

НЕВИННОМЫССКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ТЕХНИКУМ

***МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ***

**ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины»  
для всех специальностей и направлений (профилей)**

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ: Купчин А.А., преподаватель кафедры технических дисциплин НАЧ ПОУ НЭПТ

Организация практической работы обучающихся по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» для всех специальностей и направлений (профилей): методическое пособие / авт.-сост.: Купчин А.А.

Методические рекомендации предназначены для студентов с целью сопровождения и рекомендаций по организации практической работы обучающихся, её назначению, планированию, форм организации и видов контроля.

## СОДЕРЖАНИЕ

Практическая работа №1 «Отработка строевых приемов и движения без оружия.»	4
Практическая работа №2 «Огневая подготовка. Отработка положений для стрельбы.»	14
Практическая работа №3 «Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.»	22
Практическая работа №4 «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.»	31
Практическая работа №5 «Отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.»	33
Практическая работа №6 «Отработка навыков самообороны при нападении в общественных местах.»	38
Практическая работа №7 «Чрезвычайные ситуации социального характера. Криминогенные ситуации и личная безопасность.»	40
Практическая работа №8 «Выживание в условиях автономного существования.»	44
Практическая работа №9 «Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий.»	58
Практическая работа №10 «Здоровый образ жизни, как основа безопасности жизнедеятельности.»	60
Практическая работа №11 «Оказание первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.»	64
Практическая работа №12	67
Практическая работа №13 «Безопасность в цифровой среде: опасные программы и явления.»	72
Практическая работа №14	78
Информационное обеспечение	86

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1**

### **Часть 1. Отработка строевых приемов и движения без оружия.**

**Цель:** 1. Ознакомить студентов с правилами выполнения строевых приёмов – выхода из строя и возвращения в строй.

2. Научить выполнять строевые приёмы – выхода из строя и возвращение в строй.

#### **Методика выполнения**

1. Ознакомиться с теоретической частью.
2. Письменно ответить на вопросы:
  - 1 По каким командам осуществляется выход из строя и возвращение в строй?
  - 2 Какой доклад представляет военнослужащий при подходе к начальнику?
  - 3 Что должен делать военнослужащий при выходе из двухшереножного строя?
3. Проверка знаний тестовыми заданиями.

#### **Теоретическая часть**

Военнослужащие располагаются в двух- или одношереножном строю. Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

Например: «Рядовой Иванов. ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» или

«Рядовой Иванов. КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)».

Военнослужащий, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», а по команде о выходе (о вызове) из строя отвечает: «Есть». По первой команде военнослужащий строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. По второй команде военнослужащий, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем, строевым шагом подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о прибытии.

Например: «Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл» или

«Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл».

При выходе военнослужащего из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего военнослужащего, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из первой шеренги его место занимает стоящий за ним военнослужащий второй шеренги.

При выходе военнослужащего из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот

направо (налево). Если рядом стоит военнослужащий, он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя военнослужащего и затем становится на свое место.

Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

Например: «Рядовой Иванов. СТАТЬ В СТРОИ» или только «СТАТЬ В СТРОИ».

По команде «Рядовой Иванов» военнослужащий, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к начальнику и отвечает: «Я», а по команде «СТАТЬ В СТРОИ» прикладывает руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю.

Если подается только команда «СТАТЬ В СТРОИ», военнослужащий возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии. По окончании доклада руку опускает.

При отходе от начальника, получив разрешение идти, военнослужащий прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

Начальник, подавая команду на возвращение военнослужащего в строй или давая ему разрешение идти, прикладывает руку к головному убору и опускает ее.

## **Тестовое задание**

### **Выберите один из правильных ответов**

1. Строем называется:
  - а) Строй – размещение военнослужащих, подразделений для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
  - б) Строй – установленное Уставом или командиром размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
  - в) Строй – установленное Уставом или командиром размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий.

- d) Строй – установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
  - e) Строй – установленное командиром размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
2. Шеренгой является:
- a) Шеренга – строй, в котором военнослужащие размещены в затылок друг другу, а подразделения одно за другим на дистанции установленной Уставом или командиром.
  - b) Шеренга – строй, в котором военнослужащие размещены на установленных интервалах.
  - c) Шеренга - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.
  - d) Шеренга – построение, в котором военнослужащие размещены в затылок друг другу, а подразделения одно за другим на дистанции установленной Уставом или командиром.
  - e) Шеренга – строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии, а подразделения одно возле другого на дистанции установленной Уставом или командиром.
3. Флангом называется:
- a) Фланг — правая (левая) оконечность строя.
  - b) Фланг — сторона противоположная фронту.
  - c) Фланг — сторона строя в которую военнослужащие обращены лицом.
  - d) Фланг — сторона строя противоположна тылу.
  - e) Фланг — сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом, а машины лобовой частью.
4. Фронт - это:
- a) Фронт — правая (левая) оконечность строя.
  - b) Фронт — сторона противоположная тылу.
  - c) Фронт - сторона строя противоположна флангу.
  - d) Фронт – это построение военнослужащих при котором они обращены в одну сторону.
  - e) Фронт – сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом.
5. Интервалом называется:
- a) Интервал — расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.
  - b) Интервал — расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.
  - c) Интервал — расстояние между флангами.

- d) Интервал — расстояние в глубину между шеренгами.
  - e) Интервал — расстояние между колоннами.
6. Дистанцией называется:
- a) Дистанция — расстояние в глубину между военнослужащими, подразделениями и частями.
  - b) Дистанция — расстояние между флангами.
  - c) Дистанция — расстояние от первой шеренги до последней.
  - d) Дистанция — расстояние в глубину между шеренгами.
  - e) Дистанция — расстояние между колоннами в глубину
7. Двухшереножным строем является:
- a) Двухшереножный строй — строй, в котором военнослужащие одной шеренги стоят за военнослужащими другой шеренги.
  - b) Двухшереножный строй — строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу на дистанции одного шага.
  - c) Двухшереножный строй — строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего).
  - d) Двухшереножный строй — строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу на определённой дистанции.
  - e) Двухшереножный строй — строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу на дистанции одного шага.
8. Рядом называется:
- a) Ряд — строй в котором военнослужащие расположены один возле другого.
  - b) Ряд — два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.
  - c) Ряд — строй в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу.
  - d) Ряд — строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу на дистанции одного шага.
  - e) Ряд — строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу на определённой дистанции.
9. Колонной называется:
- a) Колонна — строй, в котором военнослужащие расположены один возле другого на одной линии, на установленных интервалах.
  - b) Колонна — строй, в котором военнослужащие расположены один возле другого на одной линии.
  - c) Колонна — два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.

д) Колонна — строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу на определённой дистанции.

е) Колонна — строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) — одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром.

10. При выходе военнослужащего из строя по команде «Рядовой Иванов. ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» он:

- а) Услышав свою фамилию, поворачиваются лицом к начальнику
- б) Выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю
- в) Слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего военнослужащего
- г) Выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо/налево/
- д) Сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника

11. Чтобы принять положение строевой стойки необходимо:

- а) Стоять свободно, ослабив правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.
- б) Стоять прямо, без напряжения.
- в) Стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.
- г) Стоять прямо, без напряжения, плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка.
- д) Стоять прямо, без напряжения, ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра.

12. Положение «ВОЛЬНО»:

- а) Стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.



- b) Ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать.
  - c) Ослабить в колене правую или левую ногу, не ослаблять внимания и не разговаривать.
  - d) Стать свободно, но не сходить с места. Стать свободно, не ослаблять внимания и не разговаривать.
13. Поворот кругом, налево на месте осуществляется:
- a) Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на правом каблуке и на левом носке.
  - b) Повороты кругом, налево производятся против часовой стрелки на правом каблуке и на левом носке.
  - c) Повороты кругом, налево производятся в сторону правой руки на левом каблуке и на правом носке.
  - d) Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке.
  - e) Повороты кругом, налево производятся по часовой стрелке на правом каблуке и на левом носке
14. Поворот направо осуществляется:
- a) Производятся против часовой стрелки на правом каблуке и на левом носке.
  - b) В сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке. В сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке.
  - c) В сторону правой руки на левом каблуке.
  - d) Производятся в по часовой стрелки на правом каблуке и на левом носке
15. Выполнение воинского приветствия в движении осуществляется:
- a) За 3 – 6 шагов.
  - b) За 4 – 5 шагов.
  - c) За 1 – 2 шага.
  - d) За 2- 3 шага.
  - e) За 3 – 4 шагов.
16. Строевая стойка принимается по команде:
- a) "Становись" или "Смирно"
  - b) "Заправиться"
  - c) "Равняйсь"
  - d) "Встать в строй"
  - e) "Руки по шву"

**Критерии оценки за решение тестового задания:**

Оценку «отлично» студент получает, если 14 и более правильных ответов.  
 Оценку «хорошо» студент получает, если 12-13 правильных ответов.  
 Оценку «удовлетворительно» студент получает, если 11 правильных ответов.  
 Оценка «неудовлетворительно» студент получает, если менее 11 правильных ответов.

## **Часть 2. Отработка строевых приемов и движения без оружия.**

### **Цель:**

1. Ознакомить студентов с основными определениями Строевого устава ВС.
2. Научить выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!».
3. Изучение движения строевым шагом, выполнения поворотов на месте и в движении.

### **Методика выполнения**

1. Ознакомиться с теоретической частью.
2. Отработка выполнения команд по разделениям и в целом.

### **Порядок выполнения работы:**

1. Ознакомиться с теоретической частью;
2. Письменно дополнить фразы:

Строй – Шеренга – Фланг – Фронт – Интервал – Дистанция –	Ряд – Колонна – Направляющий – Замыкающий – Ширина строя –	Строевая подготовка – Тыльная сторона строя – Разомкнутый строй – Одношереножный строй – Двухшереножный строй –	Развернутый строй – Свернутый строй – Походный строй – Сомкнутый строй – Глубина строя–
---	--	---	---

### **3. Письменно ответить на вопросы:**

1. По какой команде принимается положение «Смирно»?
2. По каким командам начинается движение, выполняются повороты на месте и в движении?
3. Когда применяется движение строевым шагом?

## **«Выполнение строевых приемов и движение без оружия»**

*Строевая подготовка* – это предмет обучения военнослужащих, целью которого является выработка у них строевой выправки, подтянутости и выносливости, умения правильно и быстро выполнять команды, строевые приемы с оружием и без него, а также подготовка подразделений к сложным

действиям в различных строях. Строевая подготовка организуется и проводится на основе Строевого устава Вооруженных Сил РФ.

### **Строи и управление ими**

*Строй* – установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

*Шеренга* – строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

*Фланг* – правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

*Фронт* – сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины – лобовой частью).

*Тыльная сторона строя* – сторона, противоположная фронту.

*Интервал* – расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

*Дистанция* – расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

*Ширина строя* – расстояние между флангами.

*Глубина строя* – расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах – расстояние от первой линии машин (впереди стоящей машины) до последней (позади стоящей машины).

*Двухшереножный строй* – строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первая и вторая. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

*Ряд* – двое военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным.

Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.

В *сомкнутом строю* военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями.

В *разомкнутом строю* военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

*Колонна* – строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) – одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более.

*Развернутый строй* – строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных уставом или командиром.

*Походный строй* – строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром.

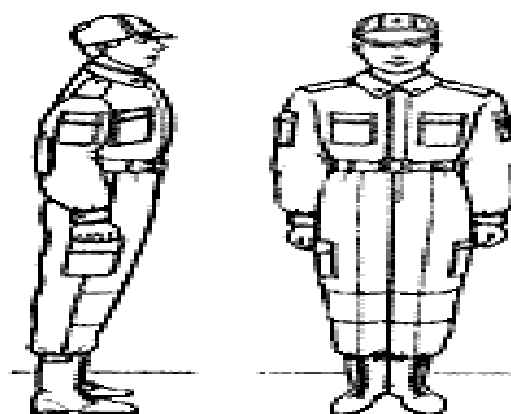
*Направляющий* – военнослужащий (подразделение, машина), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соотнобразуют свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины).

*Замыкающий* – военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

### **Строевая стойка**

Строевая стойка (рис. 1) принимается по команде «СТАНОВИСЬ» или «СМИРНО». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию. Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд. По команде «ВОЛЬНО» стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде «ЗАПРАВИТЬСЯ», не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение; при необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику. Перед командой «ЗАПРАВИТЬСЯ» подается команда «ВОЛЬНО».

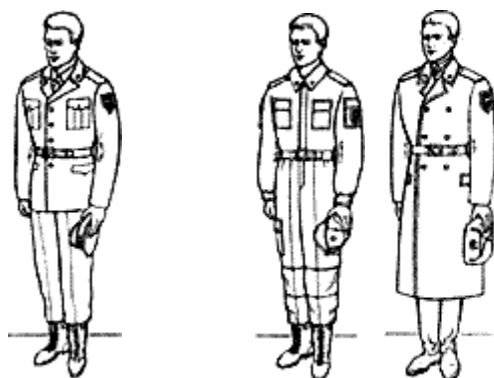


**Рис. 1. Строевая стойка**

Для снятия головных уборов подается команда «Головные уборы (головной убор) - СНЯТЬ», а для надевания – «Головные уборы (головной убор) - НАДЕТЬ». При необходимости одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды.

Снятый головной убор держится в левой свободно опущенной руке звездой (кокардой) вперед (рис. 2)

Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимается и надевается правой рукой, а с оружием в положениях «на ремень», «на грудь» и «у ноги» — левой. При снятии головного убора с карабином в положении «на плечо» карабин предварительно берется к ноге.



**Рис. 2. Положение снятого головного убора:**

**а - фуражки; б - фуражки полевой хлопчатобумажной; в - шапки-ушанки**

### **Повороты на месте**

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».

Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приема:  
первый прием — повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела да впереди стоящую ногу;  
второй прием — кратчайшим путем приставить другую ногу.

### **Движение**

Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110—120 шагов в минуту. Размер шага — 70—80 см. Движение бегом осуществляется с темпом 165—180 шагов в минуту. Размер шага — 85—90 см. Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом — МАРШ» (в движении «Строевым — МАРШ»), а движение походным шагом — по команде «Шагом — МАРШ».

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15—20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед — сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела. При движении походным шагом по команде «СМИРНО» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «ВОЛЬНО» идти походным шагом.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2**

### **Огневая подготовка. Отработка положений для стрельбы**

**Цель:** научиться занимать положение для стрельбы лёжа из автомата Калашникова.

### **Методика выполнения**

1. Доведение мер безопасности при обращении с оружием и во время проведения занятия.
2. Отработка изготровки для стрельбы лёжа, прицеливания, производство и прекращение стрельбы.

### **Меры безопасности при обращении с оружием.**

Запрещается прицеливаться и направлять автомат в сторону людей и производить спуск курка.

При проведении стрельб запрещается: брать и заряжать автомат без команды (разрешения) руководителя стрельбы; производить стрельбу из неисправного автомата и при поднятом белом флаге, прицеливаться и направлять даже незаряженный автомат в стороны и в тыл, выносить заряженный автомат с огневого рубежа; оставлять где бы то ни было заряженный автомат или передавать его другим лицам без команды руководителя стрельбы; находиться на огневом рубеже по- сторонним от команды (сигнала) «Огонь» до команды (сигнала) «Отбой».

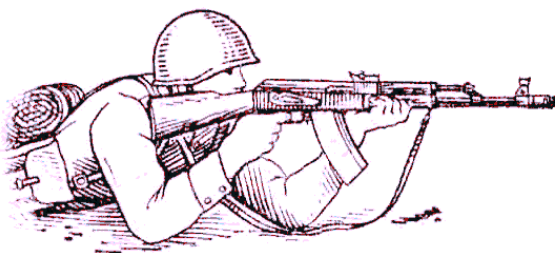
Стрельба немедленно прекращается при появлении в зоне огня людей и животных. Соблюдение мер безопасности исключает несчастные случаи при действиях с оружием на занятиях.

### **Меры безопасности при проведении занятия**

Безопасность на занятиях по изучению приёмов и правил стрельбы и при проведении стрельб обеспечивается чёткой их организацией, знанием и точным соблюдением порядка и правил, установленных в тире (на стрельбище, площадке), высокой дисциплинированностью всех обучаемых.

На занятиях необходимо соблюдать меры безопасности, предусмотренные при изучении материальной части автомата и патронов. Запрещается прицеливаться, направлять автомат и производить спуск курка в сторону людей.

### **Изготровка к стрельбе лёжа**



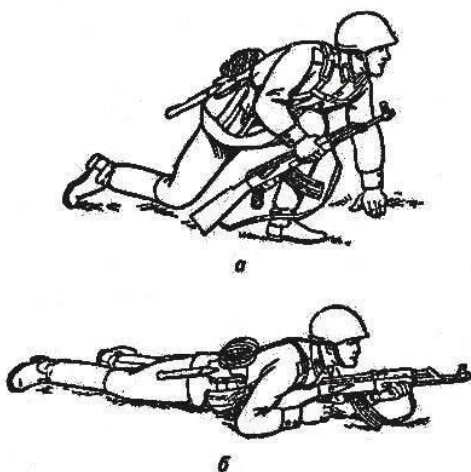
Правильная изготровка к стрельбе обеспечивает устойчивость автомата, которая оказывает влияние на меткость стрельбы. Удобное и естественное положение тела стреляющего создаёт наименьшее мышечное напряжение и является основным

условием правильной изготовления к стрельбе.

Наиболее удобное для стрельбы положение — лёжа. При стрельбе лёжа корпус и локти рук стреляющего твёрдо опираются о землю, чем достигается устойчивость автомата, которую можно увеличить, применив упор. В качестве упора обычно используются дёрн, мешочки с опилками или песком.



Изготовка к стрельбе включает принятие положения для стрельбы и зарядание автомата.

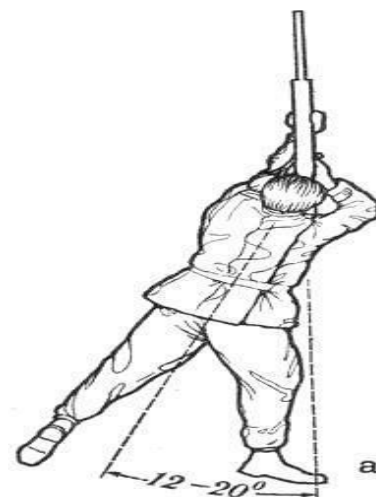


Она принимается по команде «Лёжа — ЗАРЯЖАЙ».

