнев, который он даже не мог сдержать.

* (хронический стресс)

* в раздаточных материалах, убрать ответы к кейсам