При принятии положения для стрельбы лёжа надо подать правую руку по ремню несколько вверх и, снимая автомат с плеча, подхватить его левой рукой за спусковую скобу и ствольную коробку. Затем взять автомат правой рукой за ствольную накладку и цевье дульной частью вперёд; одновременно с этим сделать полный шаг правой ногой вперёд и немного вправо. Наклоняясь вперёд, опуститься на левое колено и поставить левую руку на землю впереди себя,



пальцами вправо; затем, опираясь последовательно на бедро левой ноги и предплечье левой руки, лечь на левый бок, быстро повернуться на живот и занять такое положение, чтобы корпус тела был расположен под углом  $15 — 30^\circ$  по отношению к линии прицеливания; слегка раскинуть ноги в стороны носками наружу; автомат при этом положить цевьём на ладонь левой руки, а правой рукой удерживать за пистолетную рукоятку).



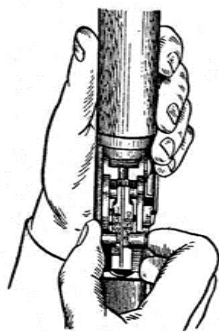
Такое положение стрелка обеспечивает правильную прикладку оружия, удобство при прицеливании и стрельбе. После принятия положения для стрельбы производится зарядание автомата (если он не был заряжен раньше).

При зарядании автомата надо, удерживая автомат левой рукой за цевье, правой рукой вынуть магазин из сумки и ввести его в окно ствольной коробки так, чтобы защёлка заскочила за опорный выступ магазина. Поставить переводчик на автоматический огонь, если автомат находился на предохранителе. Правой рукой за рукоятку энергично отвести затворную раму назад до отказа и резко отпустить её. Если не предстоит немедленное открытие огня или не последовала команда «Огонь», поставить автомат на предохранитель и перенести правую руку на пистолетную рукоятку.

### **Правила прицеливания**

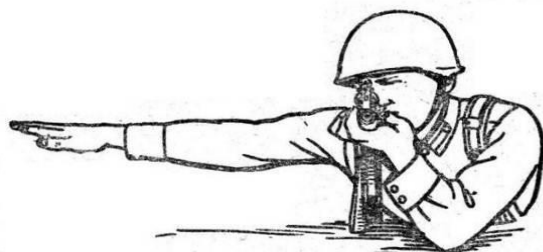
Производство стрельбы включает: установку прицела и переводчика, прикладку, прицеливание, спуск курка и удержание автомата при стрельбе.

Для установки прицела приблизить автомат к себе, большим и указательным пальцами правой руки сжать защёлку хомутика и передвинуть хомутик по прицельной планке до совмещения его переднего среза с нужным делением (риской). Если указан прицел «П», то проверить его установку.



Для прикладки автомата надо, удерживая автомат левой рукой за цевье или за магазин, а правой рукой за пистолетную рукоятку и не теряя

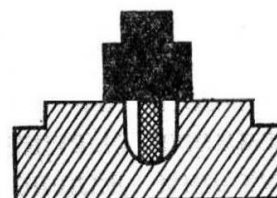
цели из виду, упереть приклад в плечо так, чтобы ощущать плотное прилегание к плечу всего затыльника. Указательный палец правой руки (первым суставом) наложить на спусковой крючок. При этом локти рук поставить на землю примерно на ширину плеч, голову немного наклонить вперёд и, не напрягая шеи, правую щеку приложить к



прикладу.

Затыльник приклада должен плотно прилегать к плечу серединой. При упоре приклада в плечо верхним (тупым) углом, то есть при низкой прикладке, пули при стрельбе, как правило, будут отклоняться вниз, а при упоре нижним (острым) углом, то есть при высокой прикладке, уйдут вверх. Для проверки правильности положения приклада надо после прикладки поднять правую руку в сторону на высоту плеча. Если приклад приложен к плечу неплотно или неправильно, то при подъёме руки он выскользнет вниз или вверх. Прицеливание осуществляется одним глазом.

Для прицеливания надо глазом смотреть через прорезь прицела на мушку так, чтобы мушка пришлась посредине прорези, а вершина её была наравне с верхними краями гивки



прицельной планки, то есть взять ровную мушку. Задерживая дыхание на выдохе, перемещением локтей, а если нужно, корпуса и ног подвести ровную мушку к точке прицеливания, одновременно с этим нажимая на спусковой крючок первым суставом указательного пальца.

При прицеливании **НУЖНО СЛЕДИТЬ** за тем, чтобы гривка прицельной планки занимала горизонтальное положение. При наклоне автомата вправо (влево) пули уйдут соответственно вправо (влево).

Чтобы не снижать меткости стрельбы, не рекомендуется целиться подолгу. Если же открытие огня по каким-либо причинам задержалось, лучше прекратить прицеливание и дать глазу отдохнуть 5—10 секунд.

Для спуска курка надо, прочно удерживая автомат левой рукой за цевье или магазин, а правой прижимая за пистолетную рукоятку к плечу, затаив дыхание, плавно нажимать на спусковой крючок до тех пор, пока курок незаметно для стреляющего не спустится с боевого взвода, то есть пока не произойдёт выстрел. При спуске курка не следует придавать значения лёгким колебаниям ровной мушки у точки прицеливания. Стремление дожать спусковой крючок в момент наилучшего совмещения ровной мушки с точкой прицеливания, как правило, приводит к дёрганью за спусковой крючок и к неточному выстрелу. Если при прицеливании и нажатии на спусковой крючок чувствуется, что больше нельзя не дышать, надо, не ослабляя нажима пальца на спусковой крючок, возобновить дыхание и, вновь задержав его на выдохе, уточнить наводку и нажать на спусковой крючок.

При ведении огня очередями прочно удерживать приклад автомата прижатым к плечу, не изменяя положения локтей и сохраняя ровно взятую в прорези прицела мушку под выбранной точкой прицеливания. После каждой очереди быстро восстанавливать правильность прицеливания и продолжать стрельбу. При стрельбе из положения лёжа разрешается упирать автомат магазином в грунт.

### **Производство стрельбы**

Производство стрельбы включает: установку прицела и переводчика, прикладку, прицеливание, спуск курка и удержание автомата при стрельбе. Стрельба производится по команде, в которой указывается: кому стрелять, цель, прицел, вид огня, точка прицеливания. Например: «Такому-то, по грудной фигуре, 3, одиночными, под цель — ОГОНЬ».

Для установки переводчика на требуемый вид огня, нажимая большим

пальцем правой руки на выступ переводчика, повернуть переводчик вниз до первого щелчка — для ведения автоматического огня и до второго щелчка — для ведения одиночного огня.

Производится выстрел. При ведении автоматического огня для производства короткой очереди, после нажатия на спусковой крючок произнести для себя 22 и отпустить.

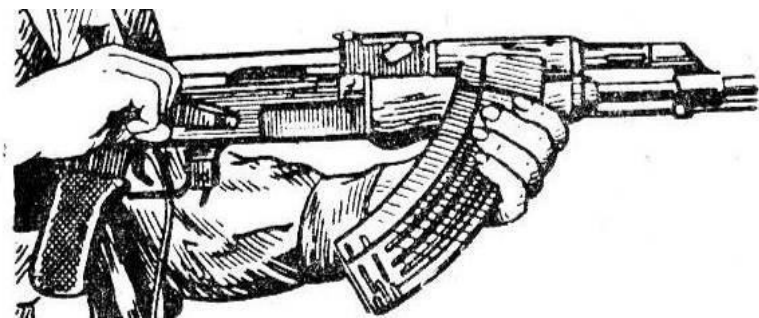
### **Прекращение стрельбы.**

В зависимости от обстановки прекращение стрельбы может быть временным и полным.

Для временного прекращения стрельбы подаются команды «Стой» или «Прекратить огонь». По этим командам стреляющий прекращает нажатие на спусковой крючок и ставит автомат на предохранитель.

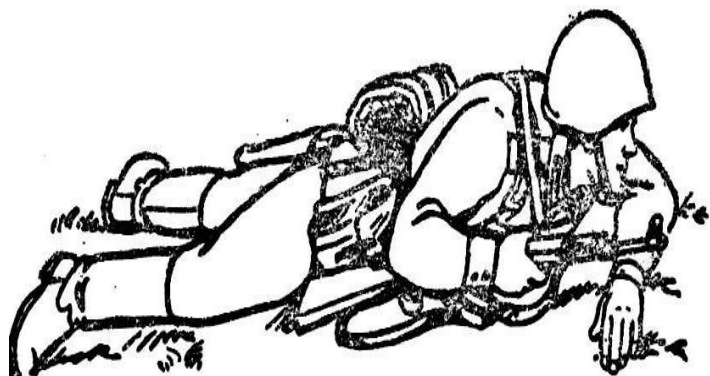
Для полного прекращения стрельбы после команды «Стой», кроме того, подаётся команда «Разряджай». По этой команде необходимо поставить автомат на предохранитель, установить прицел «П» (если был установлен другой прицел) и разрядить автомат.

Для разряжания автомата отделить магазин, снять автомат с предохранителя, медленно отвести затворную раму назад, извлечь патрон из патронника и отпустить затворную раму.



После разряжания, если необходимо, автомат осматривается по команде **«Оружие — К ОСМОТРУ»**. По этой команде необходимо: в положении лёжа, удерживая автомат левой рукой снизу за цевье, правой рукой отделить магазин и переложить его в левую руку подавателем кверху, выпуклой частью от себя, пальцами левой руки прижать магазин к цевью автомата, затем снять автомат с предохранителя; отвести затворную раму назад и повернуть автомат несколько влево. После осмотра командиром патронника и магазина надо отпустить затворную раму вперёд, спустить курок с боевого взвода и поставить автомат на предохранитель. При стрельбе из положения лёжа, удерживая автомат правой рукой за цевье и ствольную накладку, опускает приклад на землю, а дульную часть кладёт на предплечье левой

руки.



. Положение автомата после прекращения огня

По команде «Встать» учащийся автомат оставляет на огневой позиции, опираясь на руки приподнимается, одновременно сгибает левую ногу и отталкиваясь встаёт.

## Практическая работа № 3

### Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

**Цель работы:** отработка правил безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера.

#### Полезные советы специалистов:

1) мошенничество изъятие ваших ценностей может произойти только через контакт, поэтому первая и главная рекомендация – это избегать контактов с подозрительными людьми, сомнительными организациями:

- а) избегайте случайных знакомств;**
- б) старайтесь реже бывать в криминогенных зонах;**
- в) не поддерживайте слишком активно разговоров с попутчиками, прохожими и др.;**
- г) не ввязывайтесь в «сомнительные предприятия» через услуги незнакомых людей.**

2) в окружении людей невозможно уйти от контактов, но можно сократить число мошеннических покушений. Не вы, а мошенник ищет с вами встречи: он выбирает тех, кто простодушней. Знайте меру своей доверчивости.

Не относитесь слишком доверчиво к случайным знакомым и попутчикам, не открывайте душу (а точнее ценную информацию) с первой минуты знакомства:

- а) не хвастайтесь тем, что имеете;**
- б) не сообщайте подробно о своих планах, намерениях;**
- в) не открывайте кошелек, если в нем много денег, тем более не занимайтесь демонстративным их пересчетом;**
- г) не открывайте багаж, не демонстрируйте золото и драгоценности;**
- д) не давайте адресов и телефонов незнакомым людям; е) не показывайте документов, аккредитивов и пр.**

3) помните, что обман гораздо чаще происходит в местах с криминогенной обстановкой. Более вероятно, что вас могут обмануть:

- а) там, где люди «вынимают из кармана деньги» (вещевые рынки, магазины, сберегательные банки, общественный транспорт);**
- б) там, где распределяется блага (исполкомы, комиссии, профкома);**
- в) там, где идет обмен информации (бюро по обмены жилплощади, рекламно – информационное агентство, скамейки в скверы, парках, доска объявления);**
- г) там, где люди эмоционально перевозбуждены (рестораны, вокзалы, аэропорты, очереди);**
- д) там, где люди вынужденно контактируют друг с другом (гостиницы,**

санатории, дома отдыха, поезда, самолеты);

е) там, где вы держите свои ценности (ваша квартира, гараж, сберегательный банк, камеры хранения, личный автомобиль, дача).

4) мошенник старается привлечь внимание к своей приманке, а ваша задача – не привлекать к себе внимания без нужды:

а) маскируйте свои ценности (например, перевозите японскую аппаратуру в ящиках из-под яиц);

б) не показывайте, что вам нечего делать; в) не ловите ворон, глядя по сторонам;

г) уезжая, не сообщайте о своем отъезде;

д) не вешайте на дверях табличек с фамилией.

5) подарком для мошенника являются не только доверчивые и простодушные граждане, но и все, кто находится в уязвимом состоянии. Не выдавайте своего душевного состояния, своего интереса:

а) не бегите сломя голову за дефицитом; б) не показывайте свою растерянность;

в) не перегружайте себя бесчисленной поклажей; г) не показывайте свою заинтересованность;

д) не «отключайтесь» в окружении людей;

е) старайтесь не делать никаких предложений, подождите, пока его сделают вам;

ж) не показывайте, что вам очень нравится вещь; и) не выдавайте своего нетерпения;

к) не показывайте свою радость по поводу того, что наконец-то нашли то, что долго искали;

л) не показывайте того, что вы клюнули на приманку, даже если так оно и есть.

б) начало непосредственного контакта — это предложение мошенника. В предложениях, которые мы получаем, всегда есть подвох. Будьте разборчивы к предложениям, которые вам делают:

а) старайтесь понять, что от вас хотят на самом деле, в чем истинный смысл предложения;

б) попробуйте проверить личность того, кто делает предложение, правдивость сведений, которые он дает;

в) убедитесь в том, что механизм реализации предложения «прокручивается от начала до конца»;

г) оцените возможные последствия и ущерб, в случае, если вас все-таки обманут, переживете ли вы это;

д) если у вас есть возможность подумать, используйте ее, принимайте предложение только в «принципе», не беря на себя обязательств;

е) оказавшись в контакте с сомнительным человеком, смотрите, кто еще участвует в ситуации, зачем, какова их роль;

ж) если вы еще не вошли в ситуацию контакта, попробуйте пронаблюдать ее со стороны;

и) если вы чувствуете, что интерес ваш велик, убедитесь, что вы сможете его контролировать, если нет — немедленно выходите из ситуации;

к) не соглашайтесь ехать или идти неизвестно куда.

7) Возникновение доверия к мошеннику — переломный момент в процессе общения. Доверие останавливает наши сомнения и критическое восприятие. Старайтесь ничего не принимать на веру! Если у вас нет особых оснований — не доверяйтесь никому и никогда!

а) не доверяйте сведениям, которые могут быть использованы против вас;

б) не доверяйте ключи от квартиры, гаража, кабинета, сейфа (с них можно снять дубликат);

в) не доверяйте своих документов: паспорт, пропуск, водительские права, пенсионное удостоверение, сберкнижка, диплом и прочее (с них можно снять копию или использовать);

г) не доверяйте ведение серьезных переговоров вместо себя;

д) производя денежный расчет, берите деньги в свои руки и считайте сами;

е) отдавая машину в техобслуживание, снимите весь дефицит и замените его старым;

ж) выходите из контакта, если у вас просят деньги вперед;

и) помните: излишняя любезность, наигранность, чрезмерная заманчивость предложений — признаки сомнительного поведения;

к) не стесняйтесь проверить документы;

л) не увлекайтесь разговорами, вы можете потерять бдительность.

8) мошенник всегда помнит, что его жертва испытывает сомнения, не может решиться сразу, попытается в чем-то убедиться, и различными способами «подталкивает» свою жертву к соглашению. Не поддавайтесь на провокации. Воспринимайте ситуацию критически, не увлекайтесь:

а) старайтесь понять, почему вам уделяют особое внимание, дарят теплые улыбки, хвалят;

б) старайтесь понять, почему стараются задеть ваше самолюбие, почему упорно повторяют одни и те же доводы, почему вдруг требуют немедленного решения, подгоняют, торопят;

в) будьте бдительны, если вам что-то упорно советуют или так же упорно отговаривают, если вам рисуют безоблачную перспективу;

г) будьте осторожны, если вам предлагают широкий выбор дефицита, если вам что-то обещают, но просят «небольшой аванс»;

д) будьте внимательны, если используется аргумент «только для», если неожиданно меняется ситуация, если внезапно появляется необходимость куда-то идти, что-то отдавать;

е) если вы видите, что на вас откровенно давят, прекращайте контакт.

9) психологическое поражение жертвы происходит тогда, когда возникает внутреннее непротивление, — согласие. Старайтесь сохранять спокойствие, когда вас о чем-то просят, напоминают, чего-то требуют;

а) если у вас нет полной уверенности в благоприятном исходе, выйдите из «игры», пока не поздно;



б) если вы смутно чувствуете сомнения, дайте себе возможность еще раз все проверить и окончательно убедиться;

в) старайтесь никогда не рассыпаться в благодарностях, ни перед кем по десять раз не извиняться — вы показываете свою готовность и согласие на то, что предложат;

г) попробуйте проверить реакцию партнера на свое несогласие или, тоже для проверки, попробуйте согласиться сразу (якобы не подумав).

10) окончательное поражение жертвы перед мошенником — это добровольное предоставление своих ценностей. Вернуть их назад чаще всего невозможно. Поэтому не торопитесь расставаться со своими ценностями:

а) помните, какие ваши ценности являются самыми главными, самыми дорогими, не показывайте, не доверяйте и не предоставляйте их никому и никогда, но будьте готовы к покушению на них;

б) подсчитайте, достаточно ли сбалансированы урон, который вы понесете, и выгода, которую предполагаете получить;

в) старайтесь никогда не отдавать свои ценности вперед, обратного действия может не последовать;

г) стремитесь к тому, чтобы сформировать механизм «гарантии»;

д) в денежных расчетах используйте в основном безналичную форму;

е) при непосредственных денежных расчетах используйте партнеров для страховки (один направляет внимание на товары, другой охраняет деньги);

ж) имейте мелкие деньги для точных расчетов;

и) при заключении серьезных сделок обязательно используйте официальные органы и свидетелей;

к) дотошно проверяйте то, что вам предлагают (товар, услугу, информацию);

л) в определении цены советуйтесь с экспертами и знающими людьми;

м) отложите процедуру обмена ценностями, если вы слишком взволнованны или нездоровы;

н) оказывая сопротивление, делайте это неожиданно;

п) попробуйте «протестировать» мошенника, может быть, после этого откажетесь от своего намерения;

р) не ставьте на карту все свои ценности, попытайтесь сделать ущерб минимальным;

с) не поддавайтесь на провокацию решать дело немедленно, срочно;

т) даже если вы уже отдали свои ценности и знаете, что вас обманули, не впадайте в панику, вы получили урок, заплатив за него.

11) получив печальный опыт общения с обманщиком, надо извлекать урок на будущее. Научитесь правильно воспринимать мошенничество и правильно себя вести, оказываясь в подобных ситуациях. Будьте готовы к встрече с мошенниками:

а) воспринимайте попытки обмана и жульничества как неизбежное зло;

б) старайтесь аналитически воспринимать свое общение с людьми,

особенно незнакомыми, оценивайте их намерения и способы действия;

в) отправляясь в криминогенные зоны, проанализируйте все, что там может произойти, и свое поведение в случае контакта с обманщиком;

г) развивайте внимательность и наблюдательность;

д) отработывайте навыки психологической обороны (можно даже прорепетировать);

е) развивайте скорость реакции вашего мышления;

ж) признайтесь себе в своих слабостях и поставьте их под жесткий контроль, маскируйте их в процессе общения.

12) если вы стали жертвой мошенничества, не теряйте попусту время, пишите заявление о том, что с вами произошло, отнесите его в отделение милиции того района, где совершено преступление;

13) в случае если вы не можете составить заявление, не тушуйтесь: в полиции с ваших слов составят протокол устного заявления.

Согласно Уголовному кодексу Российской Федерации, преступление — это осознанно совершенное общественно опасное деяние, запрещенное кодексом под угрозой наказания.

Человек подлежит уголовной ответственности и наказанию за свои деяния, если они были осознаны им, и, если он был способен регулировать свое поведение, т. е. если в совершенных им деяниях нашли проявление сознание и воля.

Человек не может быть привлечен к уголовной ответственности, если действовал против своей воли, под влиянием физического принуждения или непреодолимой силы. В зависимости от характера и степени общественной опасности деяния, предусмотренные Уголовным кодексом, подразделяют на преступления небольшой тяжести, средней тяжести, тяжкие и особо тяжкие.

К преступлениям небольшой тяжести относят умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает двух лет лишения свободы. Это такие преступления, как оставление в опасности (ст. 125), оскорбление (ст. 130) и т. д.

К преступлениям средней тяжести относят умышленные и неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает пяти лет лишения свободы. Это, например, доведение до самоубийства (ст. 110), умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (ст. 112), незаконное предпринимательство (ст. 171).

Под тяжкими преступлениями понимают совершенные умышленно или по неосторожности деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает десяти лет лишения свободы. К этой группе преступлений относят, например, легализацию (отмывание) денежных средств или иного имущества, приобретенных незаконным путем при отягчающих обстоятельствах (ч. 3 ст. 174),

нарушение правил безопасности движения и эксплуатации железнодорожного, воздушного или водного транспорта (ч. 3 ст. 263).

К особо тяжким преступлениям относят умышленные преступления, за совершение которых предусмотрено наказание лишением свободы более чем на десять лет или еще более строгое. Это, например, убийство при отягчающих обстоятельствах (ч. 2 ст. 105), бандитизм (ст. 209).

Уголовный кодекс устанавливает возраст, по достижении которого несовершеннолетний может подлежать уголовной ответственности, — 14 лет.

В отдельных случаях, когда совершено серьезное преступление, общественная опасность которого может быть осознана в более раннем возрасте, уголовной ответственности подлежат лица, достигшие ко времени совершения преступления 13 лет.

Лица, достигшие ко времени совершения преступления тринадцати лет, подлежат уголовной ответственности за убийство (ст. 105), умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (ст. 111), умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (ст. 112), похищение человека (ст. 126), изнасилование (ст. 131), насильственные действия сексуального характера (ст. 132), кражу (ст. 158), грабеж (ст. 161), разбой (ст. 162), вымогательство (ст. 163), неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения (ст. 166), умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах (ч. 2 и 3 ст. 213), вандализм (ст. 214), хищение либо вымогательство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывчатых устройств (ст. 226), хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ (ст. 229), приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения (ст. 267).

В Уголовном кодексе (ст. 88) предусмотрены следующие виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним:

- штраф в размере от 10 до 500 минимальных, размеров оплаты труда или в размере заработной платы труда или иного дохода несовершеннолетнего (штраф назначают только при наличии у несовершеннолетнего осужденного самостоятельного заработка или имущества, на которое может быть обращено взыскание);
- лишение права заниматься определенной деятельностью;
- обязательные работы (назначаются на срок от 40 до 160 ч; они заключаются в выполнении работ, посильных для несовершеннолетнего, и исполняются им в свободное от учебы или основной работы время; продолжительность исполнения этого вида наказания лицами в возрасте до 15 лет не может превышать 2 ч в день, а лицами от 15 до 16 лет — 3 ч в день);
- исправительные работы (их назначают несовершеннолетним осужденным на срок до одного года);
- арест (его могут назначить несовершеннолетним осужденным, достигшим к моменту вынесения судом приговора шестнадцатилетнего

возраста, на срок от одного до четырех месяцев);

- лишение свободы на определенный срок (несовершеннолетним осужденным его назначают на срок не более десяти лет; несовершеннолетние лица мужского пола, осужденные впервые к лишению свободы, а также несовершеннолетние лица женского пола отбывают его в воспитательных колониях общего режима несовершеннолетние лица мужского пола, ранее отбывавшие лишение свободы, - в воспитательных колониях усиленного режима).

Несовершеннолетний, впервые совершивший преступление небольшой или средней тяжести, может быть освобожден от уголовной ответственности, если будет признано, что его исправления можно достигнуть путем применения принудительных мер воспитательного воздействия.

Несовершеннолетнему могут быть назначены следующие принудительные меры воспитательного воздействия:

- предупреждение;
- передача под надзор родителей или заменяющих их лиц, либо специализированного государственного органа; возложение обязанности загладить причиненный вред;
- ограничение досуга и установление особых требований к поведению несовершеннолетнего.

Несовершеннолетнему может быть назначено одновременно несколько принудительных мер воспитательного воздействия. Продолжительность срока применения таких мер устанавливает орган, назначающий эти меры.

В случае систематического неисполнения несовершеннолетними принудительной меры воспитательного воздействия эту меру по представлению специализированного государственного органа отменяют и направляют материалы для привлечения несовершеннолетнего к уголовной ответственности. Подросткам необходимо знать, где заканчивается детская шалость и начинается уголовно наказуемое деяние. Возможно, ознакомившись с приведенным здесь изложением статей Уголовного кодекса, кто-то иначе посмотрит на действия своих товарищей, да и сам сумеет вовремя остановиться, вспомнив, какое наказание он может получить за свои проделки.

### **Порядок выполнения работы**

- 1) Создать любую ситуацию криминального характера. (Можно привести примеры из жизни, книг, газет).
- 2) Определить к какому виду преступления относится данная ситуация. (Степень тяжести данного преступления).
- 3) Какие меры наказания должны быть назначены за данное преступление?
- 4) Вывод по работе: своими словами описать, в чем заключается

криминальная опасность, как вы понимаете это понятие?

5) Выполнить таблицу для теста, после ознакомления с тестом, заполнить ее.

6) Есть ли разница между вандализмом и преступлением? Если есть, то какая?

### **Тестовое задание по практической работе**

**1.** Опасное время — это время значительного повышения риска для личной безопасности. Из приведенных примеров определите наиболее опасное время:

а) темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают;

б) сумерки, заставшие человека одного в лесопарке;

в) раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке.

**2.** Опасными местами в любое время суток могут быть:

а) подворотни, заброшенные дома, закрытые задние дворы, пустыри, пустующие стройплощадки;

б) парикмахерская, ремонтная мастерская, любой магазин, банки;

в) отделение милиции, пожарная часть, почта, больница, поликлиника, видеотека.

**3.** Каким из ниже перечисленных правил вы воспользуетесь, возвращаясь вечером домой:

а) идти кратчайшим путем, пролегающим через дворы, свалки и плохо освещенные места;

б) идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги; в) воспользоваться попутным транспортом.

**4.** Девушка заходит в свой подъезд, слышит громкие крики, смех, шум и понимает, что этажом выше на лестничной площадке находится пьяная компания. Выберите из предлагаемых вариантов действий тот, который могли бы посоветовать девушке:

а) спокойно подниматься домой; б) ждать, пока они уйдут;

в) дожидаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры.

**5.** В соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации преступлением признается:

а) противоправные действия, посягающие на честь и достоинство граждан;

б) действия граждан, сознательно нарушающих требования Конституции, законодательных и нормативно-правовых актов

в) совершаемое общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом Российской Федерации под угрозой наказания.

- 6.** К преступлениям небольшой тяжести относятся:
- а) неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает одного года лишения свободы;
  - б) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает трех лет лишения свободы;
  - в) умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает двух лет лишения свободы.
- 7.** К преступлениям средней тяжести относятся:
- а) умышленные и неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает пяти лет лишения свободы;
  - б) неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает трех лет лишения свободы;
  - в) умышленные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает четырех лет лишения свободы.
- 8.** Под тяжкими понимаются преступления:
- а) совершенные умышленно, за совершение которых максимальное наказание не превышает восьми лет лишения свободы;
  - б) совершенные умышленно и по неосторожности, за совершение которых максимальное наказание не превышает десяти лет лишения свободы;
  - в) совершенные по неосторожности, за совершение которых максимальное наказание не превышает пяти лет лишения свободы.
- 9.** К особо тяжким преступлениям относятся:
- а) умышленные преступления, за совершение которых предусмотрено наказание свыше десяти лет лишения свободы или более строгое наказание;
  - б) неосторожные действия, за совершение которых /предусмотрено наказание свыше восьми лет лишения свободы;
  - в) преступление, совершенное умышленно и по неосторожности, за совершение которого предусмотрено наказание от десяти до пятнадцати лет лишения свободы.
- 10.** Какие виды наказания, назначаемые несовершеннолетним, предусмотрены Уголовным кодексом Российской Федерации:
- а) принудительные работы, содержание под стражей, лишение свободы на срок до пяти лет, высшая мера;
  - б) штраф, лишение права заниматься определенной деятельностью, обязательные работы, исправительные работы, арест, лишение свободы на определенный срок.

Таблица 1 – Карта ответов к практической работе № 3

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А										
Б										

В										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Контрольные вопросы по работе №3

1. Что называют преступлением?
2. Как подразделяется преступления в зависимости от характера и степени их общественной опасности?
3. С какого возраста наступает уголовная ответственность?
4. В каких случаях уголовная ответственность наступает с 13 лет?
5. Какие наказания предусмотрены для несовершеннолетних лиц, совершивших преступление?
6. В каком случае несовершеннолетнему осужденному может быть назначено наказание в виде штрафа?
7. В чем заключается выполнение обязательных работ? В какое время их исполняют?
8. В каком возрасте несовершеннолетнему осужденному можно быть назначен арест?
9. На какой срок несовершеннолетним осужденным может быть назначено наказание в виде лишения свободы?
10. В каких колониях отбывают лишение свободы несовершеннолетние осужденные?
11. В каком случае несовершеннолетнему, совершившему преступление, могут быть назначены принудительные меры воспитательного воздействия?
12. Какие принудительные меры воспитательного воздействия могут быть применены в отношении несовершеннолетних?
13. Как себя вести в общественных местах, на улице, в подъезде дома, в лифте

### Практическое занятие № 4.

**«Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.»**

**Цель:** Научить обучающихся правильно понимать основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту.

#### **Теоретическая часть.**

В жизненном цикле человек и окружающая его среда обитания образуют постоянно действующую систему «человек – среда обитания».

По природе действия опасности подразделяются на следующие основные группы: физические, химические, биологические, психофизиологические.

К физическим опасностям относятся: шум, вибрация, электромагнитные и ионизирующие излучения, параметры микроклимата (температура, относительная влажность воздуха, подвижность воздуха), атмосферное давление, уровень освещенности, запыленность, загазованность воздуха, и т.д.

К химическим опасностям относятся: ядовитые, токсичные вещества в различных фазовых состояниях (газообразном, жидком или твердом).

Биологические опасности - это опасные и вредные микро и микроорганизмы, продукты их жизнедеятельности и жизнедеятельности людей.

Психофизиологические - статические и динамические перегрузки, умственное перенапряжение, однообразие труда, эмоциональные стрессы.

Источниками естественных негативных воздействий являются стихийные явления в биосфере: изменения климата, грозы, землетрясения и т.п.

Вредный фактор – негативное воздействие на человека, которое приводит к ухудшению самочувствия или заболеванию.

Вредное воздействие на человека – воздействие факторов среды обитания, создающее угрозу жизни и здоровью будущих поколений.

Совокупность и уровень различных факторов производственной среды существенно влияют на условия труда, состояние здоровья и заболеваемость работающих.

Формы интеллектуального труда подразделяются на операторский, управленческий, творческий, труд медицинских работников, труд преподавателей, учащихся, студентов.

Эти виды различаются организацией трудового процесса, равномерностью нагрузки, степенью эмоционального напряжения. Работа оператора отличается большой ответственностью и высоким нервно-эмоциональным напряжением. Например, труд авиадиспетчера характеризуется переработкой большого объема информации за короткое время и повышенной нервно-эмоциональной напряженностью. Труд руководителей учреждений, предприятий (управленческий труд) определяется чрезмерным объемом информации, возрастанием дефицита времени для ее переработки, повышенной личной ответственностью за принятые решения, периодическим возникновением конфликтных ситуаций. Труд преподавателей и медицинских работников отличается постоянными контактами с людьми, повышенной ответственностью, часто дефицитом времени и информации для принятия правильного решения, что обуславливает степень нервно-эмоционального напряжения. Наиболее сложная форма трудовой деятельности, требующая значительного объема памяти, напряжения, внимания, – это творческий труд.

Труд научных работников, конструкторов, писателей, композиторов, художников, архитекторов приводит к значительному повышению нервно-эмоционального напряжения.

Опасные и вредные факторы в зависимости от характера воздействия подразделяются на активные - проявляющиеся благодаря заключенной в них энергии (ионизирующие излучения, вибрация и т.п.);



активно - пассивные - проявляющиеся благодаря энергии, заключенной в самом человеке (примером могут служить опасности скользких поверхностей, работы на высоте, острых углов и плохо обработанных поверхностей оборудования и т.п.).

пассивные - проявляющиеся опосредствованно, как например, усталостное разрушение материалов, образование накипи в сосудах и трубах, коррозия и т.п.

### **Практическая часть.**

Разработайте перечень профилактических мер для снижения уровня опасностей:

1. на производстве
2. в быту
3. на природе
4. в городе

**Составьте таблицу по образцу:**

Профессиональные заболевания вашей специальности	Меры их предупреждения

### **Контрольные вопросы: (письменно)**

1. Как классифицируются негативные факторы?
2. Назовите основные требования, предъявляемые к системам освещения, отопления, вентиляции на рабочем месте?
3. Назовите основные факторы риска и методы их преодоления?

## **Практическое занятие №5**

### **«Отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.»**

**Цель:** отработать модели поведения при ЧС на транспорте

**Терминологический словарь:** стоп-кран, тамбур, купе, плацкарт, шлюпка.

#### **Часть 1.**

**Задание 1.** Опишите модели поведения в ЧС на транспорте в заданных кейс-ситуациях

### **Теоретическая часть.**

#### **АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ**

Основными причинами аварий и катастроф на железнодорожном транспорте являются неисправности пути, подвижного состава, средств сигнализации, централизации и блокировки, ошибки диспетчеров, невнимательность.

Чаще всего происходит сход подвижного состава с рельсов, столкновения, наезды на препятствия на переездах, пожары и взрывы непосредственно в вагонах. При крушении или экстренном торможении закрепитесь, чтобы не упасть. Для этого схватитесь за поручни и упритесь в стену или сиденье ногами. Безопаснее всего опуститься на пол вагона. После первого удара не расслабляйтесь и держите все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет.

*Кейс-ситуация 1:* Произошло резкое торможение поезда, что необходимо делать?

**Задание 2.** Опишите Ваши действия при автомобильной аварии.

**Теоретическая часть.**

#### АВАРИИ НА АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ

Около 75% всех аварий на автомобильном транспорте происходит из-за нарушения водителями правил дорожного движения. Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения и управление автомобилем в нетрезвом состоянии. Очень часто приводят к авариям плохие дороги (главным образом скользкие), неисправность машин (на первом месте – тормоза, на втором – рулевое управление, на третьем – колеса и шины).

Сохраняйте самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности. До предела напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на Вас автомобиля. Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером. При неизбежности удара защитите голову. Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо. Если же скорость превышает 60 км/ч и Вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке.

*Кейс-ситуация 2:* Разберите ситуацию представьте алгоритм действий.

Учебное учреждение организовало велокросс среди обучающихся. На одном из отрезков трассы участникам пришлось выезжать на проезжую часть. Один из водителей проигнорировал ограждения трассы и выехал на проезжую часть, в следствие чего допустил наезд на велогонщика. Кто прав в данной ситуации? Какие правила ПДД были нарушены?

**Задание 3.** Опишите Ваши действия при аварии на водном транспорте.

**Теоретическая часть.**

#### АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ

Большинство крупных аварий и катастроф на судах происходит под воздействием ураганов, штормов, туманов, льдов, а также по вине людей – капитанов, лоцманов и членов экипажа. Зачастую аварии происходят из-за промахов и ошибок при проектировании и строительстве судов. КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ВЫСАДКЕ С СУДНА

Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. При высадке с судна выполняйте указания членов экипажа и соблюдайте следующие правила:

- в первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям, раненым и старикам;
- перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху – спасательный жилет. Если есть возможность, погрузите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, аварийное радио, питьевую воду и еду;
- если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более пяти метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет;
- так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плывите только к спасательному средству;
- после погрузки на спасательное средство необходимо отплыть на безопасное расстояние от тонущего судна (не менее 100 м).

*Кейс-ситуация 3: Корабль начал тонуть, что нужно делать?*

*Кейс-ситуация 3: Если Вы оказались за бортом корабля, вода холодная, что необходимо делать?*

*Все ответы на кейс- ситуации давать письменно*

## **Часть 2.**

**Цель:** актуализировать знания о чрезвычайных ситуациях на транспорте и связанных с ними опасностях.

Задание 1. Чрезвычайные ситуации на транспорте. Поражающие фактор, причины.

А) Запишите следующие определения, используя учебную литературу:

Транспортное средство – \_\_\_\_\_

Водитель – \_\_\_\_\_

Пассажир – \_\_\_\_\_

Пешеход – \_\_\_\_\_

Б) Отметьте основные поражающие факторы транспортных катастроф:

---

---

---

Задание 2. Основные факторы дорожно-транспортной безопасности.

Отметьте основные факторы дорожно-транспортной безопасности, используя учебную литературу: \_\_\_\_\_

Задание 3. Аварии на городском транспорте и автотранспорте и поведение населения при их возникновении.

А) Запишите причины возникновения аварий на городском транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае, городском маршрутном такси).

Б) Используя учебную литературу, запишите в таблицу поведение населения для предотвращения аварий и при аварии на городском транспорте.

**Действия населения для предотвращения аварий и в случае возникновения аварии на городском транспорте**

Действия для предотвращения аварий на городском транспорте	Действия при аварии

В) Заполните таблицу, записав действия водителя и пассажиров автотранспорта при возникновении аварии.

**Действия водителя и пассажиров автотранспорта в случае возникновения аварии**

При опасности лобового столкновения		При падении автомобиля в воду		При дорожно-транспортном происшествии	
водитель	пассажир	водитель	пассажир	водитель	Пассажир

Задание 4. Аварии на воздушном транспорте.

А) Запишите какие правила безопасности необходимо соблюдать для предотвращения возникновения опасных ситуаций при полете на авиатранспорте?

---



---

Б) Запишите в таблицу действия пассажиров авиатранспорта при различных ЧС на борту.

**Действия населения в случае возникновения аварии на воздушном транспорте**

При декомпрессии	При пожаре	При жесткой посадке

Задание 5. Аварии на железнодорожном транспорте.

А) Используя учебную литературу, сформулируйте правила безопасного поведения при проезде на железнодорожном транспорте.

---



---

Запишите в таблицу действия пассажиров железнодорожного транспорта при возникновении аварии

**Действия населения в случае возникновения аварии на железнодорожном транспорте**

При пожаре в вагоне	При сходе вагона с железнодорожного пути	При угрозе столкновения с другим транспортным средством

Задание 6. Факторы безопасности рейса Выпишите в тетрадь схему исхода рейса (смотри рисунок)



Задание 7. Аварии на водном транспорте.

А) Используя учебную литературу, заполните блок-схему «Сигналы судовой тревоги», записав действия команды судна и пассажиров.



Б) Запишите в таблицу действия пассажиров водного транспорта в случае возникновения аварии на борту.

### Действия населения в случае возникновения аварии на водном транспорте

При угрозе затопления	В случае пожара	При угрозе столкновения с другим судном или объектом

Контрольные вопросы:

1. Аварии на транспорте. Правила поведения при авариях на автомобильном, железнодорожном, водном, авиа- воздушном транспорте и в метро.
2. Правила безопасного поведения пешеходов, водителей и пассажиров.
3. Меры профилактики ДТП и детского травматизма на дорогах.
4. Сигналы судовой тревоги, действия команды и пассажиров судна.

### Практическое занятие № 6

#### «Отработка навыков самообороны при нападении в общественных местах»

**Цель:** Отработать навыки самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице.

**Терминологический словарь:** кабина лифта, домофон, преступник.

#### Задание 1.

Изучите законодательную базу по вопросу допустимой самообороны. Опишите приемы самообороны при нападении в подъезде

#### Теоретическая часть.

Самооборона или самозащита — ответные действия или комплекс противодействий, направленные на защиту себя и (или) окружающих и (или) своего имущества от действий другого человека, в случае его угрозы.

Правила безопасности и действия при нападении в подъезде и лифте:

Как правило большинству нападений подвержены женщины и дети, преступники предпочитают различные уединенные места, в которых можно использовать превосходство в силе и безнаказанность. Одним из таких мест может стать подъезд, особенно если он мало освещен или имеет тупиковые ответвления, которые не позволят жертве убежать от преследователя. Женщине необходимо уметь постоять за себя, так как в подъезде можно подвергнуться не только ограблению, наиболее опасным может стать нападение с целью проникновения в вашу квартиру, где преступник может убить свою жертву. Подходя к подъезду, будьте внимательнее, ведь предотвратить трагическую ситуацию в ваших силах.

подходя к подъезду, внимательно осмотритесь, не идет ли за вами незнакомый мужчина;

— если вам что-то показалось подозрительным, не заходите в подъезд, подождите некоторое время на улице;

— если обстоятельства складываются так, что заходить в подъезд опасно, позвоните домой по сотовому телефону, и попросите Вас встретить;

— в том случае, когда дома за помощью обратиться не к кому, дождитесь соседей и войдите с ними в подъезд;

— около лифта осмотритесь по сторонам, никогда не садитесь в лифт с посторонним мужчиной;

— заранее достаньте ключи, не стойте подолгу у двери, особенно после того, как вы ее открыли;

— выходя за почтой или к соседке, обязательно окиньте взглядом подъезд, не забудьте закрыть дверь на ключ.

### **Кейс-ситуация 1**

Проанализируйте ситуацию и предложите алгоритм действий при самообороне. Вместе с Вами в лифт вошёл мужчина и начал к вам применять физическую силу, какие приёмы самообороны вы должны применить, не нарушая закон?

### **Задание 2**

Предложите алгоритм действий при самообороне при нападении на улице

#### **Теоретическая часть.**

Если на Вас напали, и Вы заведомо слабее преступника, то бегите, оценив перед этим расстояние и собственные спортивные возможности.

При неизбежности столкновения привлечите внимание прохожих и ближайших жителей призывом о помощи. При попытке вооруженного ограбления без всякого сопротивления расстаньтесь с деньгами и прочими ценностями. Если Вам угрожают убийством или изнасилованием, то, попытайтесь вывести нападающего из строя, действуя при этом смело, решительно и неожиданно, с максимально возможной силой. Слабый отпор может лишь еще больше разозлить бандита.

Отвлеките внимание нападающего, после чего неожиданно быстро и точно ударьте его в уязвимые места: рукой по ушам, в нос, под подбородок, или ногой (стопой, коленом) по голени, колену, в пах. Смотрите преступнику

прямо в глаза, чтобы не выдать место планируемого удара. В качестве оружия самозащиты применяйте любой имеющийся предмет: горящую сигарету, ручку или карандаш, газовый баллончик, связку ключей, табак (соль, песок), туфли с каблуком-шпилькой, зонтик, традиционный кол или штaketину от ближайшего забора, арматуру, разбитую бутылку (держите ее рукой за горлышко), булыжник и т.д. Если при нападении сзади, Вашу шею обхватили руками, ударьте противника локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой (каблуком) по голени или ступне. Захватите мизинцы обеих рук нападающего и резко выверните их вверх - резкая боль заставит его отпустить свой захват. Если на Вас напали спереди, ткните распрямленными пальцами руки в глаза или горло нападавшего, ударьте ребром ладони под адамово яблоко. Если Вы на земле и противник жестоко бьет Вас ногами - перевернитесь грудью вниз, приблизьте колени к груди и закройте голову руками. Если нападающий связывает Вас - глубоко вздохните и отведите назад плечи. Позже, выдохнув и расслабив руки, Вы ослабите веревку.

### **Кейс-ситуация 2**

Приведите примеры самообороны. Проанализируйте ситуацию и предложите алгоритм действий при самообороне. Ситуация- на остановке общественного транспорта на малолетнего ребенка напал мужчина 50 лет. Крепко держит ребенка, избивает его. Ребенок кричит и плачет. Окружающие не вмешиваются, думая, что это родственник, выясняет отношения. Девушка подросток вмешалась в ситуацию. Вызвала полицию, одновременно с этим пыталась оттащить мужчину от ребенка, била его и отвлекла его на себя. Приехавший наряд выяснил, что эти люди не родственники. Девушка спасла жизнь ребенку. Правомерны ли его действия? Какая ответственность предусмотрена по данному вопросу?

### **Задание 3**

Проанализируйте ситуацию и предложите алгоритм действий при самообороне. Ситуация- в подъезд Вашего дома вместе с вами вошёл мужчина. Угрожая вам, он хотел выхватить сумочку, в ответ на это Вы применили баллончик со слезоточивым газом. Мужчина потерял сознание. Правомерны ли Ваши действия?

## **Практическое занятие №7**

### **«Чрезвычайные ситуации социального характера. Криминогенные ситуации и личная безопасность»**

**Цель:** закрепить знания о чрезвычайных ситуациях социального характера. Сформировать представление о мерах профилактики таких ситуаций и поведении в них.

### **Задание 1.**

Составьте словарь терминов, используемых при изучении данной темы. Словарь должен содержать не менее 20 определений и следующие понятия:  
Социальные опасности



Чрезвычайная ситуация социального характера  
Социальная катастрофа  
Паника  
Терроризм  
Кража. Мошенничество. Обман.  
Коррупция

## **Задание 2.**

Решение ситуационных задач.

### **Задача 1.**

Вы уезжаете на некоторое время в отпуск. Перечислите меры, уменьшающие риск квартирных краж.

### **Задача 2.**

Вы возвращаетесь домой поздно вечером после занятий в техникуме. Опишите ваши действия для обеспечения личной безопасности и снижения риска нападения.

### **Задача 3.**

Во время крупного спортивного мероприятия на стадионе вы оказались в толпе фанатов. Опишите ваши действия для обеспечения личной безопасности и снижения риска получения травм.

### **Задача 4.**

Вы возвращаетесь на общественном транспорте домой в темное время суток, в вагоне не осталось пассажиров. Опишите ваши действия для обеспечения личной безопасности.

### **Задача 5.**

Вас захватили в заложники в здании кинотеатра. Ваши действия по сохранению личной безопасности, и безопасности окружающих в подобной ситуации?

### **Задача 6.**

Вас похитили злоумышленники. Ваши действия по сохранению личной безопасности, и безопасности окружающих в подобной ситуации?

### **Задача 7.**

Назовите виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним правонарушителям.

### **Задача 8.**

В каком случае при правонарушении родители ребенка несут административную ответственность?

## **Задание 3.**

Решение тестового задания.

Выберите один наиболее правильный ответ.

1. По классификации к социальным ЧС относится:

- А) Стихийное бедствие
  - Б) Загрязнение природы
  - В) Война
  - Г) Буря
  - Д) Угроза взрыва
2. По классификации к ЧС социального характера с физическим насилием над человека относится:
- А) Ситуация массовых беспорядков
  - Б) Половодье
  - В) Грабеж
  - Г) Авария на очистном сооружении
  - Д) Подлог
3. По классификации к ЧС социального характера с психическим воздействием на человека относится:
- А) Мошенничество
  - Б) Разбой
  - В) Терроризм
  - Г) Война
  - Д) Угроза взрыва
4. По классификации социальных ЧС к общественным относится:
- А) Землетрясение
  - Б) Терроризм
  - В) Наркомания
  - Г) Торнадо
  - Д) Погром
5. Скачкообразные изменения общества, возникающие в виде внезапного ответа социальной системы на плавное изменение внешних условий называется...
- А) Социальной опасностью
  - Б) Социальной ЧС
  - В) Социальной катастрофой
  - Г) Социальной революцией
  - Д) Социальным переворотом
6. Процесс создания, подгонки или имитации объектов, статистики или документов с намерением ввести в заблуждение называется...
- А) Мошенничеством
  - Б) Плагиатом
  - В) Подлогом
  - Г) Хищением
  - Д) Подкупом
7. Частичная уголовная ответственность за преступления в Российской Федерации наступает в:
- А) В 14 лет
  - Б) В 16 лет

- В) В 18 лет
  - Г) В 20 лет
  - Д) В 21 год
8. К видам уголовного наказания несовершеннолетнего за преступления относится:
- А) Штраф
  - Б) Исправительные работы
  - В) Ограничение свободы
  - Г) Телесные наказания
  - Д) Порицание
9. К особенностям ЧС социального характера относится:
- А) Всегда связаны с социумом
  - Б) Всегда предсказуемы
  - В) Всегда предотвратимы
  - Г) Всегда связаны с большими человеческими жертвами
  - Д) Всегда связаны с трагическими событиями
10. К разрешенным средствам самообороны не требующим специальной лицензии относится:
- А) Газовое оружие
  - Б) Огнестрельное оружие
  - В) Шумовая сирена
  - Г) Обрез
  - Д) Кастет

### **Контрольные вопросы:**

1. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита населения от их последствий.
2. Ситуации криминогенного характера и особенности поведения в таких ситуациях.
3. Наука - виктимология, причины преступления, жертвы преступления, язык жестов.
4. Зоны повышенной опасности, правила поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, на вокзале, дискотеке.
5. Транспорт и его опасности, правила безопасного поведения на транспорте.
6. Терроризм, история развития, террористическая деятельность в современных условиях.
7. Международный терроризм, виды террористических актов и способы их осуществления.
8. Организация антитеррористических актов и иных мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении.
9. Самооборона. Средства самообороны.
10. Действия педагогического персонала и учащихся по снижению риска и смягчению последствий террористических актов.

## **Практическое занятие № 8**

### **«Выживание в условиях автономного существования»**

**Цель:** познакомиться с факторами выживания человека в природе и правилами выживания в условиях автономного существования.

#### **Теоретическая часть**

##### **Что такое автономное существование?**

Это существование одного человека или группы людей, волей случая оказавшихся в экстремальной ситуации, один на один с природой. Оно может быть добровольное (если в данной ситуации оказываются люди, профессии которых предполагают работу в природных условиях, например, геологи, нефтяники и т.п.) и вынужденное. Вокруг незнакомая, порой враждебная суровая природа. На что направить свои усилия, чтобы преодолеть трудности? Как продержаться до прихода помощи, сохранив жизнь и здоровье? А ведь это не просто, и не только потому, что запасы воды и пищи ограничены, но, главное, на человека в условиях автономного существования неблагоприятно воздействуют различные природные факторы, которые нередко оказываются экстремальными, т.е. крайне сильными, вызывающими нарушение функциональной деятельности организма, ставя его на грань катастрофы. На воздействие различных раздражителей организм человека отвечает неспецифическими реакциями, направленными на сохранение гомеостаза: постоянства внутренней среды. Такие реакции называют стрессом. В условиях автономного существования эти изменения функциональной деятельности органов и систем постепенно усиливаются, но до определенного предела остаются обратимыми, т.е. возвращаются к норме после устранения воздействующих факторов. Этот период называется предельно допустимым сроком автономного существования.

##### **Факторы выживания**

Продолжительность предельно допустимого срока автономного существования зависит от многих причин: субъективных и объективных, называемых факторами выживания. Эти факторы условно можно разделить на три группы: антропологические, природно-средовые, материально-технические. Первая группа включает в себя состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его воздействию жары, холода, лишениям и т.д., постоянство внутренней среды – гомеостаз. К ней относятся психологическая подготовленность, мотивация, волевые качества, активно-преобразовательная деятельность, от которой будет зависеть преобладание положительных или отрицательных эмоций. Важные элементы этой группы – это обученность действиям в условиях автономного существования и воля к жизни. Вторую группу составляют факторы природной среды, оказывающие неблагоприятное влияние на организм человека: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, ветер, пониженное барометрическое давление и др. К ней относятся физико-географические

особенности района автономного существования: флора и фауна, водоисточники, фотопериодизм и прочее. Третья группа объединяет факторы, которые обеспечивают защиту человека от воздействия окружающей среды: одежда, аварийное снаряжение, а также подручные средства, используемые для строительства убежища, добывания огня, подачи сигналов и т.д.

### **Психические реакции**

Значительно осложняет автономное существование возникновение психических реакций, вызванных экстремальным воздействием, основу которых составляет страх. Реакция тревоги проявляется либо в пассивной форме – прекращение активной деятельности, своеобразной оцепенелости, невосприимчивости к происходящему, своеобразному параличу воли, либо в активной – панике, стремлению убежать от происходящих событий. У 12-25% наблюдаются истерические реакции. Они проявляются либо в резком двигательном возбуждении, слезах, порой в бессмысленных, неадекватных ситуации поступках, либо в глубоком стопоре – безразличии к происходящему, полной бездеятельности. Поскольку ряд факторов – холод, жара, голод, боль, уныние, страх – ведут к развитию стресса, их стали называть стрессорами.

Стрессоры возникают в результате взаимодействия человека с окружающей средой: тепловые и холодовые поражения, отравления, вызванные укусом ядовитых змей, паукообразных, насекомых, употреблением в пищу мяса некоторых рыб, моллюсков, ядовитых растений, контактами с ядовитыми растениями, заражением природно-очаговыми заболеваниями, горной болезнью и т.д.

**Боль.** Травмы, воспалительные процессы, воздействие высокой или низкой температуры, кислот, щелочей, и т.д. сопровождаются болью, которая представляет собой своеобразную защитную реакцию организма. Не случайно еще в древности боль называли «сторожевым псом» организма. И действительно, человек, лишенный болевой чувствительности, может получить тяжелые, порой смертельные повреждения, так как не сумеет своевременно устранить причину, угрожающую его здоровью. Но именно боль сможет помешать человеку бороться и адекватно действовать. Поэтому окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

**Холод. Жара.** Снижая физическую активность и работоспособность человека, температурные агрессоры оказывают воздействие на психику человека. Цепенеют не только мышцы, но и мозг, воля, без которых любая борьба обречена на поражение. Следовательно, нужно укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, в зависимости от местности и погодных условий. **Голод.** Человек может обходиться без пищи в течение продолжительного времени, сохраняя работоспособность, однако многодневное голодание ослабляет организм, снижает его устойчивость к воздействию холода, боли и т.д.

**Жажда.** Может нанести более серьезный вред организму человека, чем голод. Жажда, являясь нормальным сигналом о нехватке жидкости в организме, при невозможности удовлетворить ее из-за недостатка или отсутствия воды

становится серьезной помехой для деятельности человека. Поэтому необходимо сразу установить дневную норму расхода воды и пищи, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Организуйте поиск пищи и воды.

**Переутомление.** Это состояние организма, возникающее после длительного физического напряжения. Оно таит в себе потенциальную опасность, поскольку притупляется воля человека, делает его уступчивым к собственным слабостям. Избежать переутомления и быстро восстановить силы позволяет правильное распределение физических нагрузок, своевременный отдых, который всеми доступными средствами надо делать как можно полноценней.

Одиночество нередко оказывает сильнейшее воздействие на психику человека. «Полное одиночество невыносимо», утверждал бесстрашный Ален Бомбар, написавший «За бортом по своей воле». С одиночеством борются по-разному – читают вслух стихи, стараются вспомнить наиболее приятные моменты в жизни, обсуждают вслух свои планы и т.д. Стараются отвлечься активной физической работой по благоустройству жилища и т.д.

**Паника.** Одна из наиболее сильных эмоциональных форм, порожденных страхом. Слово «паника» происходит от имени древнего бога Пана, внушавшего людям и зверям непреодолимый ужас. Паника проявляется смятением и растерянностью. Человек в паническом состоянии всегда считает ситуацию смертельно опасной для жизни, утрачивает контроль над своими поступками. Остановить панику могут только решительные действия.

Шансы на выживание зависят от следующих факторов: Желание выжить. Умение применять имеющиеся знания и строго выполнять требования пребывания в той или иной местности. Уверенность Рассудительность и инициативность. Дисциплинированность Способность анализировать и учитывать свои ошибки. Выжить - значит решить важнейшие задачи: Любым способом ликвидировать панику. Проанализировать ситуацию и наметить пути выхода из нее. Обеспечить возможные условия выживания (суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай, при необходимости принять решение на самостоятельный выход к населенным пунктам возникают задачи точного определения своего местонахождения, ориентирование на местности.) Главная задача автономного существования - выжить с наименьшими потерями.

### **Ориентирование**

Ориентирование на местности – это определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов. В зависимости от характера местности, наличия технических средств и видимости стороны горизонта можно определить по положению Солнца, Полярной звезды, по признакам местных предметов и др.

В северном полушарии направление на север можно определить, став в местный полдень спиной к Солнцу. Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа – восток. Местный полдень определяют с помощью

вертикального шеста длиной 0,5 – 1,0 м по наименьшему значению длины тени от него на поверхности Земли. Момент, когда тень была самой короткой по отметкам на Земле, соответствует прохождению Солнца через данный меридиан.

Определение сторон света с помощью часов: часы необходимо положить горизонтально и поворачивать их так, чтобы часовая стрелка указала на Солнце. Через центр циферблата мысленно проводится биссектриса угла, образовавшегося между этой линией и часовой стрелкой, показывает направление север-юг, причем юг до 12 часов находится справа от Солнца, а после 12 часов – слева.

В ночное время в северном полушарии направление на север можно определить с помощью Полярной звезды, расположенной примерно над Северным полюсом. Для этого необходимо найти созвездие Большой Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через крайние две звезды ковша проводится воображаемая линия, и на ней откладывается расстояние между этими звездами 5 раз. На конце пятого отрезка будет находиться яркая звезда – Полярная. Направление на нее будет соответствовать направлению на север.

Можно сориентироваться по некоторым природным признакам. Так, например, с северной стороны деревья имеют более грубую кору, покрытую лишайником и мхом у подножия, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни или выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. При оттепелях снег дольше сохраняется на северных склонах возвышенностей. Муравейники обычно чем-нибудь защищены с севера, их северная сторона более крутая. Грибы обычно растут с северной стороны деревьев. На поверхности ствола хвойных деревьев, обращенной на юг, выделяется больше смоляных капель, чем на северной. Особенно отчетливо эти признаки видны на стоящих отдельно деревьях. На южных склонах трава растет весной быстрее, а многие цветущие кустарники имеют больше цветов.

### **Как организовать ночлег**

Организация ночевки – дело трудоемкое. Сначала необходимо подыскать подходящий участок. В первую очередь оно должно быть сухим. Во-вторых, расположиться лучше всего поблизости от ручья, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды.

Простейшее убежище от ветра и дождя изготавливают, связав отдельные элементы основы (рамы) тонкими корнями ели, ветвями ивы, тундровой березы. Естественные полости в обрывистом берегу реки позволяют удобно расположиться на них так, чтобы место сна находилось между костром и вертикальной поверхностью (обрыв, скала), служащей отражателем тепла.

При подготовке места для сна вырывают две ямки – под бедро и под плечо. Можно заночевать на подстилке из елового лапника в глубокой яме, вырытой или оттаянной до земли большим костром. Здесь же, в яме, следует всю ночь поддерживать огонь в костре во избежание серьезной простуды.

В зимней тайге, где толщина снежного покрова значительна, легче устроить убежище в яме у дерева. В сильный мороз можно построить простейшую снежную хижину в рыхлом снегу. Для этого снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем снег из кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода. Разведенный внутри костер оплавляет стены и делает прочной всю конструкцию. Такая хижина сохраняет тепло. Нельзя забираться под одежду с головой, так как от дыхания материал отсыревает и промерзает. Лучше закрыть лицо предметами одежды, которые в последствии легко высушить. От горящего костра возможно скопление угарного газа и нужно позаботиться о постоянном притоке свежего воздуха к очагу горения.

### **Как добыть огонь**

Костер в условиях автономного существования – это не только тепло, это сухая одежда и обувь, горячая вода и пища, защита от гнуса и отличный сигнал для поискового вертолета. И главное, костер – аккумулятор бодрости, энергии и активной деятельности.

Для получения огня надо воспользоваться огнивом, куском кремня. Огнивом может служить любой стальной предмет, в крайнем случае, тот же железный колчедан. Огонь высекают скользящими ударами по кремню так, чтобы искры попадали на трут – сухой мох, измельченные сухие листья, газета, вата, и т.п.

Огонь можно добывать трением. Для этой цели изготавливают лук, сверло и опору: лук – из мертвого ствола молодой березы или орешника толщиной 2 – 3 см и куска веревки в качестве тетивы; сверло – из сосновой палочки длиной 25 – 30 см, толщиной в карандаш, заостренный с одного конца; опору очищают от коры и высверливают ножом лунку глубиной 1 – 1,5 см. Сверло, обернув один раз тетивой, вставляют острым концом в лунку, вокруг которой укладывают трут. Затем, прижимая сверло ладонью левой руки, правой быстро двигают лук перпендикулярно к сверлу. Чтобы не повредить ладонь, между нею и сверлом кладут прокладку из куска ткани, коры дерева или надевают перчатку. Как только трут затлеет, его надо раздуть и положить в растопку, заготовленную заранее.

Чтобы достигнуть успеха, следует помнить о трех правилах: трут должен быть сухим, действовать надо в строгой последовательности и главное, проявить терпение и упорство.

### **Добывание пищи и воды**

Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т.е. использовать все, что дает природа.

На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу.

При сборе растительных даров надо соблюдать осторожность. Около 2% растений могут вызвать тяжелые, и даже смертельные отравления. Для предупреждения отравления необходимо различать такие ядовитые растения,



как вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), белена горькая и др. Пищевые отравления вызывают ядовитые вещества, содержащиеся в некоторых грибах: бледной поганке, мухоморе, ложном опенке, ложной лисичке и др.

От употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше воздержаться. При вынужденном использовании их в пищу рекомендуется съесть за один раз не более 1 – 2 г пищевой массы, при возможности запивая большим количеством воды (растительный яд, содержащийся в такой пропорции, не нанесет организму серьезного вреда). Подождать 1 – 2 часа. Если нет признаков отравления (тошноты, рвоты, боли в животе, головокружения, расстройств кишечника), можно съесть дополнительно 10 – 15 г. Через сутки можно есть без ограничений.

Косвенным признаком съедобности растения могут служить: плоды, поклеванные птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьях; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах. Незнакомые плоды, луковицы, клубни и т.п. желательно проварить. Варка уничтожает многие органические яды.

В условиях автономного существования рыбалка, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемко, чем охота.

Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску – из распущенных шнурков ботинок, нити, вытащенной из одежды, расплетенной веревки, крючки – из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок», а блесны – из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т.п.

Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохраниться. Во избежание отравления рыбой надо соблюдать определенные правила. Нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов. Нельзя есть несвежую рыбу – с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстающим от костей и особенно от позвоночника. Незнакомую и сомнительную рыбу лучше не есть. Не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, т.к. они часто бывают ядовитыми.

Охота – наиболее предпочтительный, в зимнее время единственный способ обеспечить себя питанием. Но в отличие от рыбалки охота требует от человека достаточного умения, навыков, больших трудозатрат.

Мелких животных и птицу добывать сравнительно не трудно. Для этого можно использовать ловушки, силки, петли и другие приспособления.

Добытое мясо зверька, птицы поджаривают на примитивном вертеле. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ошипывая. После приготовления обуглившаяся шкурка удаляется, и тушка очищается от внутренности. Мясо более крупной дичи целесообразно после потрошения и очистки обжечь на сильном огне, а затем дожаривать на углях.

Реки, озера, ручьи, болота, скопление воды на отдельных участках почвы обеспечивают людей необходимым количеством жидкости для питья и приготовления пищи.

Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банки, пробив в доньшке 3 – 4 небольших отверстия, а затем заполнив песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой.

Самый надежный способ обеззараживания воды – кипячение. В случае отсутствия посуды для кипячения подойдет примитивный короб из куска березовой коры при условии, что пламя будет касаться только той части, что наполнена водой. Можно вскипятить воду, опустив деревянными щипцами в берестяной короб нагретые камни.

### **Профилактика и лечение заболеваний**

В условиях автономного существования, когда возможны самые разнообразные ранения, ушибы, ожоги, отравления, заболевания и т.п., знания приемов самопомощи особенно необходимо, ибо приходится рассчитывать на свои силы.

Для защиты от комаров, мошки необходимо смазывать открытые участки тела тонким слоем глины. Для отпугивания насекомых широко используют дымокуренные костры. Чтобы выгнать перед сном насекомых из шалаша, на толстый кусок коры накладывают горящие угли, а сверху прикрывают влажным мхом. Дымокурницу вносят в укрытие, держат там, пока оно не заполнится дымом, а затем хорошо проветривают и плотно закрывают вход. На ночь дымокурницу оставляют у входа с подветренной стороны, чтобы дым, отпугивая насекомых, не проникал в убежище.

Особую опасность в южных районах представляет весенне-летний клещевой энцефалит. Поскольку заболевание передается клещом, очень важно вовремя обнаружить присосавшегося паразита. С этой целью следует не реже 2-х раз в день осматривать складки одежды и открытые участки тела. Нельзя отрывать присосавшегося клеща. Чтобы он отвалился, достаточно прижечь его точечным горящим углем. Оставшийся в ранке хоботок удаляется иглой, прокаленной на огне. Случайно раздавив клеща, ни в коем случае нельзя тереть глаза, прикасаться к слизистой носа, прежде чем руки не будут тщательно вымыты.

Во время переходов необходимо соблюдать осторожность, чтобы не наступить на змею. При неожиданной встрече со змеей необходимо остановиться, дать ей уползти и не преследовать ее. Если же змея проявляет

агрессивность, немедленно нанести сильный удар по голове, а затем добить ее. При укусе ядовитой змеи необходимо тщательно отсосать яд (если во рту и на губах нет трещин) и выплюнуть его. Промыть рану и наложить повязку.

В лечении заболеваний следует широко использовать некоторые растения.

Кора ясеня оказывает противовоспалительное действие. Для этого следует снять кору с не очень молодой, но и не очень старой ветки и приложить сочной стороной к ранке. Хорошо помогают свежие толченые листья крапивы. Они способствуют свертыванию крови и стимулируют заживление ткани. Для этих же целей рану можно присыпать зеленовато-коричневой пылью зрелого гриба дождевика, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицей того же гриба.

Пух кипрея, камыш, льняную и конопляную паклю можно использовать как вату.

Жгучий красноватый сок медуницы может заменить йод. А белый мох используется в качестве перевязочного средства с дезинфицирующим действием. Свежий сок подорожника и полыни останавливает кровотечение и обеззараживает раны, обладает болеутоляющим и заживляющим действием. Незаменимо это средство и при сильных ушибах, растяжении связок, а также при укусах ос и шмелей. Листья подорожника и полыни измельчают и прикладывают к ране.

### **Как подать сигнал бедствия**

Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. складывают на открытых местах – поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и сигнал останется незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костер подбрасывают свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой мох и т.п. Костер поджигают тогда, когда вертолет или самолет появились в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

Внимание экипажа воздушного поискового судна можно привлечь также различными сигналами, демаскирующими местность: например, вытоптать в снегу геометрические фигуры, вырубить (выломать) кустарники, а если имеется ткань яркой расцветки, растянуть ее на открытом месте.

## **ЧАСТЬ 1.**

**Задание 1.** Правила ориентации на местности в природной среде.

Решите ситуационные задачи. Ответьте на поставленные вопросы.

**Задача 1.** Летом во время похода, вы заблудились в лесу без карты и компаса. При этом знаете, что железнодорожная станция, с которой вы пришли в лес находится на севере. А) Запишите, какие объекты природы в лесу могут помочь сориентироваться на местности.

---

---

---

---

---

Б) Каким образом можно сориентироваться по сторонам света используя солнце?

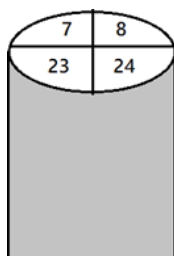
---

---

---

---

В) Рассмотрите рисунок, изображающий кварталный столб. Что такое кварталный столб и где он устанавливается? Каким образом можно использовать кварталные столбы для ориентации на местности и определить стороны света? Определите направление движения к железнодорожной станции, если она находится на севере.



Квартальный столб

---

---

---

---

Г) Опишите каким образом можно сориентироваться на местности вечером и ночью, зная расположение Полярной звезды?

**Задание 2.** Использование природных объектов для ориентирования во времени.

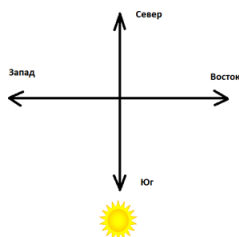
Решите ситуационные задачи. Ответьте на поставленные вопросы.

**Задача 1.** Во время летних сборов в лесу вы остались без часов. Вам необходимо сориентироваться во времени, чтобы встретиться с группой студентов на железнодорожной станции в 18.00.

А) Проведите ориентирование во времени по солнцу и сторонам света, зная, что солнце находится в:

- 6 утра - на востоке
- 9 утра - на юго-западе
- 12 - на юге, самая короткая тень
- 15 - на юго-западе
- 18 - на западе

Рассмотрите рисунок и определите время по положению солнца. Сколько часов осталось до встречи со студентами, если она должна состояться в 18.00?



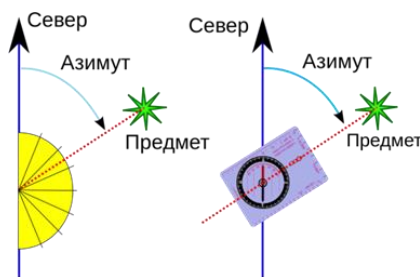
#### Ориентирование по времени с использованием солнца

Текущее время: \_\_\_\_\_ ч.

До встречи осталось: \_\_\_\_\_ ч.

Б) Ориентирование по времени с использованием солнца и компаса.

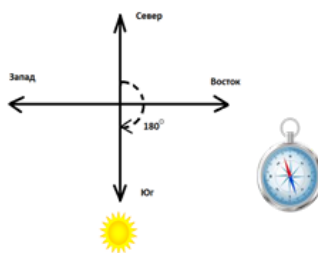
Для определения времени с помощью солнца и компаса используется азимут. **Азимут** – угол между направлением на север и направлением на какой-либо заданный предмет (например, солнце). Азимут обычно отсчитывается в направлении видимого движения небесной сферы (по часовой стрелке на картах).



#### Определение азимута до объекта (солнца)

Солнце перемещается по небу со скоростью 15 градусов в час. Для того чтобы определить время по компасу, необходимо измерить азимут с ориентацией на солнце (то есть угол между направлением на север и солнцем)

Для России необходимо учитывать декретное время, т.е. прибавлять 1 час. Рассмотрите и рассчитайте текущее время, если азимут на солнце равен 180 градусов



### Определение времени с использованием солнца и компаса

Текущее время: \_\_\_\_\_

В) Определение времени по животным и растениям.

В случае если на небе не видно ни солнца, у вас нет компаса в определении времени помогут растения и птицы, которые имеют обыкновение начинать свою активную жизнедеятельность в определенные часы. Часы активности диких птиц представлены в Таблице

Часы активности (пения) диких птиц

Название птиц	Начало пения (в .. часов)
Лесной жаворонок	1
Соловей	2
Горихвостка	2-3
Малиновка	2-3
Полевой жаворонок	2-3
Горихвостка	2-3
Перепел	3
Кукушка	3
Иволга	3
Щегол	4
Зяблик	4

Для ориентировочной оценки времени в ясные летние дни можно использовать растения. Ниже приводится Таблица с указанием времени, в которое раскрываются и закрываются некоторые наиболее часто встречающиеся на юге России цветы. Следует заметить, что приведенная ниже таблица справедлива только для хорошей, устойчивой погоды, то есть вовремя или перед ненастной погодой цветы могут и не распуститься.

Время открытия и закрытия цветов лесных и полевых растений

Название растений	Время раскрытия цветов	Время закрытия цветов
Козлобородник луговой	04:00-05:00	10:00-11:00
Цикорий	05:00-06:00	15:00-16:00
Шиповник полевой	05:00-06:00	20:00-21:00
Одуванчик	06:00-07:00	15:00-16:00
Осот полевой	07:00-08:00	11:00-12:00
Лен полевой	07:00-08:00	17:00-18:00
Ястребинка зонтичная	07:00-08:00	18:00-19:00
Кувшинка белая	08:00-09:00	19:00-20:00

Фиалка трехцветная	08:00-09:00	16:00-17:00
Гвоздика полевая	10:00-11:00	14:00-15:00
Ноготки полевые	10:00-11:00	16:00-17:00
Кислица	10:00-11:00	18:00-19:00
Мать-и-мачеха	10:00-11:00	18:00-19:00
Табак душистый	20:00-21:00	
Фиалка ночная	21:00-22:00	

Используя дополнительную литературу и электронные ресурсы, составьте природные часы для своего региона. В качестве объектов используйте цветущие растения и птиц. Данные занесите в таблицу

#### Природные часы Ставропольского края

Название растения / животного	Часы активности (цветения / пения)

### Задание 3. Водообеспечение.

Потребность человека в воде при умеренных физических нагрузках составляет 1,5-2л в день. В идеальных условиях мы можем прожить без воды около 14 суток. Однако условия, в которые попадают спасающиеся, далеки от идеальных. Особенно возникает опасность обезвоживания при высокой температуре воздуха. Поэтому, когда запасы воды ограничены, суточная норма ее должна быть разбита на 4-8 порций. Пить воду нужно маленькими глотками, задерживая ее во рту.

В лесной местности, а также в горах больших проблем не возникает. Можно использовать воду из открытых водоемов: озер, родников, ручьев, рек. При их отсутствии помогут дождь, роса. Зимой выручит снег или лед.

Есть снег можно в определенных пределах, но соблюдая меры предосторожности:

- 1) Растопить во рту снег до такой степени, чтобы из него можно было сделать шарик или длинную палочку, затем сосите его; не ешьте снег в его естественном виде - это вызывает обезвоживание, а не утоление жажды;
- 2) не грызите кусочки льда, т.к. они могут травмировать губы и язык;
- 3) нельзя есть снег, если вам жарко, а также если вы замерзли или устали: это может привести к переохлаждению организма.

При добывании воды может возникнуть проблема ее очистки. Для фильтрования воды можно использовать самодельные фильтры, состоящие из деревянной треноги с растянутыми на ней кусками ткани

Таким образом, меры по водообеспечению и водопотреблению в условиях автономного существования можно отнести к нескольким основным положениям:

1) поиск воды, особенно в условиях пустыни, должен быть одним из первоочередных мероприятий;

2) при ограниченных запасах воды следует установить, исходя из обстоятельств, жесткую суточную норму воды, уменьшить по возможности количество потребляемой пищи, особенно вызывающей жажду (консервы, солонина и т. д.);

3) очищать и обеззараживать воду, добываемую из стоячих и слабопроточных водоемов;

4) собирать росу, воду, содержащуюся в стволах деревьев, черешках листьев и т.д.;

5) добывать воду с помощью солнечных конденсаторов, полиэтиленовых мешков и других устройств;

6) построить укрытие (тент, навес и т.п.) защищающее от прямой солнечной радиации, не снимать одежду в жаркую погоду;

7) обеспечить такой режим деятельности (время выполнения лагерных работах, переходы и т.д.), который снижает до минимума тепловые нагрузки;

8) ни при каких условиях не пить морскую воду, мочу, пустынный рассол.

1) Создать действие, приближенное к условиям аварии. (Любую автономную ситуацию и описать ее).

2) Отработать действия до прибытия помощи на месте аварии. (Относительно вами придуманного случая)

3) Отработать действия при уходе с места аварии. (Относительно вашей ситуации)

### **Тестовое задание к практическому занятию**

1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

а) потеря части продуктов питания;

б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;

в) потеря ориентировки на местности во время похода; г) потеря компаса;

д) авария транспортного средства в условиях природной среды; е) крупный лесной пожар;

ж) отсутствие средств связи;

2. Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды отличается друг от друга и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее



густой растительности;

б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;

в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;

г) в течение трех суток нет связи и помощи;

д) возникла непосредственная угроза жизни людей;

е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;

ж) точно известно местонахождение населенного пункта, и состояние здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до населенного пункта

**3.** Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать:

а) одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев;

б) одежда должна быть из синтетических материалов;

в) одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала;

г) одежда должна быть чистой и сухой.

**4.** Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища:

а) место должно находиться на берегу реки, на уровне воды;

б) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке;

в) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;

г) возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива;

д) недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа;

е) возле лагеря должна быть площадка (поляна) для подачи сигналов бедствия в случае необходимости.

**5.** Как правильно разводить костер? Разместите предложенные ниже действия в порядке очередности:

а) положите на почву растопку; б) на растопку положите веточки;

в) поджечь костер двумя-тремя спичками; г) приготовить растопку и дрова;

д) сверху веток положить поленья, дрова;

е) соблюдать правила пожарной безопасности.

**6.** Выберите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях:

а) очистка через фильтр из песка и материи;

б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи; в) кипячение воды;

г) добавление в воду марганцовки.

	1	2	3	4	5	6
А						
Б						
В						
Г						
Д						
Е						
Ж						

## ЧАСТЬ 2.

Дать письменные ответы на поставленные вопросы.

1.1 Описать, что такое стресс?

1.2 Описать группы факторов выживания.

1.3 Перечислите факторы (стрессоры), которые способствуют развитию стресса.

1.4 Какие существуют способы ориентирования? Перечислите их.

1.5 Описать способы ориентирования по Солнцу, часам, Полярной звезде, компасу

1.6 Опишите правила выбора места для ночлега. Какие места необходимо выбирать для устройства ночлега?

1.7 . Опишите способы добычи огня, пищи и воды

1.8 Описать профилактику и лечение заболеваний

1.9 Назовите факторы от которых зависит выживание в природной автономии

**Сделать вывод.**

## Практическое занятие № 9.

### «Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий»

**Цель:** систематизировать знания о чрезвычайных ситуациях природного характера, мерах по их предотвращению и поведению населения при ЧС.

**Задание 1.** Используя учебную литературу, заполните таблицу

#### Чрезвычайные ситуации природного характера

Название ЧС	Поражающие факторы	Действия населения при ЧС	Меры по предотвращению ЧС
Чрезвычайные ситуации в атмосфере			
1.....			
2.			
.....			
Чрезвычайные ситуации в гидросфере			
Чрезвычайные ситуации в литосфере			

## **Задание 2.** Решение ситуационных задач.

### **Задача 1.**

Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия по сохранению личной безопасности в подобной ситуации?

### **Задача 2.**

Вы находитесь в лесу с друзьями. Неожиданно вы видите дым и языки пламени, которые касаются стволов и крон деревьев. Ваши действия по сохранению личной безопасности, и безопасности окружающих в подобной ситуации?

### **Задача 3.**

Отдыхая летом в деревне, вы увидели, что горит хлебное поле. Ваши действия по сохранению личной безопасности, и безопасности окружающих в подобной ситуации?

## **Задание 3.** Заполните таблицу, используя учебную литературу.

### **Классификация инфекционных болезней человека по механизму передачи**

Название инфекционной группы	Путь передачи. Вид поражения	Болезни

**Задание 4** Составьте памятки по профилактике различных инфекционных заболеваний различными механизмами их передачи.

- Кишечные (алиментарные) инфекции.
- Респираторные инфекции.
- Трансмиссивные инфекции.
- Кожные инфекции.

### **Контрольные вопросы:**

1. Антропогенное воздействие на природную среду, региональный комплекс негативных факторов.
2. Классификация негативных факторов в системе «человек - среда обитания».
3. Классификация ЧС природного характера.
4. ЧС в атмосфере: характеристика, поражающие факторы, защита населения от их последствий.
5. ЧС в гидросфере: характеристика, поражающие факторы, защита населения от их последствий.
6. ЧС литосфере: характеристика, поражающие факторы, защита населения от их последствий.
7. Природные пожары: классификация, характеристика, поражающие факторы, защита населения от их последствий.
8. Биологические опасности: заболевания человека, животных, растений.

## Практическое занятие № 10

### Здоровый образ жизни, как основа безопасности жизнедеятельности

**Цель:** рассмотреть критерии общественного и индивидуального здоровья, провести расчет основных показателей общественного здоровья населения и индивидуального здоровья человека с использованием различных методик.

**Задание 1.** Понятие о здоровье. Индивидуальное, групповое и общественное здоровье.

Используя учебную литературу, дайте определения следующим понятиям:

Здоровье –

Индивидуальное здоровье –

Групповое здоровье –

Общественное здоровье –

**Задание 2.** Критерии общественного здоровья.

А) Выпишите в тетрадь критерии общественного здоровья.

#### ***Критерии общественного здоровья***

**1. Медико-демографические** (рождаемость, смертность, естественный прирост, младенческая смертность, частота рождения недоношенных детей, ожидаемая средняя продолжительность предстоящей жизни).

**2. Заболеваемость** (общая, инфекционная, с временной утратой трудоспособности, основными неэпидемическими заболеваниями, госпитализированная, по данным медицинских осмотров).

**3. Первичная инвалидность.**

**4. Показатели физического развития.**

**5. Показатели психического здоровья.**

Б) Перечислите факторы, влияющие на популяционный уровень состояния здоровья и заболеваемость населения региона:

---

---

---

---

В) Используя статистические данные (Росстат Ставропольского края), отметьте, какие заболевания наиболее распространены в Ставропольском крае, какова угроза здоровью граждан:

---

---

---

---

**Задание 3.** Комплексная оценка здоровья населения.

Используя таблицу, выпишите в тетрадь, каким образом происходит распределение взрослого населения на группы здоровья при комплексной его оценке.

Распределение взрослого населения по группам здоровья при комплексной его

оценке

Группы здоровья взрослого населения				
<b>Первая группа</b> – здоровые лица (не болевшие в течение года или редко обращающиеся к врачу без потери трудоспособности).	<b>Вторая группа</b> – практически здоровые лица, с функциональными и некоторыми морфологическими изменениями или редко болевшие в течение года (единичные случаи острых заболеваний).	<b>Третья группа</b> – больные с длительно текущими хроническими заболеваниями (более четырех случаев и 40 дней нетрудоспособности в год).	<b>Четвертая группа</b> – больные с длительно текущими хроническими заболеваниями (компенсированное состояние).	<b>Пятая группа</b> – больные с частыми обострениями длительно текущих заболеваний

#### Задаение 4. Критерии оценки индивидуального здоровья.

Перечислите критерии оценки индивидуального здоровья:

---

---

---

**Задание 5.** Экспресс оценка самочувствия, активности и настроения (САН) человека, как фактора здоровья.

**Описание методики САН.** Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

**Инструкция методики САН.** Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

**Обработка данных методики САН.** При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

*Самочувствие* – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

*Активность* – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

*Настроение* – сумма баллов по шкалам: 5, 6, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0-5,5

баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

### Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Вывод:

\_\_\_\_\_

### Задание 6. Оценка индивидуального здоровья.

## Тест здоровья

### **1. Критерий «Возраст».**

До 20 лет за каждый год дается по 2 балла. Если вам 20 лет, значит, вы имеете 40 баллов.

В возрасте от 20 до 40 лет баллы не прибавляются.

После 40 лет отнимается по одному баллу за каждый последующий год.

### **2. Критерий «Масса тела».**

Нормальной принимается масса в зависимости от роста (длины тела).

При росте (Н, см) от 150 до 165 см должная масса тела (М, кг) высчитывается по формуле:  **$M = H - 100$** ;

при росте от 166 до 175 см:  **$M = H - 105$** ;

при росте более 175 см:  **$M = H - 110$** .

### **3. Критерий «Курение»**

Некурящий получает 30 баллов.

За каждую выкуренную в день сигарету вычитается один балл.

### **4. Критерий «Выносливость».**

Если вы ежедневно в течение не менее 12 мин выполняете упражнения на развитие выносливости (ходьба, бег в равномерном темпе, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, то есть то, что наиболее эффективно укрепляет сердечно-сосудистую систему), получаете 30 баллов.

Если вы проделываете эти упражнения четыре раза в неделю, то получаете 25 баллов, три раза в неделю – 20 баллов, два раза в неделю – 10 баллов, один раз в неделю – 5 баллов.

За иные упражнения (утренняя гимнастика, прогулки, всевозможные игры) баллы не начисляются.

Если вы не выполняете никаких упражнений на выносливость, поставьте себе минус 10 баллов. Если к тому же ведете малоподвижный образ жизни – вычтите еще 20 баллов.

### **5. Критерий «Пульс в покое».**

Если ваш пульс, измеренный в покое, меньше 90 уд/мин, то за каждый удар ниже 90 вы получаете один балл.

За каждый удар выше 90 вычитается по одному баллу.

### **6. Критерий «Восстановление пульса».**

Таким же важным, как и частота пульса, показателем здоровья является скорость восстановления пульса после нагрузки.

Измерить этот показатель можно следующим образом. После двухминутного легкого бега (в темпе 180 шагов в минуту) отдохните в течение 4 мин.

Если после этого частота пульса равна исходной, вы получаете 30 баллов, если выше исходной на 10 ударов – 20 баллов.

При частоте, превышающей исходную на 15 ударов, – 10 баллов, на 20 и более ударов – 0 баллов.

### **Интерпретация:**

- Если сумма набранных вами баллов **не превышает 20**, то состояние вашего здоровья неудовлетворительное и может расцениваться как

**предболезнь.** Необходимо обратиться к врачу, принять меры для уменьшения лишнего веса, ограничить себя в курении, начать легкие пробежки.

- При сумме 21-40 баллов уровень здоровья и адаптационные возможности организма **недостаточны**. Надо уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас «факторами риска» (лишний вес, курение или малая физическая активность).
- Сумма, равная 41-60 баллам, свидетельствует о **нарушении механизмов адаптации**, хотя здоровье пока еще может считаться удовлетворительным. Не обольщайтесь кажущимся благополучием: оно ненадежно.

При сумме от 61 до 100 баллов следует больше внимания уделять физическим упражнениям на развитие выносливости, хотя уровень здоровья может быть признан **хорошим**. Свыше 100 баллов – состояние здоровья отличное. Регулярные занятия бегом, плаванием, лыжами могут дать **высокие спортивные результаты**.

Полученные результаты внесите в таблицу

#### Результаты теста здоровья

Критерий	Баллы
Критерий «Возраст»	
Критерий «Масса тела»	
Критерий «Выносливость»	
Критерий «Пульс в покое»	
Итого	

#### Контрольные вопросы:

1. Здоровье и безопасность, взаимосвязь. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья населения.
2. Здоровый образ жизни как основное условие здоровья и личной безопасности. Образ жизни и его уровни. Стиль жизни. Здоровый образ жизни и не здоровый образ жизни, их вклад в развитие здоровья и болезни.
3. Анализ состояния индивидуального и популяционного здоровья населения России. Основные критерии и показатели.

#### Практическое занятие № 11

##### Оказание первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях

**Цель:** закрепление знаний о мерах по оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях. Выработка навыков оказания первой помощи при травмах.

##### Теоретическая часть



Первая помощь – это простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавшим при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Она оказывается на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в больницу.

Первая помощь предупреждает такие осложнения, как шок, кровотечение, развитие инфекции, дополнительные смещения отломков костей и травмирование крупных нервных стволов и кровеносных сосудов.

Следует помнить, что от своевременности и качества оказания первой помощи в значительной степени зависит дальнейшее состояние здоровья пострадавшего и даже его жизнь. Оптимальный срок оказания первой медицинской помощи – до 30 мин. после получения травмы, при отравлении – до 10 мин. При остановке дыхания, это время сокращается до 5-7 мин. Важность фактора времени подчёркивается хотя бы тем, что среди лиц, получивших первую медицинскую помощь в течение 30 мин. после травмы, осложнения возникают в два раза реже, чем у лиц, которым помощь была оказана позже этого срока.

Каждые 20 из 100 погибших могли быть спасены, если бы помощь оказывалась своевременно и правильно на месте происшествия.

Отсутствие же помощи в течение 1 часа после травмы увеличивает количество летальных исходов среди тяжело поражённых на 30%, до 3-х часов – на 60% и до 6-ти часов – на 90%, то есть, количество погибших возрастает почти вдвое.

**Задание 1.** Используя учебную литературу, заполните Таблицу

Первая помощь пострадавшим при кровотечениях

Кровотечение	Признаки	Первая помощь
Артериальное		
Венозное		
Капиллярное		
Внутреннее		

**Задание 2.** Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, других травмах и состояниях.

Ответьте на вопросы. Решите ситуационные задачи.

**Задача 1.**

Ребенок катался на горке зимой, придя домой, жалуется на боль в области голени. Выяснилось, что он сильно ушиб ногу во время катания. Нога сохранила свою подвижность, но ребенок испытывает боль.

Опишите ваши действия для облегчения симптомов ушиба у ребенка?

**Задача 2.**

Во время дорожно-транспортного происшествия у человека произошел вывих плечевого сустава. Пострадавший испытывает резкую боль, рука в суставе деформирована, возможно повреждены окружающие сустав связки и мышцы. Опишите ваши действия по первой помощи пострадавшим.

**Задача 3.**

Во время каникул группа подростков играла в недостроенном доме. Один

из детей оступился и упал с высоты 2 метров на спину. Дети позвали взрослого и вызвали скорую помощь. Ребенок жалуется на боль в спине, усиливающуюся при движениях корпуса. Возникла угроза компрессионного перелома позвоночника. Опишите, какие действия нельзя предпринимать в данной ситуации. Как необходимо транспортировать пострадавшего ребенка?

#### **Задача 4.**

Во время игры на улице ребенок нашел стеклянные пузырьки с неизвестной жидкостью. Часть жидкости попала на руки ребенка, он жалуется на боль, кожа в месте попадания покраснела и немного отекала. Опишите ваши действия по первой помощи пострадавшему ребенку.

#### **Задача 5.**

Во время сдачи экзамена Ваш однокурсник жалуется на тошноту, затуманивание зрения или мелькание «мушек» перед глазами, звон в ушах. Он жалуется на слабость, кожные покровы бледные, пульс слабый. Опишите ваши действия по первой помощи при обмороке.

#### **Задача 6.**

Каковы симптомы «острого живота»? Какие действия по первой помощи необходимо предпринять, а какие категорически противопоказаны?

**Задание 3.** Расставьте в правильном порядке действия по оказанию первой помощи при различных чрезвычайных ситуациях.

#### **А) Утоплении**



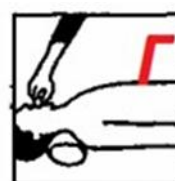
Удалить воду из дыхательных путей пострадавшего



Делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца



Освободить рот пострадавшего от ила, тины и рвотных масс



Уложить его на спину, запрокинув голову и вытянув язык

#### **Б) При тепловом ударе**



Вызвать "скорую помощь"



Перенести пострадавшего в прохладное место



Снять с него стесняющую одежду



Дать пострадавшему подсоленную воду, холодный чай (75 - 100 мл)



*Положить холод на голову и в область крупных артерий*



*Если возможно дать ему подышать кислородом*



*Дать пострадавшему понюхать нашатырный спирт*

### **Контрольные вопросы:**

1. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях: капиллярных, венозных, артериальных, внутренних.
2. Оказание первой помощи при различных травмах: ранах, переломах, вывихах, растяжениях, ушибах.
3. Оказание первой помощи при ожогах (химических и термических) и обморожениях.
4. Первая помощь при состояниях общего расстройства деятельности организма: обмороке, кардиогенном и травматическом шоке, коллапсе, гипертоническом кризе, инфаркте.
5. Профилактика травматизма в образовательных учреждениях и роль социального педагога в данных действиях.

## **Практическая работа - тренинг №12** **Обучение подростков бесконфликтному общению**

**Цель:** усвоение учащимися правил разрешения конфликтов, развитие умения анализировать конфликтные ситуации и разрешать конфликты.

**Участники:** Преподаватель ОБЗР, студенты

### **Подготовительный этап:**

За 1—2 дня до практикума нужно предложить учащимся описать конфликтные ситуации, которые произошли с ними. Подписывать листочки не следует.

Преподаватель самостоятельно анализирует предложенную работу и отбирает несколько наиболее типичных ситуаций для данной группы.

1. Записать на доске или на листе ватмана или распечатать «**Правила разрешения конфликта**».

2. Организовать рабочие места для работы микрогрупп по 3—5 человек.

### **Ход тренинга:**

1. Беседа.

Вспомнить, что такое конфликт, конфликтная ситуация, инцидент, правила поведения, предупреждающие конфликт.

Преподаватель предлагает учащимся ознакомиться с правилами разрешения конфликта.

***Разрешение конфликта — это процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющего общую значимость для участников конфликта, и на этой основе гармонизация их отношений.***

Учащимся важно уяснить, что конфликты почти всегда можно разрешить, если знать некоторые правила. **Правила разрешения конфликта**

Анализ конфликтной ситуации (необходимо подумать и ответить на ряд вопросов):

- Кто участвует в конфликте?
- Что является главным противоречием, в чем рассогласование?
- Канона цель вашего оппонента?
- Какие положительные черты характерны для вашего оппонента, каковы, на ваш взгляд, его негативные черты?
- Какова ваша цель в конфликте?
- Соотнесите эту цель с вашими жизненными ценностями (стоит ли настаивать на своем, может, это не значимо для вас?).
- Определите для себя ценностную альтернативу (что важнее, выиграть в данном конфликте и потерять что-то важное для вас или лучше не настаивать на своем, но сохранить самое значимое для вас в отношениях с этим человеком или в чем-либо другом?).

Если вы решили бороться до конца, то определите методы, какими вы будете решать конфликт. Необходимо помнить, что избранные вами средства должны удовлетворять не только вас, но и оппонента. Определите такие пути разрешения конфликта, которые не будут унижать и оскорблять вашего оппонента, но в определенной степени заинтересуют его, будут ему выгодны без ущемления ваших интересов. Проанализируйте последствия разрешения конфликта в близкой и дальней перспективе.

Разрешение конфликта (вы начинаете действовать в соответствии с этими правилами):

- Берите инициативу разрешения конфликта в свои руки, это дает вам шанс самому определить стратегию и тактику разрешения конфликта и гарантирует победу.
- Используйте «Я - сообщение» (констатация вашего огорчения по поводу возникших противоречий) и «активное слушание» (констатация замеченного вами огорчения оппонента в связи со случившимся спором). Эти способы общения помогают вам начать доброжелательный разговор с вашим оппонентом.
- Предлагайте ряд решений конфликта подчеркивайте свою заинтересованность в решении, выгодном обеим сторонам.

- В совместном диалоге ищите компромиссные решения, подчеркивая уважение к личности оппонента. Не высказывайте никаких негативных оценочных суждений в адрес оппонента.

Ведите разговор с чувством собственного достоинства будьте спокойны, уверены в себе, но не заносчивы и не самонадеянны.

- Не торопитесь: доброжелательный диалог с оппонентом обеспечит вам выгодное разрешение конфликта.

## **2. Анализ конфликтных ситуаций.**

После знакомства с правилами «беспроеигрышного» разрешения конфликт преподаватель предлагает каждой микрогруппе проанализировать конфликтные ситуации, которые представили на листочках одноклассники, в соответствии с усвоенными правилами. После обсуждения в группах представители от групп по очереди дают свой анализ конфликтной ситуации и предлагают пути разрешения конфликта. После выступления представителя группы можно предложить всем оценить грамотность анализа и эффективность найденного пути разрешения конфликта.

Преподаватель напоминает подросткам, что разрешить конфликт — это значит найти решение, приемлемое для обеих конфликтующих сторон, иначе конфликтная ситуация сохранится и вскоре разразится новый конфликт. Практикум завершается, когда будут обсуждены все предложенные ситуации, сделаны выводы о пользе применения правил «беспроеигрышного» разрешения конфликтов, осуществлена рефлексивная деятельность.

### ***Формы работы по решению конфликтов в коллективе.***

Игры и упражнения.

Проигрывая нижеприведенные упражнения, учащиеся узнают, что существует множество способов разрешить конфликт, не прибегая к насилию, тренируют эти способы на практике и расширяют свой поведенческий диапазон в отношении урегулирования конфликтов.

### **«ПАУТИНА»**

**Цели игры:** знакомство, осознание взаимосвязи и взаимозависимости каждого члена коллектива друг от друга

**Материал:** клубок прочных ниток

Ребята сидят на стульях, образуя круг. Один, держа в руках клубок ниток, находит конец, зажимает его в руке и бросает клубок другому со словами: «Я — Аня Иванова, бросаю клубок Даше Дмитриевой». Даша, держась за нить, бросает клубок дальше и называет свое имя и имя следующего игрока. Получается паутина, связывающая учащихся друг с другом. Когда нить оказывается в руках у каждого, вы можете обсудить с детьми возникающие при этом чувства, например: «Мы теперь все связаны друг с другом. От поступков каждого зависит жизнь в нашей группе». Потом клубок отправляется в обратный путь (с называнием или без называния имен — это зависит от численности и терпения группы). Попросите студентов бросать клубок только над нитью.

### **«БРОДЯЧИЕ РЕПОРТЕРЫ»**

(продолжительность около 20 минут)

**Цель игры:** знакомство, осознание проблем класса и путей их решения.

**Материал:** стандартные листы бумаги и карандаш для каждого участника игры.

Каждый учащийся пишет на листе свое собственное имя, ходит по комнате и берет интервью у своих товарищей. Репортер задает вопросы и записывает ответы на своем листе. К концу игры каждый участник игры имеет определенную информацию о свойствах характера, интересах, симпатиях своих товарищей.

Вариация. Можно задать какую-нибудь тему, например: «Что нравится (не нравится) мне в нашем техникуме», «Что нужно нам всем делать, чтобы было интересней?»

### **«ТЫ МНЕ ПРАВИШЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО...»**

(продолжительность 20—40 минут)

**Цели игры:** установление благоприятного климата взаимоотношений в коллективе.

Эту игру следует проводить в группе с достаточно высокой активностью и доброжелательной атмосферой.

Студенты сидят в кругу. Кто-нибудь один, по желанию, садится в круг. Ребята, опять же по желанию, говорят, что им нравится в данном учащемся, например: «Мне нравится, как ты смеешься», «Мне нравится, что ты всегда готов помочь» и т.д. Важно, чтобы дети говорили не о мелочах, поверхностных признаках, а о чертах и свойствах характера. Участие в этой игре должно быть сугубо добровольным.

Вариация. Можно проводить эту игру для именинников.

### **«ПРИЯТНОЕ И НЕПРИЯТНОЕ»**

(продолжительность около 30 минут)

**Цель игры:** осознание учащимися смысла и, соответственно, пользы и вреда от употребляемых ими ежедневно положительных и негативных слов и выражений.

**Материал:** листы бумаги, карандаши.

Учащиеся в группах по два-три человека пишут различные выражения, которые они сами употребляют или слышат от других. Разрешается писать абсолютно все, даже если это «очень неприличные» выражения. Преподаватель собирает листы. Перед следующим игровым уроком преподаватель составляет из имеющихся в его распоряжении выражений два диалога (один «приятный», другой «неприятный») и разыгрывает их без каких-либо комментариев перед всей группой. Затем формируют новый список слов, которые можно употреблять в группе и техникуме.

Приятные слова и выражения, которые мы говорим друг другу:

---

Неприятные слова и выражения, которые мы говорим друг другу:

---

### **Подведение итогов.**

Обсудить после ролевой игры вопросы, приведенные ниже:

- Что вам бросилось в глаза во время этого диалога?
- Есть ли выражения, которые употребляют только, или преимущественно, девушки и наоборот — только, или преимущественно, юноши? Почему?
- Как вы себя чувствуете, когда кто-то говорит вам что-нибудь неприятное? Как вы реагируете в таких случаях? Вам обидно? Неприятно?
- В каких случаях вы сами говорите другим неприятные вещи? Думаете ли вы в этот момент, что вы говорите?
- Почему подростки говорят друг другу гадости?
- Как вы себя чувствуете, когда вам говорят что-нибудь приятное? Как вы реагируете на это? Вам приятно? Вы стесняетесь? Чувствуете себя неловко?
- В каких ситуациях вы сами говорите другим приятное? Как вы себя при этом чувствуете? Что легче: сказать другому гадость или что-нибудь приятное? Почему?

### **«КАК РАЗДЕЛИТЬ ЯБЛОКО?»**

**Цель упражнения:** научить школьников прогнозировать будущие отношения с другими при выборе способа решения конфликта,

**Материал:** сказка В. Сутеева «Яблоко».

Преподаватель вслух читает сказку:

«Бежит заяц по лесу. Вдруг видит: на яблоне висит красивое красное яблоко. Решил заяц его сорвать. Прыгал, прыгал, а достать не может. Видит, сидит на соседнем дереве ворона. Он попросил ее сорвать яблоко. Ворона яблоко сорвала, но не удержала. Упало яблоко на землю. Заяц наклонился, чтобы его поднять, а яблоко вдруг бросилось от него наутек. Оказывается, упало оно ежику на иголки. Заяц кричит: «Отдай яблоко! Оно мое! Я его увидел!» Ворона кричит: «Оно мое! Я сорвала!» А ежик отвечает: «Нет, оно мое! Я его поймал!»

Расшумелись звери, чуть до драки дело не дошло. На гам из лесу вышел медведь, узнать, в чем дело. Звери рассказали ему всю историю и попросили медведя их рассудить...

Разберите ситуацию с учащимися по схеме:

Конфликтная ситуация
Инцидент
Решение конфликта

Деструктивное

Конструктивное

Объяснение студентам, что если конфликт разрешаем конструктивным способом (плодотворным), то и отношения перейдут на новый уровень развития. Но это произойдет, если каждый субъект сопоставит свои интересы с интересами другой стороны. Затем им необходимо признать, право каждого субъекта реализовать свои интересы.

Обсуждение следующих вопросов:

- Когда зародился конфликт?
- Что послужило развитию конфликта?
- Какой путь выхода из конфликта избрал медведь?

Развитие конфликтной ситуации может пойти и деструктивным путем, когда противостояние переросло в противоборство и тяжба длилась долгие годы, а конфликт пошел по деструктивному пути развития и привел к кризису отношений между добрыми некогда друзьями.

**Вывод.** Общение будет бесконфликтным, если вы научитесь учитывать свои интересы и интересы окружающих, а также прогнозировать будущие отношения.

### **Практическое занятие № 13**

#### **Безопасность в цифровой среде: опасные программы и явления**

**Цель:** Обобщение знаний о безопасности в цифровой среде; о правилах защиты от вредоносного ПО, от мошенников.

##### **Задачи:**

1. Освоить понятия: вирусы, троянские программы, вредоносное программное обеспечение, фишинг, спам.
2. Освоить действия, направленные на обеспечение цифровой безопасности;
3. Развить навыки поведения в Интернете;
4. Обобщить знания о защите от мошенников.

##### **Теоретическая часть**

##### **Цифровая среда**

Пространство, доступ в которое осуществляется посредством электронных устройств и в котором с помощью программных средств происходит активное взаимодействие людей между собой или людей с электронными сервисами: создание поисковых запросов и получение информации по ним, публикация постов, фото- и видеоматериалов, отправка сообщений.

Пользуясь различными гаджетами, подключаясь к Интернету, мы погружаемся в цифровую среду – быстро меняющееся и динамично реагирующее на наши запросы пространство, которое формирует интернет-сайты, поисковые серверы, социальные сети и форумы, мессенджеры, мобильные приложения, электронные почтовые сервисы, компьютерные игры.

В цифровой среде люди выступают как цифровые сущности – аккаунты и профили (анонимные и персональные). Пользователь цифровой среды действует в ней, с одной стороны, как активный потребитель информации (выбирает контент, формирует поисковые запросы), а с другой стороны, как создатель и распространитель контента (размещает сообщения, комментарии, фото и видео информацию).

Большинство интернет-пользователей чувствуют себя в цифровой среде достаточно защищенными, но, несмотря на то, что в виртуальном пространстве действуют государственные законы, общепринятые нормы поведения и даже формируются новые правила (сетевой этикет), гарантий полной безопасности не существует.



Это обусловлено совокупностью факторов:

В цифровом пространстве отсутствует контакт «лицом к лицу». Замена его взаимодействием цифровых сущностей создает иллюзию анонимности, что снижает у некоторых людей степень ответственности за свои поступки и вызывает желание нарушить правила поведения и этические нормы, которые они в реальной жизни, как правило, соблюдают.

Другое заблуждение, свойственное пользователям цифровой среды – иллюзия приватности – необоснованная уверенность в том, что он полностью контролирует размещенную информацию, включая персональную. Сведениями личного характера могут воспользоваться злоумышленники в корыстных целях.

При работе в цифровом пространстве необходимо помнить об угрозе заражения цифровых устройств вредоносными программами, которые могут вывести технику из строя или привести к потере пользователем данных. В цифровом пространстве присутствуют персоны, противоправную деятельность которых полностью предотвратить невозможно. Об обеспечении безопасности в цифровой среде заботятся как на индивидуальном, так и на общественном и государственном уровнях: принимаются специальные цифровые законы, выпускаются антивирусные программы, владельцы социальных сетей разрабатывают и обновляют правила поведения в них. Но каждый пользователь должен лично принимать участие в обеспечении собственной безопасности.

### **Основные опасности цифровой среды**

Электронные риски или киберриски, угрожающие самому устройству (планшету, ноутбуку, смартфону), установленным на нем программам, банковским счетам, паролям (трояны, вирусы, кибератаки).

Информационные риски, угрожающие сознанию владельца цифрового устройства (цифровая зависимость, фальшивые новости, вовлечение в деструктивные группы, психологические травмы).

### **Цифровая зависимость**

Серьезная социальная и медицинская проблема.

Необходимо обратить внимание:

- если пользователь бесцельно и хаотично ищет что-то в Интернете;
- постоянно и подолгу переписывается в мессенджерах и чатах;
- много времени (более 7-8 часов каждый день) проводит за компьютерной игрой (или игрой на смартфоне) и общением в социальных сетях;
- непрерывно смотрит фильмы, видеоролики, сериалы через Интернет;
- совершает множество неконтрольных покупок в Интернете;
- постоянно читает новости;

Чрезмерное погружение в цифровую реальность чревато привыканием.

### **Основные признаки цифровой зависимости**

- придание сверхзначимости постоянному присутствию и общению в соцсетях;
- формирование эмоциональной зависимости, колебания настроения в зависимости от возможности присутствия в Интернете;

- потребность в увеличении времени присутствия в Интернете;
- возникновение «синдрома отмены» - ухудшение самочувствия при отсутствии возможности доступа в цифровую среду;
- возникновение нарушений (недоразумений, конфликтов) в общении в личной жизни;
- потеря самоконтроля, возникновение срывов при попытках отрегулировать время присутствия в цифровой среде;

#### **Дополнительные признаки цифровой зависимости**

- ухудшение здоровья (набор или потеря веса, мышечные боли), психологическая (депрессия, тревога, апатия);
- нарушение ритма жизни, пренебрежение общением, отказ от хобби;
- использование обмана с целью доступа в Интернет;

#### **Игромания**

Патологическая склонность к играм, в цифровой среде выражается в навязчивой потребности играть в онлайн -видеоигры; ВОЗ с 01.01.2022 включила зависимость от видеоигр в перечень болезней и расстройств.

#### **Опасный контент**

Информационные материалы, способные причинить моральные страдания человеку, нанести урон его психике.

Хищные персоны – манипуляторы, вербовщики в деструктивные движения, мошенники, интернет-тролли.

Вербовщики – люди, занимающиеся привлечением к какой-либо деятельности (зачастую преступной).

Троллинг – провокативное и издевательское общение в соцсетях.

#### **Правила поведения**

- быть внимательным к тем, кто пытается стать вашим виртуальным другом;
- не сообщать незнакомым или малознакомым людям информацию о себе( адрес, номер телефона, место учебы), если кто-то настойчиво хочет ее получить, сказать об этом взрослым;
- свой профиль держать закрытым;

#### **Электронные риски**

Угрожают электронным устройствам и программному обеспечению.

#### **Программы, приложения**

**Программами** принято называть программное обеспечение (ПО), используемое на компьютере;

**Приложениями** принято называть ПО, используемое на смартфонах и планшетах;

#### **Вредоносное программное обеспечение**

*Что вам известно о вредоносном ПО?*

-это программы, предназначенные для осуществления несанкционированного доступа к информации или ресурсам информационной системы и воздействия на них.

### **Наиболее распространенные виды вредоносного ПО:**

*Какие виды вредоносных программ вы знаете?*

-вирусы – внедряются в программы, распространяются по каналам связи, могут удалить операционную систему, отдельные файлы, блокировать работу пользователей; потребляют ресурсы системы, занимают место на накопителях информации;

-троянские программы (трояны) – проникают в компьютер под видом легального ПО, могут собирать данные банковских карт, нарушать работоспособность компьютера и даже использовать IP-адрес пользователя.

### **Опасные явления в Интернете**

*Какие опасные явления вам известны?*

**Фишинг** (рыбная ловля, выуживание) – вид Интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальной информации. Нередки случаи, когда пользователь получает письмо (или сообщение в социальной сети) от банка, в котором у него оформлена карта (или интернет-магазина, в котором он делал заказ), содержащее ссылку на сайт этого банка (интернет-магазина). Адрес в ссылке будет практически неотличим от реального, визуально знакомого. Пройдя по этой ссылке, потенциальная жертва мошенничества попадает на страницу, где ей будет предложено заполнить специальную форму – ввести личные данные, данные банковской карты (логин, пароль), номер телефона.

**Спам** – распространенное явление в Интернете, которое можно назвать условно мошенническим.

Как правило, спам-сообщения носят рекламный или агитационный характер. Например, это может быть реклама новой акции в каком-либо магазине, письмо с просьбой помочь человеку, попавшему в беду. Спам может нанести вред компьютеру, причинить неудобства пользователю, поскольку открытие некоторых сообщений может повлечь за собой установку вредоносного ПО. Если попасть в базу рассылки спамеров, сообщения от них будут поступать постоянно. Считается, что первая спам-рассылка была осуществлена в конце XIX века с помощью телеграфа: когда компания «Вестерн Юнион» разрешила отправку телеграмм сразу нескольким адресатам, ряд британских политиков получили рекламное сообщение о предлагаемых им услугах дантиста. Установлено, что 45% всех отправленных электронных писем являются спамом.

**Социальная инженерия** – совокупность приемов, направленных на получение несанкционированного доступа к конфиденциальной информации и основанных на знании особенностей психологии людей. Мошеннические схемы и технологии постоянно совершенствуются.

**Пуш-уведомления** – небольшие всплывающие окна на экране устройства. Уведомления могут выводиться на экране любого устройства, имеющего область оповещений.

Прообраз компьютерного вируса был создан в 1971 году, программа получила название Creeper. Creeper не являлся полноценным вирусом, так как вреда системе не было нанесено никакого. Всё что он делал, это занимался поиском по сети компьютеров, затем мог самостоятельно скопировать на них и вывести на терминале сообщение: Я Крипер, поймай меня, если сможешь! («I'm the creeper, catch me if you can!»). В том случае, если Creeper уже обнаружил на машине существующую копию самого себя, то «перепрыгивал» на другую машину;

### **Защита**

*Как можно защитить себя от мошеннических сообщений?*

критичное отношение ко всем входящим сообщениям. Если вас просят перевести деньги, сообщить пароль, код, пришедший по СМС и т. п, то предпринимать действия рекомендуется только после проверки подлинности сообщения и его источника.

### **Правила кибергигиены**

Соблюдение ряда простых правил поможет вам если не полностью обезопасить компьютер и мобильные устройства, то по крайней мере снизить риск их заражения, а также сохранить ваши средства и персональные данные.

Как и что скачивать:

- постоянно пользуйтесь антивирусным программным обеспечением, регулярно обновляйте и не отключайте его;
- скачивайте только проверенные программы и приложения из надежных источников, читайте отзывы от них (вас должно насторожить, если при установке приложение запрашивает слишком много прав);
- скачивайте только те программы и приложения, которые вам действительно нужны;
- избегайте скачивания различных «расширений» и «улучшителей» функционала для широко распространенных приложений;

### **Как защититься от вредного вредоносного ПО**

- проверьте права установленных у вас приложений, поставьте ограничения;
- избегайте подписки на пуш-уведомления сайтов в браузерах (это наделит владельцев этих сайтов обширными возможностями);

### **Как защититься от мошенников, стремящихся воспользоваться личными данными**

- не рекомендуется переходить по ссылкам и заполнять формы, в которых необходимо указывать личные данные; Если вам нужно выполнить какие-либо операции с банковской картой, сделайте это тс помощью официального сайта банковского учреждения;

- номер и пин-код банковской карты, логины и пароли от личных кабинетов должны знать только вы и на всякий случай ваши родители (на письма, сообщения, звонки с просьбой уточнить/перепроверить/подтвердить личные данные отвечайте отказом, а о поступившем предложении сообщите взрослым);

- не храните пин-коды от карт рядом с самими картами. Запишите в мобильный телефон номер службы поддержки банка или установите мобильное приложение от банка, чтобы в случае утери или кражи карты можно было сразу же обратиться в банк и заблокировать карту;

- не разрешайте фотографировать документы и банковские карты, если кто-то предпринял эти попытки, сообщите взрослым;

- относитесь к копиям ваших документов (электронным и бумажным) так же внимательно, как и к самим документам, не оставляйте их на виду и постарайтесь не пересылать их по электронной почте;

- если вам на электронную почту пришло сообщение от финансового учреждения с просьбой перейти по ссылке и заполнить некую форму, перенаправьте это письмо в службу безопасности финансового учреждения, таким образом вы поможете предотвратить мошеннические действия в отношении себя и других пользователей;

- если не хотите получать уведомления от компаний или интернет-магазинов, не соглашайтесь на рассылку от них сообщений или направьте письмо с просьбой исключить вас из списка рассылки;

### **Правила создания и хранения паролей**

- всегда придумывайте сложные пароли;
- используйте разные пароли для разных устройств;
- периодически меняйте пароли;
- старайтесь не записывать пароли на листках бумаги и не хранить их рядом с банковскими картами;
- используйте программы для хранения паролей;

### **Как защититься от спам-рассылок**

- заблокируйте этих авторов, письма поместите в папку «Спам» или удалите;
- постарайтесь не оставлять без надобности ФИО, адрес электронной почты и телефон при совершении покупок;

### **Как обезопасить себя при совершении операций на электронных торговых площадках**

- не вносите предоплату и не сообщайте данные своей карты, даже если покупка кажется вам очень выгодной (вас должно насторожить, если продавец создает иллюзию ажиотажного спроса на его товар, побуждая вас внести предоплату);

- внимательно читайте правила и условия пользования сайтами, если оставляете на нем свои персональные данные;

**Задание 1. Подготовить развернутый ответ:**

- 1 перечислите три основные опасности, с которыми может столкнуться пользователь цифровой среды;
- 2 перечислите правила кибергигиены;
- 3 перечислите наиболее распространенные виды вредоносного программного обеспечения;
- 4 перечислите, как можно защититься от мошенников, стремящихся воспользоваться вашими личными данными;

**Задание 2. Подготовить презентации по теме:**

- 1 Развитие цифровой среды: вызовы и перспективы
- 2 Исторический обзор развития цифровой среды
- 3 Текущие тренды в цифровой среде
- 4 Влияние цифровой среды на различные отрасли
- 5 Кибербезопасность в цифровом пространстве

**Практическое занятие № 14**

**Правила безопасного поведения при захвате в качестве заложника.**

**Правила определения местонахождения взрывных устройств.**

**Цель работы:** формирование умения действовать в случае террористического акта, закрепление знаний о безопасном поведении при чрезвычайных ситуациях, возникающих при террористических актах.

**Ход работы**

**Задание №1.** Создать памятку «Правила поведения при захвате в качестве заложника», используя теоретический материал, приведенный ниже.

**Памятка. Действия при захвате в заложники**

В случае возникновения ситуации, связанной с захватом в заложники, постарайтесь в первую очередь этого избежать. Впервые минуты неразберихи попытайтесь незаметно покинуть опасное место. Чем меньше заложников попадут в руки террористов, тем меньше у них будет возможности ими прикрываться.

Если вам настолько не повезло и вас все же захватили в заложники, то пользуйтесь следующими рекомендациями:

Во-первых, успокойтесь и не паникуйте, худшее уже произошло.

Подготовьтесь морально к возможному суровому испытанию.

С самого начала (особенно в первый час) и на протяжении всего происшествия выполняйте указания террористов.

При общении разговаривайте спокойным голосом.

Не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение.

Не выражайте ненависть и пренебрежение к похитителям, не провоцируйте их.

Не пытайтесь надавить на их сознательность и чувство жалости.

Не высмеивайте их цели и стремления связанной с данной ситуацией.

При возможности, заявите о своем плохом самочувствии, возможно, вас передадут медикам.

Запомните как можно больше информации о террористах (их количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, наличие акцента и стиль разговора, тематика разговора, темперамент, манера поведения).

Постарайтесь определить место своего нахождения.

Сохраняйте умственную и физическую активность. Помните, чтобы вас вызволить делается все возможное.

Не пренебрегайте пищей, это поможет сохранить силы и здоровье.

Расположитесь подальше от окон и дверей. Старайтесь держаться на расстоянии от самих террористов.

При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке. Не вскакивайте и не бегите к выходу, своими действиями вы можете подвергнуть себя дополнительной опасности, а также будете мешать штурмовой группе.

## **Задание №2. Выполнить тестовое задание:**

**1. Какое поведение человека помогает избежать столкновения со злоумышленниками?**

а) спокойная улыбка, уверенное выражение лица, уверенный тон, бодрые и энергичные движения

б) спокойная поза, тихая, неуверенная речь

в) спокойный прямой взгляд, беспокойные движения рук

г) подтянутая и устойчивая поза, торопливая и нервная улыбка

**2. Что нельзя делать, если вы оказались заложником в транспорте?**

а) беспрекословно выполнять требования террористов

б) не выделяться своим поведением

в) требовать немедленного освобождения, кричать

г) при штурме лечь на пол

**3. Вам кажется, что кто-то идет по тротуару за вами «по пятам». Как вы поступите?**

А) забегу в подъезд жилого дома и буду стучать в любую дверь

б) брошусь бежать к телефонной будке

в) перейду несколько раз улицу и проверю свою догадку; убедившись в своей правоте,

побегу в людное место

г) остановлюсь и выясню причину преследования

**4. Вы находитесь дома. Внезапно в вашу квартиру пытаются проникнуть злоумышленники. Что вы сделаете в первую очередь?**

- а) буду шуметь, чтобы привлечь внимание
- б) срочно громким голосом сообщу в полицию и родителям по телефону
- в) буду вести себя тихо
- г) вступлю в единоборство со злоумышленниками.

**5. Вас остановил преступник и, угрожая ножом, потребовал деньги. Ваши действия:**

- а) не буду сопротивляться, чтобы уменьшить физическое насилие по отношению к себе
- б) сразу же попытаюсь убежать, а вдруг получится
- в) прежде взвешу свои реальные силы и возможные последствия
- г) не раздумывая, вступлю в схватку

**6. Что нужно сделать, обнаружив предмет, похожий на взрывное устройство?**

- а) взять его домой, чтобы лучше его рассмотреть и сохранить до приезда специалистов
- б) позвать друзей и рассмотреть предмет вместе
- в) не трогать его, предупредить окружающих, сообщить о находке в полицию или любому должностному лицу
- г) ничего не предпринимать

**7. При захвате террористами общественного здания, в котором вы находились вместе с другими гражданами, необходимо соблюдать нижеперечисленные правила безопасного поведения. Какое из них является ошибочным?**

- а) не пытайтесь самостоятельно обезвредить террористов, не вступайте с ними в споры, выполняйте все их требования
- б) старайтесь не привлекать к себе их внимания, спрячьтесь куда-нибудь, не делайте лишних, резких и подозрительных движений
- в) если освобождают часть заложников, детей и больных, старайтесь попасть в их число
- г) воспользуйтесь мобильным телефоном, чтобы сообщить о своем местонахождении

**8. Что вы станете делать при штурме здания группой захвата?**

- а) попытаюсь помочь группе захвата
- б) с началом штурма выбегу из здания в сторону расположения специального подразделения
- в) лягу на пол, прикрою голову руками и не стану подниматься до конца операции
- г) перебегу в другое помещение

**9. Укажите ваши действия при применении слезоточивого газа.**



- а) будете дышать неглубоко
- б) будете дышать через мокрый платок и часто моргать
- в) станете задерживать дыхание
- г) накроетесь курткой

**10. Как необходимо действовать, если подошёл к остановке пустой автобус (троллейбус, трамвай)?**

- а) следует сесть на сиденье, расположенное поближе к водителю
- б) не следует садиться
- в) следует сесть на заднее сидение
- г) следует сесть, где понравится

**11. Как необходимо поступить человеку, если в подъезд вместе с ним заходит незнакомец?**

- а) не следует обращать, на постороннего, внимания
- б) пропустить незнакомца вперёд
- в) под любым предлогом задержаться у подъезда
- г) войдя в подъезд побежать вверх

**12. Что необходимо делать, если вы всё-таки вошли в лифт с незнакомцем, вызывающим подозрение?**

- а) не следует ничего предпринимать, вести себя как обычно
- б) нажать кнопки «диспетчер» и «стоп», завязать разговор с диспетчером и ехать на свой этаж
- в) заговорить с незнакомцем
- г) не обращать на незнакомого человека внимания

**13. Как себя вести при захвате самолета, автобуса, поезда террористами?**

- а) Выполнять требования террористов, не создавайте конфликтных ситуаций;
- б) Спрашивать разрешения на все действия;
- в) При штурме самолета группой захвата лечь на пол и не подниматься до конца операции.

**14. Что нужно сделать, обнаружив предмет, похожий на взрывное устройство?**

- а) взять его домой, чтобы лучше его рассмотреть и сохранить до приезда специалистов;
- б) позвать друзей и рассмотреть предмет вместе;
- в) не трогать его, предупредить окружающих, сообщить о находке в полицию или любому должностному лицу;
- г) ничего не предпринимать.

**15. При захвате террористами общественного здания, в котором вы находились вместе с другими гражданами, необходимо соблюдать нижеперечисленные правила безопасного поведения. Какое из них является ошибочным?**

- а) не пытайтесь самостоятельно обезвредить террористов, не вступайте с ними в споры, выполняйте все их требования;

б) старайтесь не привлекать к себе их внимания, спрячьтесь куда-нибудь, не делайте лишних, резких и подозрительных движений;

в) если освобождают часть заложников, детей и больных, старайтесь попасть в их число;

г) воспользуйтесь мобильным телефоном, чтобы сообщить о своем местонахождении.

**16. В захваченном террористами транспортном средстве:**

а) оставайтесь на своем месте, не перемещайтесь по салону;

б) переместиться ближе к водителю;

в) старайтесь меньше привлекать к себе внимание преступников;

г) вступить в диалог с преступниками, высказать претензии.

**17. С какой целью людей берут в заложники?**

а) показать окружающим кто круче;

б) по религиозным или национальным мотивам;

в) чтобы прославиться в средствах массовой информации и заявить о себе;

г) чтобы получить выкуп, по политическим мотивам.

**18. В случае силового освобождения заложников (при штурме спецподразделения):**

а) попытайтесь укрыться за предметами (кресло, стол и другие предметы мебели), прикрыть свое тело от пуль подручными средствами;

б) прикрыться другими заложниками, смешавшись с ними;

в) выйти на видное место, чтобы спецназ видел вас;

г) попытайтесь отойти от входных дверей, окон, люков и занять горизонтальное положение.

**19. Опасное время - это время значительного повышения риска для личной безопасности. Из приведенных примеров определите наиболее опасное время.**

а) темнота, опускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и

отдыхают

б) сумерки, заставшие человека одного в лесопарке

в) раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке

г) полупустой салон городского автобуса в вечернее время

**20. Находясь дома, вы услышали шаги на площадке и чувствуете, что за дверью кто-то притаился. В глазок ничего не видно. Как вы поступите?**

а) позвоню по мобильному телефону своим друзьям и спрошу у них совета

б) приоткрою дверь, чтобы убедиться в наличии или отсутствии за дверью посторонних,

предварительно надев дверную цепочку

в) открою дверь и выйду на лестничную площадку, прихватив с собой что-нибудь

тяжелое для защиты в случае нападения

г) позвоню в полицию, сообщу о случившемся, затем попрошу по телефону знакомых

соседей, чтобы они оценили ситуацию на лестничной площадке

**21. Вместе с родителями вы уезжаете в отпуск к бабушке, проживающей в другом населенном пункте. Какие меры для обеспечения безопасности квартиры в период вашего отсутствия нужно предпринять?**

- а) закрыть дверь на все замки, надежно закроете окна
- б) оборудовать квартиру охранной сигнализацией и попросите соседей присматривать за квартирой
- в) оставить включенной радиоточку
- г) все варианты верны

**22. Вы находитесь дома, делаете домашнее задание. В квартиру позвонили и на ваш вопрос: «Кто?» - ответили: «Сантехник, необходимо перекрыть горячую воду, иначе зальет весь дом, а кран в вашей квартире». Ваши действия?**

- а) открою дверь и впущу сантехника
- б) не стану открывать дверь и позвоню в ЖЭК, чтобы выяснить сложившуюся ситуацию
- в) через дверь отвечу, что общего крана горячей воды в квартире нет, он в подвале дома
- г) предложу сантехнику прийти с полицейским

**23. Вы пришли домой и заметили, что в квартире кто-то побывал (распахнута входная дверь, выбито окно и т.п.). Как вы поступите?**

- а) войду в квартиру, проверю наличие вещей, и если все нормально, то стану пить кофе и смотреть телевизор
- б) войду в квартиру, осмотрю её и установлю, какие вещи исчезли, о чем сообщу в полицию
- в) не буду входить в квартиру и вызову полицию по телефону
- г) войду в квартиру и сразу по телефону вызову полицию

**24. Что нужно сделать в первую очередь при нахождении в местах массового скопления людей, чтобы при возникновении чрезвычайной ситуации не попасть в толпу?**

- а) вести себя как обычно, быть ближе к тем, с кем общаешься
- б) изучать правила безопасного поведения
- в) приготовить мобильный телефон
- г) заранее наметить пути возможного отхода

**25. .... - физическое лицо, захваченное и (или) удерживаемое в целях понуждения государства, организации или отдельных лиц совершить какое-либо действие (воздержаться от его совершения) как условия освобождения удерживаемого лица**

- А) захватчик
- Б) заложник
- В) террорист

### Задания №3

Перечислите основные правила поведения, если Вас захватили в заложники?

**Контрольный вопрос:** Правила поведения при захвате террористами в качестве заложника?

**Домашнее задание:** повторить пройденный материал

**Критерии оценки тестового задания:**

Задание	Балл	Примечание
Задание 1	50 баллов	Каждый правильный ответ – 2 балла.
Задание 2	50 баллов	Правильный, развернутый ответ на вопрос.
<b>Итого: 100 баллов</b>		

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 - 100	5	отлично
80 - 89	4	хорошо
70 - 79	3	удовлетворительн о
менее 70	2	неудовлетворител ьно

**Помните: ваша цель - остаться в живых.**

**Часть №2.** Создать памятку – алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств, используя теоретический материал.

#### Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством

В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Подобные предметы обнаруживают в транспорте, на лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и в общественных местах. Как вести себя при их обнаружении? Какие действия предпринимать?

Если обнаруженный предмет не должен, как вам кажется, находиться «в этом месте и в это время», не оставляйте этот факт без внимания.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).

Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен немедленно сообщите о находке в ваше отделение милиции.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации.

**Информационное обеспечение обучения**  
**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс : Учебник / Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Льяная, М.В. Маслов; под. ред. С.Н. Егоров — Москва : Просвещение, 2023. — 392 с. — ISBN 978-5-09-103468-4. — URL: <https://book.ru/book/951362>
2. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс : Учебник / Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Льяная, М.В. Маслов; под. ред. С.Н. Егоров — Москва : Просвещение, 2023. — 336 с. — ISBN 978-5-09-103469-1. — URL: <https://book.ru/book/951363>
3. Ким, С.В.. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы : Учебник / С.В. Ким, В.А. Горский — Москва : Просвещение, 2022. — 400 с. — ISBN 978-5-09-099589-4. — URL: <https://book.ru/book/951324>

**Дополнительные источники:**

- 1 Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 634 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-15640-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520561>
- 2 Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09079-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513803>
- 3 Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 354 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03180-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513050>
- 4 Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511659>

5 Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 499 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00398-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511741>

6 Беляков, Г. И. Пожарная безопасность : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 143 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12955-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512038>

### **Интернет – ресурсы**

1. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
2. <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности
3. <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
4. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
5. <http://www.school-obz.org/> Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности