МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе ВЛГАФК
_____ Е.Ю. Андриянова
09.2025 г.

Кафедра Безопасности жизнедеятельности, теории и методики единоборств

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»
(базовый уровень)

основной образовательной программы
среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура
направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам
квалификация - педагог по физической культуре и спорту»

Форма обучения очная

Автор-разработчик:

Ходотова Валентина Юрьевна, преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности, теории и методики единоборств

Великие Луки 2025

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности, теории и методики единоборств
Романов Виталий Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент



_____(подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виалетта Викторовна



_____(подпись)

Рецензенты:

Рецензенты:
Семенов Денис Викторович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Стрелецкая Юлия Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, Заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «ВГСХА»

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 6
1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 8
2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 13
3. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 14
4. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 15
Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий 15
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ 31
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося 31
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы 43
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося 44
5.4. Примерная тематика рефератов 46
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ 47
6.1. Методические материалы для оценки предметных результатов 47
6.2. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации 54
6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания предметных результатов при проведении промежуточной аттестации 55
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 56
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 56
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная) 56
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная) 56
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» 57
7.3. Программное обеспечение 57
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы 57
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети 57
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК») 57
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа 57
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 58
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по учебному предмету 59
ПРИЛОЖЕНИЕ №1 63
Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения 63
ПРИЛОЖЕНИЕ №2 79
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 79
ПРИЛОЖЕНИЕ №3 83
Тексты/конспекты лекций 83
ПРИЛОЖЕНИЕ № 4 138

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины», реализующейся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам) (очная форма обучения)

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины». ФОС предназначен для проведения промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения - показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности, соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности, методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы, паспорт оценочных средств промежуточной аттестации, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений при проведении промежуточной аттестации. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, то есть набора компетенций, заявленных в образовательной программе по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам).

Проведённый анализ ФОС показал, указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины», а также оценить степень сформированности умений, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины - перечень вопросов для промежуточной аттестации на экзамене, оценивающих знания состоит из 60 пунктов, перечень ситуационных задач для промежуточной аттестации на экзамене, оценивающих знания и умения - состоит из 30 заданий. Вопросы к экзамену и задания четко сформулированы, содержат изученный материал и терминологию по основам безопасности жизнедеятельности и защиты Родины Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний и умений, а также объем продуктивно освоенного материала.

Таким образом, фонд оценочных средств, в составе рабочей программы дисциплины «Основам безопасности и защиты Родины» по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам) соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Рецензент:
кандидат педагогических наук, доцент
Заведующий кафедрой теории и методики гимнастики
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» Д.В. Семенов

на фонд оценочных средств по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», реализующейся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам) (очная форма обучения)

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» для обучающихся по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам) разработан для проверки освоения обучающимися планируемых результатов обучения, а именно: компетенций ОК-7 содержащихся в соответствующем Федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования и основной образовательной программе (ООП) ФГБОУ ВО «ВЛГАФК».

ФОС входит в состав рабочей программы дисциплины и содержит: показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины; индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности; соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности; перечень вопросов для промежуточной аттестации на экзамене, оценивающих знания; перечень вопросов для промежуточной аттестации на экзамене, оценивающих знания и умения; а также паспорт оценочных средств промежуточной аттестации в виде таблицы, демонстрирующей какой номер экзаменационного вопроса/задания позволяет оценить знания-умения каждой темы учебной дисциплины. Фонд оценочных средств по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» разработан преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» Ходотовой В.Ю.

Содержание фонда оценочных средств соответствует:

- требованиям ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура;
- планируемым результатам, определенным в программе дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины»;
- требуемому в профессиональном стандарте «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (код 01.001).

Для каждой компетенции, а именно: её знаний, умений, определены критерии и средства оценивания полученных обучающимся знаний и освоенных им видов практической деятельности.

Заключение. Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» является полным и адекватным отображением требований ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», с которым соотнесена ООП ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» по данной специальности, и обеспечивает решение оценочной задачи проверки сформированности компетенций в процессе подготовки обучающихся.

Кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой
физического воспитания ФГБОУ ВО «ВГСХА» _____ О.В. Стрельцова

Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО «ВГСХА» _____ О.А. Носова

ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ
«29» января 2026
Начальник отдела кадров
ВГСХА Носова О.А.

При разработке рабочей программы общеобразовательной дисциплины учтены требования:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования - Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура - Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»;

положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования с учетом получаемой специальности - Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

Письма Минпросвещения России от 14.06.2024 № 05-1971 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования»).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа Основы безопасности и защиты Родины (ОБЗР) обеспечивает:

формирование личности с высоким уровнем культуры и мотивации ведения безопасного, здорового и экологически целесообразного образа жизни;

достижение на базовом уровне культуры безопасности жизнедеятельности, соответствующего интересам обучающихся и потребностям общества в формировании полноценной личности безопасного типа;

взаимосвязь личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета ОБЗР;

подготовку выпускников к решению актуальных практических задач безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни.

В программе по ОБЗР содержание учебного предмета ОБЗР структурно представлено одиннадцатью модулями (тематическими линиями), обеспечивающими системность и непрерывность изучения предмета:

модуль № 1 «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства»;

модуль № 2 «Основы военной подготовки»;

модуль № 3 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»;

модуль № 4 «Безопасность в быту»;

модуль № 5 «Безопасность на транспорте»;

модуль № 6 «Безопасность в общественных местах»;

модуль N 7 «Безопасность в природной среде»;

модуль № 8 «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»;

модуль № 9 «Безопасность в социуме»;

модуль № 10 «Безопасность в информационном пространстве»;

модуль № 11 «Основы противодействия экстремизму и терроризму».

В целях обеспечения преемственности в изучении учебного предмета ОБЗР программа ОБЗР предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность, по возможности ее избегать, при необходимости безопасно действовать».

Программа ОБЗР предусматривает внедрение практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий с возможностью применения

тренажерных систем и/или виртуальных моделей.

В современных условиях с обострением существующих и появлением новых глобальных и региональных вызовов и угроз безопасности России (резкий рост военной напряженности на приграничных территориях; продолжающееся распространение идей экстремизма и терроризма; существенное ухудшение медико-биологических условий жизнедеятельности; нарушение экологического равновесия и другие) возрастает приоритет вопросов безопасности, их значение не только для самого человека, но также для общества и государства. При этом центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остается сохранение жизни и здоровья каждого человека. В данных обстоятельствах огромное значение приобретает качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на воспитание личности безопасного типа, формирование гражданской идентичности, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни.

Актуальность совершенствования учебно-методического обеспечения образовательного процесса по ОБЗР определяется системообразующими документами в области безопасности: Стратегией национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400, Национальными целями развития Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденными Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474, государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.

ОБЗР является открытой обучающей системой, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЗР является общая теория безопасности, которая имеет междисциплинарный характер, основываясь на изучении проблем безопасности в общественных, гуманитарных, технических и естественных науках. Это позволяет формировать целостное видение всего комплекса проблем безопасности (от индивидуальных до глобальных), что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для выпускников построение модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни.

Подходы к изучению ОБЗР учитывают современные вызовы и угрозы.

Изучение ОБЗР направлено на формирование ценностей, освоение знаний и умений, обеспечивающих готовность к выполнению конституционного долга по защите Отечества и достижение базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует выработке у выпускников умений распознавать угрозы, снижать риски развития опасных ситуаций, избегать их, самостоятельно принимать обоснованные решения в экстремальных условиях, грамотно вести себя при возникновении чрезвычайных ситуаций. Такой подход содействует воспитанию личности безопасного типа, закреплению навыков, позволяющих обеспечивать благополучие человека, созданию условий устойчивого развития общества и государства.

Целью изучения ОБЗР является овладение основами военной подготовки и формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасных и чрезвычайных ситуаций, готовности к применению необходимых средств и действиям при возникновении

чрезвычайных ситуаций;

сформированность ценностей, овладение знаниями и умениями, которые обеспечивают готовность к военной службе, исполнению долга по защите Отечества;

сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;

знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты изучения ОБЗР включают:

1) гражданское воспитание:

сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;

уважение закона и правопорядка, осознание своих прав, обязанностей и ответственности в области защиты населения и территории Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций и в других областях, связанных с безопасностью жизнедеятельности;

сформированность базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности как основы для благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;

готовность противостоять идеологии экстремизма и терроризма, национализма и ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность к взаимодействию с обществом и государством в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения;

готовность к участию в деятельности государственных социальных организаций и институтов гражданского общества в области обеспечения комплексной безопасности личности, общества и государства;

2) патриотическое воспитание:

сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооруженные Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота;

ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооруженных Сил Российской Федерации, достижениям государства в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей;

сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убежденность и готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственное воспитание:

осознание духовных ценностей российского народа и российского воинства;

сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий;

ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества;

4) эстетическое воспитание:

эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности;

понимание взаимозависимости успешности и полноценного развития и безопасного поведения в повседневной жизни;

5) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего текущему уровню развития общей теории безопасности, современных представлений о безопасности в технических, естественно-научных, общественных, гуманитарных областях знаний, современной концепции культуры безопасности жизнедеятельности;

понимание научно-практических основ учебного предмета ОБЗР, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях);

6) физическое воспитание:

осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости;

потребность в регулярном ведении здорового образа жизни;

осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

7) трудовое воспитание:

готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;

готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

8) экологическое воспитание:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе соблюдения экологической грамотности и разумного природопользования;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;

расширение представлений о деятельности экологической направленности.

В результате изучения ОБЗР у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия,

регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно определять актуальные проблемные вопросы безопасности личности, общества и государства, обосновывать их приоритет и всесторонне анализировать, разрабатывать алгоритмы их возможного решения в различных ситуациях;

устанавливать существенный признак или основания для обобщения, сравнения и классификации событий и явлений в области безопасности жизнедеятельности, выявлять их закономерности и противоречия;

определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учетом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения;

моделировать объекты (события, явления) в области безопасности личности, общества и государства, анализировать их различные состояния для решения познавательных задач, переносить приобретенные знания в повседневную жизнь;

планировать и осуществлять учебные действия в условиях дефицита информации, необходимой для решения стоящей задачи;

развивать творческое мышление при решении ситуационных задач.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности;

осуществлять различные виды деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;

анализировать содержание вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учетом установленных (обоснованных) критериев;

раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни;

критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;

характеризовать приобретенные знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных ситуациях;

использовать знания других предметных областей для решения учебных задач в области безопасности жизнедеятельности; переносить приобретенные знания и навыки в повседневную жизнь.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности;

создавать информационные блоки в различных форматах с учетом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбирать оптимальную форму их представления;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

владеть навыками по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять в ходе образовательной деятельности безопасную коммуникацию, переносить принципы ее организации в повседневную жизнь;

распознавать вербальные и невербальные средства общения; понимать значение социальных знаков; определять признаки деструктивного общения;

владеть приемами безопасного межличностного и группового общения; безопасно действовать по избеганию конфликтных ситуаций;

аргументированно, логично и ясно излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как части регулятивных универсальных учебных действий:

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно выявлять проблемные вопросы, выбирать оптимальный способ и составлять план их решения в конкретных условиях;

делать осознанный выбор в новой ситуации, аргументировать его; брать ответственность за свое решение;

оценивать приобретенный опыт;

расширять познания в области безопасности жизнедеятельности на основе личных предпочтений и за счет привлечения научно-практических знаний других предметных областей; повышать образовательный и культурный уровень.

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как части регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать образовательные ситуации; предвидеть трудности, которые могут возникнуть при их разрешении; вносить коррективы в свою деятельность; контролировать соответствие результатов целям;

использовать приемы рефлексии для анализа и оценки образовательной ситуации, выбора оптимального решения;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства, невозможности контроля всего вокруг;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе и оценке образовательной ситуации; признавать право на ошибку свою и чужую.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации;

ставить цели и организовывать совместную деятельность с учетом общих интересов, мнений и возможностей каждого участника команды (составлять план, распределять роли, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, договариваться о результатах);

оценивать свой вклад и вклад каждого участника команды в общий результат по совместно разработанным критериям;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; предлагать новые идеи, оценивать их с позиции новизны и практической значимости; проявлять творчество и разумную инициативу.

В результате изучения учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» на базовом уровне у обучающегося будут сформированы следующие предметные

результаты:

1) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

2) сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

3) сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

4) знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

5) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

6) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

7) сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

8) знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;

9) сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;

10) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;

11) знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;

12) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность

представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса «Основы безопасности и защиты Родины» определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Предметные результаты освоения на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК-7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

Код и наименование компетенции	**Наименование индикатора достижения компетенции/ показателя освоения компетенции**
ОК – 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	**Знания:** • правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; • основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; • признаков поражающих факторов, последствия экологических опасных ситуаций региона проживания; • правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций экологического характера; • основные направления изменения климатических условий региона. **Умения:** • соблюдать правила и нормы экологической безопасности; • выявлять признаки чрезвычайных ситуаций, определять последствия воздействий поражающих факторов чрезвычайных ситуаций на профессиональную деятельность; • определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; • организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.

2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный предмет «Основы безопасности и защиты Родины» относится к общеобразовательному циклу (обязательная часть) учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом учебный предмет изучается на первом курсе при обучении по очной форме. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

Частично может быть реализован с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

3. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		***Всего часов***	***Семестры***							
			1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Контактная работа преподавателей с обучающимися		***48***	***48***							
В том числе:										
Теоретическое обучение (лекции)		*10*	*10*							
Семинарские занятия										
Практические занятия		*38*	*38*							
Лабораторные работы										
Промежуточная аттестация (экзамен)										
Самостоятельная работа обучающегося		*20*	*20*							
В том числе:										
Курсовая работа										
Расчётно-графические работы										
Рефераты										
Письменные самостоятельные работы										
Изучение теоретического материала		*16*	*16*							
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)										
Подготовка к промежуточной аттестации		*4*	*4*							
Общая трудоемкость	***часы***	*68*	*68*							

4. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1.	Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства	2	2	1	5
2.	Основы военной подготовки	2	6	2	10
3.	Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе	-	2	2	4
4.	Безопасность в быту	-	4	2	6
5.	Безопасность на транспорте	-	4	1	5
6.	Безопасность в общественных местах	-	4	2	6
7.	Безопасность в природной среде	-	4	2	6
8.	Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи	2	4	2	8
9.	Безопасность в социуме	-	4	2	6
10.	Безопасность в информационном пространстве	2	2	2	6
11.	Основы противодействия экстремизму и терроризму	2	2	2	6
ИТОГО (в часах)		10	38	20	**68**

Темы и их краткое содержание
Первый курс

Раздел 1. Модуль. Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства
Тема 1.1. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности. Государственная и общественная безопасность.
Интерактивная лекция № 1 (2 часа)
Основные понятия, связанные с национальной безопасностью. Правовая основа обеспечения национальной безопасности. Принципы обеспечения национальной безопасности. Реализация национальных приоритетов как условие обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации. Роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности. Роль личности, общества и государства в предупреждении противоправной деятельности. «Колумбайн» и «скулшутинг» — опасные враги общества.

Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 1 *(2 часа)*
Тема 1.2. Роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Оборона страны как обязательное условие благополучного развития государства.
Назначение и основные задачи и структура единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС). Права и обязанности граждан РФ в области защиты от ЧС мирного и военного времени и гражданской обороны. Территориальный и функциональный принцип организации РСЧС, ее задачи и примеры их решения. Задачи гражданской обороны. Оборона страны как обязательное условие благополучного развития страны. Россия в современном мире, оборона как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение ее военной безопасности.
Самостоятельная работа (1 час)
Взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (2021). Меры безопасности при вовлечении в несанкционированные публичные мероприятия. Роль Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности.
Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
предметные результаты – раскрывать правовые основы и принципы обеспечения национальной безопасности Российской Федерации; характеризовать роль личности, общества и государства в достижении стратегических национальных приоритетов, объяснять значение их реализации в обеспечении комплексной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации, приводить примеры; характеризовать роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности; объяснять роль личности, общества и государства в предупреждении противоправной деятельности; характеризовать правовую основу защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; раскрывать назначение, основные задачи и структуру Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС); объяснять права и обязанности граждан Российской Федерации в области безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; объяснять права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны; уметь действовать при сигнале «Внимание всем!», в том числе при химической и радиационной опасности; анализировать угрозы военной безопасности Российской Федерации, обосновывать значение обороны государства для мирного социально-экономического развития страны; характеризовать роль Вооруженных Сил Российской в обеспечении национальной безопасности*;*

знаний – правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; правил безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций; основных направлений изменения климатических условий региона;
умений – соблюдать правила и нормы экологической безопасности; выявлять признаки чрезвычайных ситуаций, определять последствия воздействий поражающих факторов чрезвычайных ситуаций на профессиональную деятельность; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.

Раздел 2. Модуль «Основы военной подготовки»
Тема 2.1. Строевые приемы и движение без оружия (строевая подготовка). Основные виды тактических действий войск (тактическая подготовка).
Интерактивная лекция № 2 *(2 часа)*
Строевая подготовка. Строй и его элементы. Строевые приёмы и движение без оружия**.** Выполнение воинского приветствия. Основные виды тактических действий войск. **О**сновы общевойскового боя. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр). Виды маневра. Походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений. Оборона, ее задачи и принципы. Наступление, задачи и способы.

Практическое занятие с отработкой элементов строевой и огневой подготовки № 2 *(2 часа).*
Тема: Строевая подготовка. Виды, назначение и тактико-технические характеристики современного стрелкового оружия.
Колонна, шеренга, дистанция, интервал, движение строевым шагом, движение бегом, походным шагом, движение с изменением скорости движения, повороты в движении, выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (огневая подготовка). требования курса стрельб по организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок. Правила безопасного обращения с оружием. Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия. Способы удержания оружия и правильность прицеливания. Назначение и тактико-технические характеристики современных видов стрелкового оружия (автомат Калашникова АК-12, пистолет Ярыгина, пистолет Лебедева).

Практическое занятие с отработкой тактических действий на местности №3
Тема: Беспилотные летательные аппараты (БПЛА). Военная топография. Инженерная подготовка.
Виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство беспилотных летательных аппаратов. Конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа. Радиосвязь, назначение и основные требования. Предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций. местность как элемент боевой обстановки. Тактические свойства местности, основные ее разновидности и влияние на боевые действия войск, сезонные изменения тактических свойств местности. Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение. Порядок оборудования позиции отделения. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка. Понятие оружия массового поражения, история его развития, примеры применения, его роль в современном бою. Поражающие факторы ядерных взрывов. Отравляющие вещества, их назначение и классификация. Внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия.

Практическое занятие №4 *(2 часа)*

Тема 2. Первая помощь на поле боя (военно-медицинская подготовка. Тактическая медицина). Особенности прохождения военной службы по призыву и по контракту.
Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи. Виды боевых ранений и опасность их получения. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях. Условные зоны оказания первой помощи. Характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон. Объем мероприятий первой помощи в «красной», «желтой» и «зеленой» зонах. Особенности прохождения службы по призыву, освоение военно-учетных специальностей. Особенности прохождения службы по контракту. Военно-учебные заведения и военно-учебные центры.

Самостоятельная работа (2 часа)
Перспективы и тенденции развития современного стрелкового оружия. История возникновения и развития робототехнических комплексов История возникновения и развития радиосвязи. Фортификационное оборудование позиции отделения. Зажигательное оружие и способы защиты от него. Порядок выполнения мероприятий первой помощи в «красной», «желтой» и «зеленой» зонах; организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации, Министерства внутренних дел Российской Федерации, Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
предметные результаты – знать строевые приемы в движении без оружия; выполнять строевые приемы в движении без оружия; иметь представление об основах общевойскового боя; иметь представление об основных видах общевойскового боя и способах маневра в бою; иметь представление о походном, предбоевом и боевом порядке подразделений; понимать способы действий военнослужащего в бою; знать правила и меры безопасности при обращении с оружием; приводить примеры нарушений правил и мер безопасности при обращении с оружием и их возможных последствий; применять меры безопасности при проведении занятий по боевой подготовке и обращении с оружием; знать способы удержания оружия, правила прицеливания и производства меткого выстрела; определять характерные конструктивные особенности образцов стрелкового оружия на примере автоматов Калашникова АК-74 и АК-12; иметь представление о современных видах короткоствольного стрелкового оружия; иметь представление об истории возникновения и развития робототехнических комплексов; иметь представление о конструктивных особенностях БПЛА квадрокоптерного типа; иметь представление о способах боевого применения БПЛА; иметь представление об истории возникновения и развития связи; иметь представление о назначении радиосвязи и о требованиях, предъявляемых к радиосвязи; иметь представление о видах, предназначении, тактико-технических характеристиках современных переносных радиостанций; иметь представление о тактических свойствах местности и их влиянии на боевые действия войск; иметь представление о шанцевом инструменте; иметь представление о позиции отделения и порядке оборудования окопа для стрелка; иметь представление о видах оружия массового поражения и их поражающих факторах; знать способы действий при применении противником оружия массового поражения; понимать особенности оказания первой помощи в бою; знать условные зоны оказания первой помощи в бою; знать приемы самопомощи в бою; иметь представление о военно-учетных специальностях; знать особенности прохождение военной службы по призыву и по контракту; иметь представления о военно-учебных заведениях; иметь представление о системе военно-учебных центров при учебных заведениях высшего образования.
знаний – правил безопасности при ведении профессиональной деятельности во время ведения военных действий; признаков поражающих факторов, последствия экологических

опасных ситуаций региона проживания в связи с ведением военных действий; правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций, вызванных ведением военных действий; основные направления изменения климатических условий региона;

умений – соблюдать правила и нормы безопасности при ведении военных действий; выявлять признаки чрезвычайных ситуаций, определять последствия воздействий поражающих факторов чрезвычайных ситуаций на профессиональную деятельность; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.

Раздел 3. Модуль «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»

Тема 3.1 Современные представления о культуре безопасности.

Практическое занятие в виде дискуссии № 5 (2 часа)

Понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества, государства. Соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск» (угроза). Соотношение понятий «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Общие принципы (правила) безопасного поведения. Индивидуальный, групповой, общественно-государственный уровень решения задачи обеспечения безопасности. Понятия «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение». Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие.

Самостоятельная работа (2 часа)

Действия человека, позволяющие предвидеть опасность. Действия человека, позволяющие избежать опасности. Действия человека в опасной и чрезвычайной ситуациях. Риск-ориентированное мышление как основа обеспечения безопасности. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства.

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):

предметные результаты – объяснять смысл понятий «опасность», «безопасность», «риск (угроза)», «культура безопасности», «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация», объяснять их взаимосвязь; приводить примеры решения задач по обеспечению безопасности в повседневной жизни (индивидуальный, групповой и общественно-государственный уровни); знать общие принципы безопасного поведения, приводить примеры; объяснять смысл понятий «виктимное поведение», «безопасное поведение»; понимать влияние поведения человека на его безопасность, приводить примеры; иметь навыки оценки своих действий с точки зрения их влияния на безопасность; раскрывать суть риск-ориентированного подхода к обеспечению безопасности; приводить примеры реализации риск-ориентированного подхода на уровне личности, общества, государства.

знаний – правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности*;* основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; признаков поражающих факторов, последствий экологических опасных ситуаций региона проживания; правил безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций экологического характера; основных направлений изменения климатических условий региона.

умений – соблюдать правила и нормы экологической безопасности; выявлять признаки чрезвычайных ситуаций, определять последствия воздействий поражающих факторов чрезвычайных ситуаций на профессиональную деятельность; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.

Раздел 4. Модуль «Безопасность в быту»

Практическое занятие с разбором ситуационных задач №6 (2 часа)

Тема: Безопасность в быту. Предупреждение травм и первая помощь при них.
Источники опасности в быту, их классификация. Общие правила безопасного поведения. Защита прав потребителя. Правила безопасного поведения при осуществлении покупок в Интернете. Причины и профилактика бытовых отравлений, первая помощь, порядок действий в экстренных случаях. Предупреждение бытовых травм. Основные правила безопасного поведения при обращении и газовыми и электрическими приборами. последствия электротравмы. порядок проведения сердечно-легочной реанимации.

Практическое занятие с разбором ситуационных задач №7 (2 часа)
Тема: Пожарная безопасность в быту. Безопасное поведение в местах общего пользования
Основные правила пожарной безопасности в быту. Термические и химические ожоги, первая помощь при ожогах. Правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и других). Коммуникация с соседями. Меры по предупреждению преступлений. Действия в экстренных случаях.
Самостоятельная работа (2 часа)
Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое), первая помощь при ушибах переломах, кровотечениях. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Правила безопасного поведения в ситуации аварии на коммунальной системе. Порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними;
Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
предметные результаты – раскрывать источники и классифицировать бытовые опасности, обосновывать зависимость риска (угрозы) их возникновения от поведения человека; знать права и обязанности потребителя, правила совершения покупок, в том числе в Интернете; оценивать их роль в совершении безопасных покупок; оценивать риски возникновения бытовых отравлений, иметь навыки их профилактики; иметь навыки первой помощи при бытовых отравлениях; уметь оценивать риски получения бытовых травм; понимать взаимосвязь поведения и риска получить травму; знать правила пожарной безопасности и электробезопасности, понимать влияние соблюдения правил на безопасность в быту; иметь навыки безопасного поведения в быту при использовании газового и электрического оборудования; иметь навыки поведения при угрозе и возникновении пожара; иметь навыки первой помощи при бытовых травмах, ожогах, порядок проведения сердечно-легочной реанимации; знать правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и другие); понимать влияние конструктивной коммуникации с соседями на уровень безопасности, приводить примеры; понимать риски противоправных действий, выработать навыки, снижающие криминогенные риски; знать правила поведения при возникновении аварии на коммунальной системе; иметь навыки взаимодействия с коммунальными службами.
знаний – правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности*;* основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; признаков поражающих факторов, последствий экологических опасных ситуаций региона проживания; правил безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций экологического характера; основных направлений изменения климатических условий региона.
умений – соблюдать правила и нормы экологической безопасности; выявлять признаки чрезвычайных ситуаций, определять последствия воздействий поражающих факторов чрезвычайных ситуаций на профессиональную деятельность; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.

Раздел 5. Модуль «Безопасность на транспорте»
Практическое занятие с разбором ситуационных задач № 8 (2 часа)
Тема: Безопасность дорожного движения. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях.
История появления правил дорожного движения и причины их изменчивости. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте. Безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в темное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности). Взаимосвязь безопасности водителя и пассажира. Правила безопасного поведения при поездке в легковом автомобиле, автобус. Ответственность водителя, ответственность пассажира. Представления о знаниях и навыках, необходимых водителю. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера.

Практическое занятие №9 (2 часа)
Тема: Безопасное поведение на разных видах транспорта.
Основные источники опасности в метро, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасных или чрезвычайных ситуаций. Основные источники опасности на железнодорожном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций. Основные источники опасности на водном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасной и чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности на авиационном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасной, чрезвычайной ситуации.

Самостоятельная работа (1 часа)
Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников).
Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
предметные результаты – знать правила дорожного движения; характеризовать изменения правил дорожного движения в зависимости от изменения уровня рисков (риск-ориентированный подход); понимать риски для пешехода при разных условиях, выработать навыки безопасного поведения; понимать влияние действий водителя и пассажира на безопасность дорожного движения, приводить примеры; знать права, обязанности и иметь представление об ответственности пешехода, пассажира, водителя; иметь представление о знаниях и навыках, необходимых водителю; знать правила безопасного поведения при дорожно-транспортных происшествиях разного характера; иметь навыки оказания первой помощи, навыки пользования огнетушителем; знать источники опасности на различных видах транспорта, приводить примеры; знать правила безопасного поведения на транспорте, приводить примеры влияния поведения на безопасность; иметь представление о порядке действий при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций на различных видах транспорта.
знаний – правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности*;* основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; признаков поражающих факторов, последствий экологических опасных ситуаций региона проживания, вызванных транспортными авариями; правил безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте; основных направлений изменения климатических условий региона.
умений – соблюдать правила и нормы экологической безопасности; выявлять признаки чрезвычайных ситуаций, вызванных транспортными авариями; определять последствия воздействий поражающих факторов чрезвычайных ситуаций на профессиональную

деятельность; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.

.

Раздел 6. Модуль: «Безопасность в общественных местах»
Практическое занятие №10 (2 часа)
Тема 6.1. Опасности социально-психологического характера. Опасности криминального характера, меры защиты от них.
Общественные места и их классификация. Основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа, общие правила безопасного поведения. Опасности в общественных местах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки; проявление агрессии; криминогенные ситуации; случаи, когда потерялся человек). Порядок действий при риске возникновения или возникновении толпы, давки. Криминогенные ситуации в общественных местах, правила безопасного поведения, порядок действия при попадании в опасную ситуацию. Порядок действий в случаях, когда потерялся человек (ребенок; взрослый; пожилой человек; человек с ментальными расстройствами).

Практическое занятие №11 (2 часа)
Тема 6.2. Действия при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении террористического акта.
Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (медицинские и образовательные организации, культурные, торгово-развлекательные учреждения и другие). Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций. Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в случае террористического акта.

Самостоятельная работа (2 часа)
Эмоциональное заражение в толпе, способы самопомощи, правила безопасного поведения при попадании в агрессивную и паническую толпу. Правила безопасного поведения при проявлении агрессии. Порядок действий в ситуации, если вы обнаружили потерявшегося человека.
Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
предметные результаты – перечислять и классифицировать основные источники опасности в общественных местах; знать общие правила безопасного поведения в общественных местах, характеризовать их влияние на безопасность; иметь навыки оценки рисков возникновения толпы, давки; знать о действиях, которые минимизируют риски попадания в толпу, давку, и о действиях, которые позволяют минимизировать риск получения травмы в случае попадания в толпу, давку; оценивать риски возникновения ситуаций криминогенного характера в общественных местах; иметь навыки безопасного поведения при проявлении агрессии; иметь представление о безопасном поведении для снижения рисков криминогенного характера; оценивать риски потеряться в общественном месте; знать порядок действий в случаях, когда потерялся человек; знать правила пожарной безопасности в общественных местах; понимать особенности поведения при угрозе пожара и пожаре в общественных местах разного типа; знать правила поведения при угрозе обрушения или обрушении зданий или отдельных конструкций; иметь представление о правилах поведения при угрозе или в случае террористического акта в общественном месте.
знаний – правил общественной безопасности при ведении профессиональной деятельности*;* основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; признаков

поражающих факторов, последствий общественно опасных ситуаций региона проживания; правил безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций, связанных с общественно опасными явлениями; основных направлений изменения климатических условий региона.
умений – соблюдать правила и нормы безопасности в социуме; выявлять признаки чрезвычайных ситуаций, определять последствия воздействий поражающих факторов чрезвычайных ситуаций на профессиональную деятельность; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний о социальных особенностях региона.

Раздел 7. Модуль: «Безопасность в природной среде»
Практическое занятие №12 (2 часа)
Тема: 7.1. Безопасность в природной среде. *Выживание в автономных условиях.*
Отдых на природе, источники опасности в природной среде. Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоемах. Общие правила безопасности в походе. Ориентирование на местности. Карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS). Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде. Источники опасности в автономных условиях. Сооружение убежища, получение воды и питания. Природные чрезвычайные ситуации.

Практическое занятие с разбором ситуационных задач №13 (2 часа)
Тема 7.2. *Природные чрезвычайные ситуации.*
Общие правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях (предвидеть; избежать опасности; действовать: прекратить или минимизировать воздействие опасных факторов; дождаться помощи). Природные пожары, возможности прогнозирования и предупреждения. Правила безопасного поведения, последствия природных пожаров для людей и окружающей среды. Природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными геологическими явлениями и процессами: землетрясения, извержение вулканов, оползни, камнепады. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами. Природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными гидрологическими явлениями и процессами: паводки, половодья, цунами, сели, лавины. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами. Влияние деятельности человека на природную среду. Чрезвычайные ситуации экологического характера, возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий.

Самостоятельная работа (2 часа)
Особенности обеспечения безопасности в лыжном походе. Особенности обеспечения безопасности в водном походе. Особенности обеспечения безопасности в горном походе. Способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях, первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении. Природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными метеорологическими явлениями и процессами: ливни, град, мороз, жара. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами; причины и источники загрязнения Мирового океана, рек, почвы, космоса; экологическая грамотность и разумное природопользование.

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
предметные результаты – выделять и классифицировать источники опасности в природной среде; знать особенности безопасного поведения при нахождении в природной среде, в том числе в лесу, на водоемах, в горах; иметь представление о способах ориентирования на местности; знать разные способы ориентирования, сравнивать их особенности, выделять преимущества и недостатки; знать правила безопасного поведения, минимизирующие риски потеряться в природной среде; знать о порядке действий, если человек потерялся в природной среде; иметь представление об основных источниках опасности при автономном нахождении в природной среде, способах подачи сигнала о помощи; иметь представление о способах сооружения убежища для защиты от перегрева и переохлаждения, получения воды и пищи, правилах поведения при встрече с дикими животными; иметь навыки первой помощи при перегреве, переохлаждении, отморожении, навыки транспортировки пострадавших; называть и характеризовать природные чрезвычайные ситуации; выделять наиболее характерные риски для своего региона с учетом географических, климатических особенностей, традиций ведения хозяйственной деятельности, отдыха на природе; раскрывать применение принципов безопасного поведения (предвидеть опасность; по возможности избежать ее; при необходимости действовать) для природных чрезвычайных ситуаций; указывать причины и признаки возникновения природных пожаров; понимать влияние поведения человека на риски возникновения природных пожаров; иметь представление о безопасных действиях при угрозе и возникновении природного пожара; называть и характеризовать природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными геологическими явлениями и процессами;
раскрывать возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами; иметь представление о правилах безопасного поведения при природных чрезвычайных ситуациях, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами;
оценивать риски природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами, для своего региона, приводить примеры риск-ориентированного поведения; называть и характеризовать природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными гидрологическими явлениями и процессами; раскрывать возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами; иметь представление о правилах безопасного поведения при природных чрезвычайных ситуациях, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами; оценивать риски природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами, для своего региона, приводить примеры риск-ориентированного поведения; называть и характеризовать природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными метеорологическими явлениями и процессами; раскрывать возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами; знать правила безопасного поведения при природных чрезвычайных ситуациях, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами; оценивать риски природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами, для своего региона, приводить примеры риск-ориентированного поведения; характеризовать источники экологических угроз, обосновывать влияние человеческого фактора на риски их возникновения; характеризовать значение риск-ориентированного подхода к обеспечению экологической безопасности; иметь навыки экологической грамотности и разумного природопользования.
знаний – правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности*;* основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; признаков поражающих факторов, последствий экологических опасных ситуаций региона

проживания; правил безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций экологического характера; основных направлений изменения климатических условий региона.

умений – соблюдать правила и нормы экологической безопасности; выявлять признаки чрезвычайных ситуаций, определять последствия воздействий поражающих факторов чрезвычайных ситуаций на профессиональную деятельность; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.

Раздел 8. Модуль: «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»

Тема 8.1. Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни. Инфекционные и неинфекционные заболевания

Лекция-визуализация № 3 *(2 часа)*

Понятия «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика». Биологические, социально-экономические, экологические (геофизические), «психологические факторы, влияющие на здоровье человека. Составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие. Общие представления об инфекционных заболеваниях. Механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний. Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера, меры профилактики и защиты. Роль вакцинации, национальный календарь профилактических прививок. Вакцинация по эпидемиологическим показаниям. Неинфекционные заболевания, самые распространенные неинфекционные заболевания. Меры профилактики неинфекционных заболеваний. Роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний;

Практическое занятие №14 (2 часа)

Тема 8.2. Психическое здоровье и психологическое благополучие.

Психическое здоровье и психологическое благополучие. Критерии психического здоровья и психологического благополучия. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие. Основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее выявление психических расстройств. Минимизация влияния хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учебы; профилактика злоупотребления алкоголя и употребления наркотических средств; помощь людям, перенесшим психотравмирующую ситуацию). Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья;

Практическое занятие №15 (2 часа)

Тема 8.3. Первая помощь пострадавшему

Первая помощь, история возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи. Состояния, при которых оказывается первая помощь; Мероприятия по оказанию первой помощи; Алгоритм первой помощи. Оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно). Действия при прибытии скорой медицинской помощи.

Самостоятельная работа (2 часа)

Значение изобретения вакцины для человечества. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Факторы риска возникновения онкологических заболеваний. Факторы риска возникновения заболеваний дыхательной системы. Факторы

риска возникновения эндокринных заболеваний. Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия и другие);

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):

предметные результаты – объяснять смысл понятий «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика» и выявлять взаимосвязь между ними; понимать степень влияния биологических, социально-экономических, экологических, психологических факторов на здоровье; понимать значение здорового образа жизни и его элементов для человека, приводить примеры из собственного опыта;

характеризовать инфекционные заболевания, знать основные способы распространения и передачи инфекционных заболеваний; иметь навыки соблюдения мер личной профилактики; понимать роль вакцинации в профилактике инфекционных заболеваний, приводить примеры; понимать значение национального календаря профилактических прививок и вакцинации населения, роль вакцинации для общества в целом; объяснять смысл понятия «вакцинация по эпидемиологическим показаниям»; иметь представление о чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера, действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера (на примере эпидемии); приводить примеры реализации риск-ориентированного подхода к обеспечению безопасности при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера; характеризовать наиболее распространенные неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, онкологические, эндокринные и другие), оценивать основные факторы риска их возникновения и степень опасности; характеризовать признаки угрожающих жизни и здоровью состояний (инсульт, сердечный приступ и другие); иметь навыки вызова скорой медицинской помощи; понимать значение образа жизни в профилактике и защите от неинфекционных заболеваний; раскрывать значение диспансеризации для ранней диагностики неинфекционных заболеваний, знать порядок прохождения диспансеризации; объяснять смысл понятий «психическое здоровье» и «психологическое благополучие», характеризовать их влияние на жизнь человека; знать основные критерии психического здоровья и психологического благополучия; характеризовать факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие; иметь представление об основных направления сохранения и укрепления психического здоровья и психологического благополучия; характеризовать негативное влияние вредных привычек на умственную и физическую работоспособность, благополучие человека; характеризовать роль раннего выявления психических расстройств и создания благоприятных условий для развития; объяснять смысл понятия «инклюзивное обучение»;

иметь навыки, позволяющие минимизировать влияние хронического стресса; характеризовать признаки психологического неблагополучия и критерии обращения за помощью; знать правовые основы оказания первой помощи в Российской Федерации; объяснять смысл понятий «первая помощь», «скорая медицинская помощь», их соотношение; знать о состояниях, при которых оказывается первая помощь, и действиях при оказании первой помощи; иметь навыки применения алгоритма первой помощи; иметь представление о безопасных действиях по оказанию первой помощи в различных условиях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно).

знаний – правил безопасности при ведении профессиональной деятельности*;* основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; признаков поражающих факторов, последствий опасных ситуаций региона проживания; правил оказания первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций различного характера; основных направлений изменения климатических условий региона.

умений – соблюдать правила и нормы безопасности; выявлять признаки чрезвычайных ситуаций, определять последствия воздействий поражающих факторов чрезвычайных ситуаций на профессиональную деятельность; оказывать первую помощь пострадавшим в

условиях чрезвычайных ситуаций различного характера организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.

Раздел. 9. Модуль «Безопасность в социуме»
Практическое занятие №16 (2 часа)
Тема 9.1 Межличностное общение, общение в группе. Конфликты и способы их разрешения.
Определение понятия «общение». Навыки конструктивного общения. Общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа». Межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие). Коллектив как социальная группа. Психологические закономерности в группе. Понятие «конфликт», стадии развития конфликта. Конфликты в межличностном общении, конфликты в малой группе. Факторы, способствующие и препятствующие эскалации конфликта. Способы поведения в конфликте. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения конфликта. Ведение переговоров при разрешении конфликта.

Практическое занятие в форме групповой дискуссии №17 (2 часа)
Тема 9.2 Психологические механизмы воздействия на большие группы людей.
Способы психологического воздействия. Психологическое влияние в малой группе. Положительные и отрицательные стороны конформизма. Эмпатия и уважение к партнеру (партнерам) по общению как основа коммуникации. Убеждающая коммуникация. Манипуляция в общении, цели, технологии и способы противодействия. Психологическое влияние на большие группы. Способы воздействия на большую группу: заражение; убеждение; внушение; подражание.

Самостоятельная работа (2 час)
Особенности общения в группе. Психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе. Групповые нормы и ценности; деструктивное и агрессивное поведение. Конструктивное поведение в конфликте; опасные проявления конфликтов (буллинг, насилие). Способы противодействия буллингу и проявлению насилия. Роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, способы саморегуляции. Деструктивные и псевдопсихологические технологии. Противодействие вовлечению молодежи в противозаконную и антиобщественную деятельность.
Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
предметные результаты – объяснять смысл понятия «общение»; характеризовать роль общения в жизни человека, приводить примеры межличностного общения и общения в группе; иметь навыки конструктивного общения; объяснять смысл понятий «социальная группа», «малая группа», «большая группа»; характеризовать взаимодействие в группе; понимать влияние групповых норм и ценностей на комфортное и безопасное взаимодействие в группе, приводить примеры; объяснять смысл понятия «конфликт»; знать стадии развития конфликта, приводить примеры; характеризовать факторы, способствующие и препятствующие развитию конфликта; иметь навыки конструктивного разрешения конфликта; знать условия привлечения третьей стороны для разрешения конфликта; иметь представление о способах пресечения опасных проявлений конфликтов; раскрывать способы противодействия буллингу, проявлениям насилия; характеризовать способы психологического воздействия; характеризовать особенности убеждающей коммуникации; объяснять смысл понятия «манипуляция»; называть характеристики манипулятивного воздействия, приводить примеры; иметь представления о способах противодействия манипуляции; раскрывать механизмы воздействия на большую группу (заражение, убеждение, внушение, подражание и другие), приводить примеры; иметь

представление о деструктивных и псевдопсихологических технологиях и способах противодействия.
знаний – правил общественной безопасности при ведении профессиональной деятельности*;* основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; признаков поражающих факторов, последствий общественно опасных ситуаций региона проживания; правил безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций, связанных с общественно опасными явлениями; основных направлений изменения климатических условий региона.
умений – соблюдать правила и нормы безопасности в социуме; выявлять признаки чрезвычайных ситуаций, определять последствия воздействий поражающих факторов чрезвычайных ситуаций на профессиональную деятельность; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний о социальных особенностях региона.

Раздел. 10. Модуль: «Безопасность в информационном пространстве»
Тема 10.1. Опасности, связанные с использованием программного обеспечения.
Лекция -визуализация №4 (2 часа)
Понятия «цифровая среда», «цифровой след». Влияние цифровой среды на жизнь человека. Приватность, персональные данные. «Цифровая зависимость», ее признаки и последствия. Опасности и риски цифровой среды, их источники. Вредоносное программное обеспечение. Виды вредоносного программного обеспечения, его цели, принципы работы. Правила защиты от вредоносного программного обеспечения. Кража персональных данных, паролей. Травля в Интернете, методы защиты от травли;

Практическое занятие №18 (2 часа)
Тема 10.2. Достоверность информации в цифровой среде. Защита прав в цифровом пространстве.
Деструктивные сообщества и деструктивный контент в цифровой среде, их признаки. Механизмы вовлечения в деструктивные сообщества. Вербовка, манипуляция, «воронки вовлечения». Радикализация деструктива. Профилактика и противодействие вовлечению в деструктивные сообщества. Правила коммуникации в цифровой среде. Достоверность информации в цифровой среде. Источники информации, проверка на достоверность. «Информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда. Фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы. Понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков. Правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений

Самостоятельная работа (2 часа)
Правила безопасного поведения в цифровой среде. Мошенничество, фишинг, правила защиты от мошенников. Правила безопасного использования устройств и программ. Поведенческие опасности в цифровой среде и их причины. Опасные персоны, имитация близких социальных отношений. Неосмотрительное поведение и коммуникация в Интернете как угроза для будущей жизни и карьеры. Понятие прав человека в цифровой среде, их защита. Ответственность за действия в Интернете. Запрещенный контент. Защита прав в цифровом пространстве.

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
предметные результаты –характеризовать цифровую среду, ее влияние на жизнь человека; объяснять смысл понятий «цифровая среда», «цифровой след», «персональные данные»; анализировать угрозы цифровой среды (цифровая зависимость, вредоносное программное

обеспечение, сетевое мошенничество и травля, вовлечение в деструктивные сообщества, запрещенный контент и другие), раскрывать их характерные признаки; иметь навыки безопасных действий по снижению рисков, и защите от опасностей цифровой среды; объяснять смысл понятий «программное обеспечение», «вредоносное программное обеспечение»; характеризовать и классифицировать опасности, анализировать риски, источником которых является вредоносное программное обеспечение; иметь навыки безопасного использования устройств и программ; перечислять и классифицировать опасности, связанные с поведением людей в цифровой среде; характеризовать риски, связанные с коммуникацией в цифровой среде (имитация близких социальных отношений; травля; шантаж разглашением сведений; вовлечение в деструктивную, противоправную деятельность), способы их выявления и противодействия им; иметь навыки безопасной коммуникации в цифровой среде; объяснять смысл и взаимосвязь понятий «достоверность информации», «информационный пузырь», «фейк»; иметь представление о способах проверки достоверности, легитимности информации, ее соответствия правовым и морально-этическим нормам; раскрывать правовые основы взаимодействия с цифровой средой, выработать навыки безопасных действий по защите прав в цифровой среде; объяснять права, обязанности и иметь представление об ответственности граждан и юридических лиц в информационном пространстве.

знаний – правил информационной безопасности при ведении профессиональной деятельности*;* основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; признаков поражающих факторов, последствий опасных ситуаций региона проживания, связанных с информационной средой; правил безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций, связанных с опасными явлениями в информационном пространстве; основных направлений изменения климатических условий региона.

умений – соблюдать правила и нормы информационной безопасности; выявлять признаки чрезвычайных ситуаций, определять последствия воздействий поражающих факторов чрезвычайных ситуаций, в информационной среде на профессиональную деятельность; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний о социальных особенностях региона.

Раздел 11. Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму»

Тема 11.1. Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества.

Лекция – визуализация №5

Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества. Понятия «экстремизм» и «терроризм», их взаимосвязь. Варианты проявления экстремизма, возможные последствия. Преступления террористической направленности, их цель, причины, последствия. Опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность: способы и признаки.

Практическое занятие № 19 (*2 часа)*

Тема 11.2. Противодействие экстремизму и терроризму.

Формы террористических актов. Уровни террористической угрозы. Правила поведения и порядок действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции. Основы государственной системы противодействия экстремизму и терроризму, ее цели, задачи, принципы. Права и обязанности граждан и общественных организаций в области противодействия экстремизму и терроризму.

Самостоятельная работа (2 часа)

Предупреждение и противодействие вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность; правовые основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации.

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
предметные результаты – характеризовать экстремизм и терроризм как угрозу благополучию человека, стабильности общества и государства; объяснять смысл и взаимосвязь понятий «экстремизм» и «терроризм»; анализировать варианты их проявления и возможные последствия; характеризовать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность, выработать навыки безопасных действий при их обнаружении; иметь представление о методах и видах террористической деятельности; знать уровни террористической опасности, иметь навыки безопасных действий при их объявлении; иметь представление о безопасных действиях при угрозе (обнаружение бесхозных вещей, подозрительных предметов и другие) и в случае террористического акта (подрыв взрывного устройства, наезд транспортного средства, попадание в заложники и другие), проведении контртеррористической операции; раскрывать правовые основы, структуру и задачи государственной системы противодействия экстремизму и терроризму; объяснять права, обязанности и иметь представление об ответственности граждан и юридических лиц в области противодействия экстремизму и терроризму. *;*
знаний – правил общественной безопасности при ведении профессиональной деятельности*;* основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; признаков поражающих факторов, последствий общественно опасных ситуаций региона проживания; правил безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций, связанных с общественно опасными явлениями; основных направлений изменения климатических условий региона.
умений – соблюдать правила и нормы безопасности в социуме; выявлять признаки чрезвычайных ситуаций, определять последствия воздействий поражающих факторов чрезвычайных ситуаций на профессиональную деятельность; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний о социальных особенностях региона.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Раздел 1. Модуль. Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1.Взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов. 2.Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (2021). 3.Меры безопасности при вовлечении в несанкционированные публичные мероприятия. 4.Роль Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности. *Рекомендованные источники литературы* 1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 1. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, О.В. Белинская, В.К. Ащаулов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. – URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 2. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, Е.Н. Байрабина, В.А. Зуев [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. — URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / О.М. Холодов, Е.А. Корякина, Н.Н. Ткаченко [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 126 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины " Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 1 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 188 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	1

		3. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины " Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 2 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 199 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения / сост. А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, Е.Ю. Голубь. – Омск: СибГУФК, 2017. – 80с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
2	**Раздел 2. Модуль «Основы военной подготовки»**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1.Взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов. 2.Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (2021). 3.Меры безопасности при вовлечении в несанкционированные публичные мероприятия. 4.Роль Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности. *Рекомендованные источники литературы* 1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 1. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, О.В. Белинская, В.К. Ащаулов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. – URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 2. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, Е.Н. Байрабина, В.А. Зуев [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. — URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / О.М. Холодов, Е.А. Корякина, Н.Н. Ткаченко [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 126 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 1 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 188 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности	2

		населения / сост. А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, Е.Ю. Голубь. – Омск: СибГУФК, 2017. – 80с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6. Безопасность жизнедеятельности: учебник / редактор Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. – Москва: Дашков и К, 2016. – 456 с. 7. Автоматы: учебное пособие. Ч. 1/ О.М. Холодов, А.М. Кубланов, С.Э. Борзых [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2023. – 118 с. // Электронная библиотека вузов ФК. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 8. Автоматы. Ч.2: Выполнение стрельб из автомата / О.М. Холодов, С.Э. Борзых, А.М. Кубланов [и др.]. – Воронеж: ВГАС, 2024. – 70 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
3	**Раздел 3. Модуль «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1.Взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов. 2.Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (2021). 3.Меры безопасности при вовлечении в несанкционированные публичные мероприятия. 4.Роль Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности. *Рекомендованные источники литературы* 1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 1. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, О.В. Белинская, В.К. Ащаулов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. – URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 2. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, Е.Н. Байрабина, В.А. Зуев [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. — URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / О.М. Холодов, Е.А. Корякина, Н.Н. Ткаченко [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 126 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	2

		4. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 1 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 188 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины " Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 2 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 199 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения / сост. А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, Е.Ю. Голубь. – Омск: СибГУФК, 2017. – 80с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
4	**Раздел 4. Модуль «Безопасность в быту»**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое), первая помощь при ушибах переломах, кровотечениях. 2. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. 3.Правила безопасного поведения в ситуации аварии на коммунальной системе. 4.Порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними; *Рекомендованные источники литературы* 1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 1. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, О.В. Белинская, В.К. Ащаулов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. – URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 2. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, Е.Н. Байрабина, В.А. Зуев [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. — URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / О.М. Холодов, Е.А. Корякина, Н.Н.	2

		Ткаченко [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 126 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 1 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 188 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины " Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 2 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 199 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения / сост. А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, Е.Ю. Голубь. – Омск: СибГУФК, 2017. – 80с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
5	**Раздел 5. Модуль «Безопасность на транспорте»**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников). *Рекомендованные источники литературы* 1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 1. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, О.В. Белинская, В.К. Ащаулов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. – URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 2. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, Е.Н. Байрабина, В.А. Зуев [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. — URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / О.М. Холодов, Е.А. Корякина, Н.Н. Ткаченко [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 126 с. // Электронная библиотека вузов ФК. –	1

		Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 1 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 188 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины " Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 2 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 199 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения / сост. А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, Е.Ю. Голубь. – Омск: СибГУФК, 2017. – 80с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. *Подготовка к контрольной работе №1 по теме* «Комплексная безопасность личности, общества и государства» *(приложение 1)*	
6	**Раздел 6. Модуль: «Безопасность в общественных местах»**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. Эмоциональное заражение в толпе, способы самопомощи, правила безопасного поведения при попадании в агрессивную и паническую толпу. 2. Правила безопасного поведения при проявлении агрессии. 3. Порядок действий в ситуации, если вы обнаружили потерявшегося человека. *Рекомендованные источники литературы* 1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 1. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, О.В. Белинская, В.К. Ащаулов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. – URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 2. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, Е.Н. Байрабина, В.А. Зуев [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. — URL: http://www.prosv.ru (дата	2

		обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / О.М. Холодов, Е.А. Корякина, Н.Н. Ткаченко [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 126 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 1 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 188 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины " Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 2 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 199 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения / сост. А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, Е.Ю. Голубь. – Омск: СибГУФК, 2017. – 80с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
7	**Раздел 7. Модуль: «Безопасность в природной среде»**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. Особенности обеспечения безопасности в лыжном походе, в водном походе и в горном походе. 2. Способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях, первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении. 3. Природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными метеорологическими явлениями и процессами: ливни, град, мороз, жара. 4. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами; 5. Причины и источники загрязнения Мирового океана, рек, почвы, космоса; 6. Экологическая грамотность и разумное природопользование. *Рекомендованные источники литературы* 1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 1. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С.	2

		Шойгу, О.В. Белинская, В.К. Ащаулов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. – URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 2. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, Е.Н. Байрабина, В.А. Зуев [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. — URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / О.М. Холодов, Е.А. Корякина, Н.Н. Ткаченко [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 126 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 1 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 188 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины " Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 2 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 199 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения / сост. А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, Е.Ю. Голубь. – Омск: СибГУФК, 2017. – 80с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
8	**Раздел 8. Модуль: «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1.Значение изобретения вакцины для человечества. 2. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических заболеваний, заболеваний дыхательной системы, эндокринных заболеваний. 3.Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия и другие). *Рекомендованные источники литературы*	2

		1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 1. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, О.В. Белинская, В.К. Ащаулов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. – URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 2. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, Е.Н. Байрабина, В.А. Зуев [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. — URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / О.М. Холодов, Е.А. Корякина, Н.Н. Ткаченко [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 126 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 1 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 188 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины " Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 2 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 199 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения / сост. А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, Е.Ю. Голубь. – Омск: СибГУФК, 2017. – 80с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
9	**Раздел. 9. Модуль «Безопасность в социуме»**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. Особенности общения в группе. Психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе. 2. Групповые нормы и ценности; деструктивное и агрессивное поведение. 3. Конструктивное поведение в конфликте; опасные проявления конфликтов (буллинг, насилие). Способы противодействия буллингу и проявлению насилия. 4. Роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, способы саморегуляции. 5.Деструктивные и псевдопсихологические	2

		технологии. 6.Противодействие вовлечению молодежи в противозаконную и антиобщественную деятельность. *Рекомендованные источники литературы* 1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 1. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, О.В. Белинская, В.К. Ащаулов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. – URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 2. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, Е.Н. Байрабина, В.А. Зуев [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. — URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / О.М. Холодов, Е.А. Корякина, Н.Н. Ткаченко [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 126 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 1 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 188 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины " Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 2 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 199 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения / сост. А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, Е.Ю. Голубь. – Омск: СибГУФК, 2017. – 80с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
10	**Раздел. 10. Модуль: «Безопасность в информационном пространстве»**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1.Правила безопасного поведения в цифровой среде. Мошенничество, фишинг, правила защиты от мошенников. 2. Правила безопасного использования устройств и программ.	2

		3. Поведенческие опасности в цифровой среде и их причины. 4. Опасные персоны, имитация близких социальных отношений. 4. Неосмотрительное поведение и коммуникация в Интернете как угроза для будущей жизни и карьеры. 5. Понятие прав человека в цифровой среде, их защита. 6.Ответственность за действия в Интернете. Запрещенный контент. Защита прав в цифровом пространстве. *Рекомендованные источники литературы* 1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 1. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, О.В. Белинская, В.К. Ащаулов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. – URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 2. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, Е.Н. Байрабина, В.А. Зуев [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. — URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / О.М. Холодов, Е.А. Корякина, Н.Н. Ткаченко [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 126 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 1 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 188 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины " Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 2 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 199 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения / сост. А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, Е.Ю. Голубь. – Омск: СибГУФК, 2017. – 80с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	

		Подготовка к контрольной работе №2 по теме «Обеспечение комплексной безопасности в повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях» *(приложение 1)*	
11	**Раздел 11. Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму»**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1.Предупреждение и противодействие вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность; правовые основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации. *Рекомендованные источники литературы* 1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 1. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, О.В. Белинская, В.К. Ащаулов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. – URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 2. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 2. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, Е.Н. Байрабина, В.А. Зуев [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. — URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / О.М. Холодов, Е.А. Корякина, Н.Н. Ткаченко [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 126 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины "Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 1 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 188 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины " Безопасность жизнедеятельности": учебное пособие. Ч. 2 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 199 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения / сост. А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, Е.Ю. Голубь. – Омск: СибГУФК, 2017. – 80с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	2

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что определённое время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к практическим занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических занятий, самостоятельной работы, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

Методические рекомендации для подготовки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на практическом занятии

Поскольку часть изучаемых тем носит дискуссионный проблемный характер, обучающимся предлагается принять участие в обсуждении ряда вопросов и высказать свое мнение по обсуждаемым темам. Обучающийся должен быть готов сделать развернутое выступление на практическом занятии по заданным вопросам и ответить на дополнительные вопросы.

Методические рекомендации к подготовке реферативной работы

Реферат представляет собой исследование проблемы, выбор которой соответствует научным интересам. Тема реферата должна быть согласована с преподавателем, ведущим занятия.

Реферат включает обзор соответствующих литературных источников, анализ и изложение содержания научных работ, книг, статей, сопоставление различных точек зрения на проблему. Автор реферата должен убедительно обосновать, аргументировать положения, которые он считает правильными, и дать критику других точек зрения. В работе должно быть продемонстрировано понимание общих вопросов научной методологии, особенностей исследовательского метода гуманитарных наук, а также владение современными разработками в рамках своего направления подготовки и его уровня.

Объем реферата не более 25-30 стр. (50-60 тыс.зн.). Формат А4. Шрифт: Times New Roman. Размер шрифта - 14. Междустрочный интервал – 1,5. Стиль оформления: Normal. Реферат содержит: план (1 с.), введение (2 с.), основную часть, (17-18 с.), заключение (2 с.), список литературы (1-2 с.). На первой странице печатается план, включающий в себя введение, параграфы, раскрывающие содержание работы, заключение. В конце реферата приводится список использованной литературы с точным указанием авторов, названия, места и года ее издания.

Во введении необходимо обосновать актуальность выбранной темы; цель и задачи работы. Основная часть может состоять из двух, трех или более параграфов. Заключение должно содержать выводы из проделанного исследования и вашу оценку использованной литературы.

Список литературы может быть составлен в алфавитном порядке или в порядке использования литературы в тексте реферата. Сноски можно давать в тексте реферата, внизу страницы, либо указывать в квадратных скобках номер цитируемой работы и страницу. Библиографические ссылки, включенные в текст реферата, и библиографический список в конце работы должны быть составлены в соответствии с государственными требованиями к библиографическому описанию документа.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

При оценке результатов достижения предметных результатов посредством контрольной работы в виде тестовых заданий применяется следующая шкала

оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании
оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании

Критерии оценки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на лекции и на практическом занятии

Результаты участия обучающегося в дискуссии на практических занятиях оцениваются по следующим критериям:

оценка «отлично»	Обучающийся четко и ясно формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, хорошо владеет научной терминологией, имеет знания о сути обсуждаемой проблемы, речь последовательна, непротиворечива, убедительна
оценка «хорошо»	Обучающийся нечетко формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает не всегда обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, по большей части владеет научной терминологией, понимает суть обсуждаемой проблемы, но затрудняется в детализации; речь не всегда последовательна и убедительна
оценка «удовлетворительно»	Активность обучающегося недостаточна, а степень подготовленности к дискуссии на недостаточно убедительном уровне, но свидетельствует о понимании сути обсуждаемого явления; речь ограничена
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет слабое представление о содержании обсуждаемой темы дискуссии, аргументы носят бездоказательный характер, плохо владеет правилами научной аргументации, допускает серьезные ошибки в использовании информации, аргументы носят несоответствующий обсуждаемой теме характер, нечетко и неясно формулирует точку зрения; речь скупа, неубедительна

Критерии оценки реферата

Реферат оценивается по следующим критериям:

оценка «отлично»	Реферат представляет собой оригинальное теоретическое/практическое исследование, представляющее интерес в рамках будущей профессии. Цель и задачи сформулированы четко, непротиворечиво, основное содержание включает логически завершенное решение поставленных задач, заключение адекватно отражает итог проделанной работы. Текст построен последовательно, изложение доступно, автор в полной мере владеет терминологическим аппаратом
оценка «хорошо»	Реферат демонстрирует понимание автором проблемы, но решение ее не отличается оригинальностью, самостоятельностью. Литература не столько анализируется, сколько излагается ее содержание, в недостаточной мере представлена собственная точка зрения по теме, изложение не всегда последовательно и обоснованно
оценка «удовлетворительно»	Реферат содержит отдельные слабо обоснованные утверждения, присутствуют несоответствия между поставленными задачами, содержанием анализа и выводами. В реферате не выдержана заявленная структура, изложение непоследовательно, поставленные задачи решены частично
оценка	Реферат не представляет собой оригинального исследования,

«неудовлетворительно»	поставленные задачи не решены, либо поставлены некорректно

В случае получения неудовлетворительной оценки обучающемуся дается возможность исправить реферат в соответствии с замечаниями и представить новый вариант не менее, чем за неделю до зачёта/экзамена.

5.4. Примерная тематика рефератов

1. Основное содержание обеспечения национальной безопасности РФ.
2. Основные положения Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.
3. Экономическая безопасность государства и угрозы современного мира.
4. Устойчивость развития и обеспечение национальной безопасности.
5. Международные нормы и стандарты в области безопасности.
6. Система гражданской обороны и ее роль в обеспечении устойчивости государства.
7. История формирования Вооруженных Сил России.
8. Военная служба по контракту: преимущества и перспективы.
9. Современная структура Вооружённых сил Российской Федерации.
10. Основы строевой и тактической подготовки военнослужащих.
11. Боевые характеристики и эффективность автомата Калашникова в реальных условиях.
12. Значение строевой подготовки для воспитания дисциплины и морального духа военнослужащих.
13. Средства индивидуальной защиты военнослужащего.
14. Основные принципы организации медицинского обслуживания в армии.
15. Совершенствование санитарных норм и требований гигиены в условиях пандемии.
16. Правовые основы обеспечения безопасности граждан в современной России.
17. Природные катастрофы и риски: информированность и готовность населения.
18. Принципы личной и коллективной безопасности.
19. Национальная стратегия снижения рисков аварий и ЧС.
20. Оборудование противопожарной безопасности многоквартирных домов.
21. Особенности поведения пассажиров общественного транспорта.
22. Железнодорожный транспорт: правила поведения пассажиров и работников.
23. Автобусный транспорт: опасные факторы и основные правила безопасности.
24. Водный транспорт: особенности морской и речной навигации.
25. Авиатранспорт: правила безопасности полетов и действия экипажа в экстренных ситуациях.
26. Эвакуация из зданий и сооружений в случае пожара или взрыва.
27. Опасности, возникающие в кинотеатрах, театрах и концертных залах.
28. Основные признаки террористического акта и действия граждан при угрозе терактов.
29. Первая помощь при несчастных случаях в общественных местах.
30. Техника выживания в природных условиях.
31. Действия туристов и любителей активного отдыха при попадании в зону стихийных бедствий.
32. Особенности ориентирования на местности в сложных погодных условиях.
33. Предупреждение лесных пожаров и действий в зоне лесного пожара.
34. Медицинская эвакуация пострадавших: алгоритм действий спасателей.
35. Травмы опорно-двигательного аппарата и первая медицинская помощь.
36. Алгоритм оказания первой помощи при кровотечениях различной степени тяжести.
37. Признаки отравления и отравляющих веществ: неотложная помощь.

38. Законодательные основания ограничения прав и свобод граждан в целях общественной безопасности.
39. Методы борьбы с коррупцией и нарушение законности.
40. Молодежные экстремистские группировки и методы предотвращения вовлечения молодых людей.
41. Информационная культура и противостояние пропаганде насилия.
42. Вопросы цифровой грамотности и кибербезопасности.
43. Киберпреступность и фишинг: способы защиты личной информации.
44. Интернет-зависимости и проблема виртуальной агрессии.
45. Правовая регуляция распространения недостоверной информации в социальных сетях.
46. Противодействие манипуляциям сознанием средствами массовой информации.
47. Формы проявления религиозного фанатизма и методы антитеррористической пропаганды.
48. Государственная политика по предупреждению и ликвидации последствий терроризма.
49. Основные формы международного сотрудничества в борьбе с международным терроризмом.
50. Деятельность правоохранительных органов в профилактике преступлений экстремистского характера.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Методические материалы для оценки предметных результатов

6.1.1. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен)

1. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности (основные понятия, связанные с национальной безопасностью).
2. Роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности
3. Роль общественных институтов (школ, общественных и волонтерских организаций) в предупреждении противоправной деятельности.
4. Назначение и основные задачи и структура единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).
5. Общероссийская комплексная система информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей (ОКСИОН). Действия населения по сигналу «Внимание всем!».
6. Права и обязанности граждан РФ в области защиты от ЧС мирного и военного времени и ГО.
7. Основные виды тактических действий войск (тактическая подготовка). Основные понятия общевойскового боя
8. Строй и его элементы. Строевые приемы и движение без оружия.
9. Назначение и общее устройство автомата Калашникова.
10. Виды, предназначение, тактико-технические характеристики БПЛА.
11. Радиосвязь, назначение и основные требования
12. Местность как элемент боевой обстановки (понятие местности, тактические свойства местности) Шанцевый инструмент, его назначение и применение

13. Оружие массового поражения (ядерное, химическое, бактериологическое оружие и его факторы)

14. Первая помощь на поле боя. Виды боевых ранений. Алгоритм оказания первой помощи.

15. Первая помощь на поле боя. Условные зоны оказания первой помощи.

16. Особенности прохождения военной службы по призыву и по контракту (длительность, обучение, преимущества и недостатки)

17. Культура безопасности. Соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск»

18. Роль СМИ в формировании культуры безопасности

19. Безопасное использование электричества в быту. Первая помощь при электротравме.

20. Пожарная безопасность в быту. Правила поведения и действия при возникновении пожара

21. Первичные средства пожаротушения. Правила тушения пожара огнетушителем

22. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности

23. Отравление. Симптомы отравления. Распространенные причины отравлений Профилактика и первая помощь при отравлениях

24. Безопасность в быту. Понятие травмы. Виды и степени тяжести травм. Первая помощь при бытовых травмах

25. Безопасное поведение в местах общего пользования (общественное место, виды опасностей, существующих в общественных местах). Порядок взаимодействия с экстренными службами.

26. Безопасность дорожного движения. Основные обязанности пешеходов. Общие меры безопасности пешеходов.

27. Безопасность дорожного движения. Правила безопасного поведения на различных видах общественного транспорта.

28. Дорожно–транспортное происшествие. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях.

29. Правила безопасности в метро и на железнодорожном транспорте.

30. Безопасное поведение на водном транспорте. Действия при пожаре и эвакуации.

31. Безопасное поведение в самолёте. Действие при пожаре в самолете.

32. Безопасность в общественных местах. Основные риски в ситуациях криминогенного характера

33. Действия человека при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении террористического акта.

34. Безопасность в природной среде. Источники опасности в природной среде.

35. Особенности безопасного поведения при нахождении в природной среде, в том числе в лесу, на водоемах, в горах.

36. Ориентирование. Способы ориентирования на местности. Карта местности.

37. Азимут. Порядок определения азимута на местности и направления движения по азимуту.

38. Природные пожары и причины их возникновения. Навыки безопасных действий при угрозе и возникновении природного пожара.

39. Опасные геологические явления (землетрясения, извержение вулканов, оползни, сели, камнепады) Правила безопасного поведения при таких ЧС.

40. Опасные гидрологические явления (наводнения, паводки, половодья, цунами, сели, лавины) Правила безопасного поведения при таких ЧС.

41. Безопасные действия при урагане, смерче, грозе. Действия человека при таких ЧС, если он находится на улице (в городе), дома (в квартире).

42. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека.

43. Основные инфекционные и неинфекционные заболевания, их классификация. Профилактика инфекционных заболеваний. Факторы риска и меры профилактики неинфекционных заболеваний.

44. Иммунитет. Значение вакцинации в борьбе с инфекционными заболеваниями.

45. Психическое здоровье и психологическое благополучие. Признаки стресса.

46. Первая помощь пострадавшему. Правовые основы и алгоритм первой помощию Медицинская аптечка.

47. Оказание первой помощи в сложных случаях (травма глаза, сложное кровотечение, профилактика шока) Алгоритм действий. Вызов скорой помощи.

48. Общение в жизни человека: виды и уровни общения. Межличностное общение

49. Социальный конфликт. Причины и поводы конфликта. Формы выражения социальных конфликтов.

50. Группа как объект исследования социальной психологии (признаки, цели, классификация групп по количеству участников и по взаимоотношению)

51. Безопасность в цифровой среде. Признаки цифровой зависимости.

52. Информационная безопасность. Угрозы информационной безопасности

53. Информационная безопасность. Личная информационная безопасность: как защитить себя в онлайн-мире

54. Основные виды опасного и запрещённого контента в Интернете. Кибербуллинг.

55. Достоверность информации в цифровой среде.

56. Экстремизм и его основные проявления. Роль государства, общества и личности в борьбе с экстремизмом

57. Терроризм и террористическая деятельность. Задачи государства по противодействию терроризму Уровни террористической опасности.

58. Террористические акты и формы их проведения

59. Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта: порядок действий при нападении террористов и попытке захвата заложников)

60. Противодействие экстремизму и терроризму. Профилактика терроризма. Минимизация и (или) ликвидация последствий проявлений терроризма

6.1.2. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на экзамене, необходимых для оценки умений

Ситуационная задача №1

Вы проживаете в городе, расположенном рядом с крупным химическим заводом. Утром вы услышали сирену гражданской обороны и получили сообщение о введении режима чрезвычайной ситуации (ЧС) в связи с аварией на заводе, сопровождаемой выбросом токсичных веществ в атмосферу.

Вопрос. Перечислить первоочередные действия населения при получении сигнала тревоги. Рассказать, какие службы задействованы в ликвидации последствий аварии и защите населения.

Ситуационная задача №2.

Расшифруйте нижеперечисленные аббревиатуры и определите соответствующий символ

1.МВД _____

2.ФСБ-_____

3.СВР- _____

4.**ФСО-**_____







1	2	3	4	5

Ситуационная задача №3.

Местная администрация планирует внедрить беспилотные летательные аппараты (БПЛА) для мониторинга экологической обстановки и контроля дорожного движения в городских районах. Однако население разделилось на сторонников и противников внедрения технологий.

Вопрос. Рассмотрите аргументы обеих сторон и выработайте оптимальное предложение по применению беспилотных аппаратов, позволяющее учесть мнения большинства горожан.

Ситуационная задача №4

Во время боя солдат получил огнестрельное ранение в грудь. Он находится в сознании, дышит, но испытывает сильную боль.

Вопрос. Какое мероприятие первой помощи необходимо провести в первую очередь? И в какую зону следует эвакуировать?

Ситуационная задача №5.

Солдат получил ранение осколком снаряда в ногу. Рана кровоточит, кость не повреждена.

Вопрос. Какое мероприятие первой помощи следует провести в жёлтой зоне?

Ситуационная задача № 6.

Солдат потерял сознание в результате взрыва. Дыхание и пульс отсутствуют.

Вопрос. Какие мероприятия первой помощи должны быть проведены в «красной» зоне?

Ситуационная задача №7.

Брат с сестрой смотрят телепередачу. Вдруг из корпуса телевизора пошёл дым. «Пожар!» — вскрикнула сестра и побежала за водой, чтобы залить телевизор. «Подожди, — остановил её брат, — сначала нужно открыть окно, чтобы вытянуло дым».

Вопрос. Оцените правильность действий сестры и предложения брата в данной ситуации. Предложите свой вариант правильных действий до прибытия бригады пожарной охраны.

Ситуационная задача №8 .

Вы включили электрический чайник, и тут неожиданно зазвонил телефон. Вы уходите, а когда вернулись, застаете картину – в комнате сильное задымление, горит чайник, бумаги на столе.

Вопрос. Ваши действия?

Ситуационная задача №9.

Ночью вы проснулись от звука автономного пожарного извещателя, когда открыли глаза, увидели, что весь коридор и часть вашей комнаты заполнены дымом, видимость очень плохая, огня не видно.

Вопрос. Ваш алгоритм действия?

Ситуационная задача №10.

Вы попали в железнодорожную катастрофу. Пожар в вагоне.

Вопрос. Ваши действия с целью уменьшения факторов риска для жизни и здоровья.

Ситуационная задача №11.

Вы направляетесь в общественное место (в кинотеатр, на стадион и др.).

Вопрос. Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и в толпе.

Ситуационная задача №12.

Вам предстоит пройти пешком из одной части города (населенного пункта) в другую.

Вопрос. Ваши действия по обеспечению личной безопасности при движении по улице (улицам).

Ситуационная задача №13.

Вас захватили в заложники.

Вопрос. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

Ситуационная задача №14.

Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма, и определи, что попали в зону лесного пожара.

Вопрос. Составьте последовательность ваших действий в такой ситуации, учитывая необходимость личной безопасности и минимизации ущерба окружающей среде

Ситуационная задача №15.

Лесной массив вблизи посёлка загорелся из-за брошенной сигареты. Площадь поражения небольшая, но ветер усиливается, и существует риск быстрого распространения огня.

Вопрос: Разработайте стратегию и тактику борьбы с огнем силами местных жителей и волонтеров.

Ситуационная задача № 16.

В результате ДТП произошло возгорание автомобиля. Водитель, выбираясь из горящего автомобиля, получил ожоговую травму. Пострадавший в сознании. Жалуется на сильные боли в ожоговых ранах. Кожные покровы правого предплечья и кисти покрасневшие, покрыты пузырями, заполненными прозрачной жидкостью.

Вопрос. Ваши действия?

Ситуационная задача №17.

Легковой автомобиль въехал в остановочный комплекс и сбил мужчину. Мужчина лежит, жалуется на сильные боли в правом плече. Руку поднять не может. Правый рукав свитера пропитан кровью. При осмотре поврежденной конечности обнаружена рана с сильным кровотечением. В ране определяются костные обломки. Пульс на поврежденной руке определяется плохо, частый.

Вопрос. Назовите алгоритм действий?

Ситуационная задача №18.

При проезде к месту учебы в автобусе обнаружена сумка, оставленная без присмотра. Существует вероятность, что в ней находится взрывное устройство.

Вопрос. Каковы Ваши действия?

Ситуационная задача № 19.

По возвращении домой вы обнаружили, что дверь вашей квартиры взломана или открыта.

Вопрос. Представьте алгоритм Ваших действий.

Ситуационная задача №20

Вы находитесь на практике в общеобразовательном учреждении. В классе, где вы проводите занятие, сработал сигнал пожарной тревоги.

Вопрос. Что должны делать ученики и учитель при объявлении пожарной тревоги. Укажите последовательность действий:

1) немедленно покинуть класс и выбежать на улицу;
2) организованно по одному покинуть класс и следовать к месту сбора;

3) услышав тревогу, ученикам встать у своих парт и ждать указаний учителя;

4) учителю следовать за классом с классным журналом и следить за порядком;

5) плотно закрыть двери класса и все остальные двери на пути эвакуации, убедившись, что в помещении нет людей.

Ситуационная задача№ 21.

Во время экскурсии группа студентов остановилась на привал возле озера. Один обучающийся решил попробовать ягоды неизвестного растения, растущего поблизости. Через некоторое время он почувствовал головокружение, тошноту, слабость и начал жаловаться на боли в животе.

Вопрос. Разработайте последовательный алгоритм оказания первой доврачебной помощи пострадавшему обучающемуся.

Ситуационная задача№ 22.

Группа учеников 10-го класса отправилась в поход в лес, расположенный недалеко от города. На обед ребята решили приготовить суп из грибов, найденных ими утром неподалеку от лагеря. Примерно через два часа после еды некоторые учащиеся начали ощущать неприятные симптомы: тошнота, головная боль, диарея, головокружение и общее ухудшение самочувствия.

Вопрос. Опишите правильные действия по оказанию первой помощи пострадавшим и сформулируйте советы для предотвращения подобного случая в будущем.

Ситуационная задача № 23.

Два одноклассника, Игорь и Алексей, являются членами одной футбольной команды. Однажды на тренировке произошел конфликт: Игорь случайно сбил Алексея, тот упрекнул Игоря в невнимательности и назвал грубым словом. Между ребятами завязалась ссора, в результате которой оба обиделись и перестали общаться. Оба участника конфликта важны для команды, и тренер хочет разрешить ситуацию мирным путем.

Вопрос. Предложите оптимальный способ разрешения возникшего конфликта, обосновывая выбор метода исходя из характера конфликта и целей сторон.

Ситуационная задача № 24.

Представьте, что вы живете в крупном мегаполисе, где ежедневно сталкиваетесь с множеством потенциальных угроз: транспортные аварии, пожары, террористические атаки, техногенные катастрофы. Городские власти проводят опрос среди молодежи с целью выявить уровень осведомлённости и культуры безопасности среди молодых людей.

Вопрос. Назовите повседневные ситуации, в которых вы можете оказаться, и предложите эффективные меры защиты, позволяющие минимизировать риски возникновения опасных ситуаций.

Практическое задание №25

Вы назначены командиром взвода, и вам предстоит провести занятия по строевой подготовке. Ваш взвод должен отработать построение в шеренгу и колонну.

Задача: Продемонстрируйте навыки построения в шеренгу, колонну. Укажите какие команды будут использованы для построения в шеренгу, колонну. Какова правильная дистанция между рядовыми в шеренге и колонне. Какой должна быть глубина строя при построении в колонну по одному.

Практическое задание №26

Продемонстрируйте навыки неполной разборки и сборки автомата АК-74, соблюдая правила техники безопасности и сохраняя целостность деталей.

Практическое задание №27

Вы возвращаетесь домой поздно вечером. Составьте памятку действий по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте

Практическое задание №28

Продемонстрируйте навыки организации эвакуационных мероприятий в чрезвычайных ситуациях мирного времени: составьте примерный план эвакуации обучающихся из помещения школы при пожаре.

Практическое задание №29

Продемонстрируйте навыки оказания первой помощи пострадавшим в ЧС: наложение первичной повязки на локтевой сустав (на одежду).

Практическое задание № 30

Представьте, что вы стали жертвой кибератаки. Ваш аккаунт социальной сети взломан, злоумышленники получили доступ к вашим личным данным и контактам друзей. Киберпреступники пытаются вымогать деньги, отправляют спам друзьям и родственникам, распространяют ложную информацию.

Задача. Создайте список конкретных практических мер, которые позволят минимизировать риски повторного взлома аккаунта и защитить персональные данные.

6.2. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п\п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер экзаменационного вопроса /ситуационной задачи для контроля знаний и умений
1.	Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства	ОК-7	1-6	1,2
2.	Основы военной подготовки	ОК-7	7-16	3-7, 26
3.	Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе	ОК-7	17,18	24
4.	Безопасность в быту	ОК-7	19-25	8-9
5.	Безопасность на транспорте	ОК-7	26-31	10
6.	Безопасность в общественных местах	ОК-7	32,33	11,12 13, 14, 27, 28
7.	Безопасность в природной среде	ОК-7	34-41	15
8.	Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи	ОК-7	42-47	16,17, 21,22
9.	Безопасность в социуме	ОК-7	48-50	18,19, 20, 23
10.	Безопасность в информационном пространстве	ОК-7	51-55	
11.	Основы противодействия экстремизму и терроризму	ОК-7	56-60	

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания предметных результатов при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих этапы формирования результатов, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 24 апреля 2025 года, протокол № 09, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 78 от 24 апреля 2025 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене

оценка «отлично»	Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает грамотным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий учебного предмета в их значении для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач
оценка «хорошо»	Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач
оценка «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на слабом уровне навыками применения полученных знаний

	и умений при решении профессиональных задач
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

3. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 1. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, О.В. Белинская, В.К. Ащаулов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. – URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

4. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: в 2 ч. Часть 2. Электронная форма учебника для СПО / Ю.С. Шойгу, Е.Н. Байрабина, В.А. Зуев [и др.]. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2026. — URL: http://www.prosv.ru (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Автоматы. Ч.2: Выполнение стрельб из автомата / О.М. Холодов, С.Э. Борзых, А.М. Кубланов [и др.]. – Воронеж: ВГАС, 2024. – 70 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

2. Автоматы: учебное пособие. Ч. 1/ О.М. Холодов, А.М. Кубланов, С.Э. Борзых [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2023. – 118 с. // Электронная библиотека вузов ФК. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

3. Безопасность жизнедеятельности: учебник / редактор Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. – Москва: Дашков и К, 2016. – 456 с.

4. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций: учебное пособие / В.Ю. Микрюков. – Москва: КНОРУС, 2015. – 176 с.

5. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»: учебное пособие. Ч. 1 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 188 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

6. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»: учебное пособие. Ч. 2 / Д.А. Михайлова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 199 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения / сост. А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, Е.Ю. Голубь. – Омск: СибГУФК, 2017. – 80с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

8. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / О.М. Холодов, Е.А. Корякина, Н.Н. Ткаченко [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 126 с. //

Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России): сайт.- URL: http://government.ru/department/91/events/ (дата обращения: 01.09.2025). Режим доступа: свободный.
2. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий: сайт.- URL: http://www.mchs.gov.ru (дата обращения: 01.09.2025).
3. ОБЖ. Безопасность жизнедеятельности школы: сайт. – URL: http://kuhta.clan.su/ (дата обращения 01.09.2025).
4. Первая медицинская помощь: сайт - URL: http://www.meduhod.ru (дата обращения: 01.09.2025).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Windows XP
2. «Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: http://lib.rucont.ru/search (дата обращения: 01.09.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
2. Академия: сайт / Издательство Академия. – URL: https://academia-moscow.ru/ (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
3. Просвещение: сайт /АО Издательство «Просвещение». - URL: https://prosv.ru/ (дата обращения: 22.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 - . – URL: https://search.rsl.ru/#digitalAvail=digitized&digitalAvail=accessFree&col=autoref&col=disser (дата обращения: 10.04.2025).

2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: http://www.elibrary.ru (дата обращения: 10.04.2025).

3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: http://elib.gnpbu.ru (дата обращения: 10.04.2025).

4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 10.04.2025).

1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**
Оборудованный учебный кабинет **№ 225** учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	24 посадочных места, стол ученический - 12 шт.; стол преподавателя - 1 шт.; стулья - 25 шт.; доска информационная пластиковая, двусторонняя (100х150 см.); трибуна лекционная - 1 шт.; подставка под видеотехнику - 1 шт.; телевизор «Vestel», модель: VR74STF - 2915; медиа плеер «Soundmax», модель: SM-DVD5113; переносной мультимедийный проектор BenQ MP 523 с дистанционным пультом, переносной ноутбук Samsung, модель:NP - R560; проекционный экран (переносной); мышь компьютерная; навесные стенды: «Пожарная безопасность», «Угроза терактов», «Техногенные ЧС», «Поражающие факторы ОМП», «Природные ЧС», «Первая медицинская помощь», «Индивидуальные средства защиты»; комплекты раздаточных материалов: «Безопасность дорожного движения», «Пулевая стрельба», «Основы военной службы»; противогаз ГП-7 - 20 шт.; респираторы У-2 - 20 шт.; макет медицинской аптечки АИ-2 - 5 шт.; макет перевязочного пакета ПП-1 - 3 шт.; бинты марлевые, бинты эластичные, жгуты кровоостанавливающие резиновые, перевязочные пакеты, косынки перевязочные, ножницы для перевязочного материала прямые шприц-тюбики одноразового пользования (без наполнителя), шинный материал (металлические, дитерихса); костюм общевойсковой защитный (ОЗК) - 2 шт.; прибор радиационной разведки ДП-5А - 2 шт.; общевойсковой прибор химической

	разведки ВПХР - 2 шт.; комплект индивидуальных дозиметров ДП-22В - 1 шт.; комплект индивидуальных дозиметров ДП-24 - 1 шт.; комплект индивидуальных дозиметров ИД-1 - 1 шт.; манекен для тренировки по одеванию СИЗОД - 2 шт.; стенд электронный - «Автомат Калашникова» - 1 шт.; макет ручных гранат - 2 шт.; макет подсумка с двумя магазинами - 1 шт.; огнетушитель порошковый (учебные), огнетушитель пенный (учебные), огнетушитель углекислотный (учебные), устройство отработки прицеливания,; винтовки пневматические; робот-тренажер; учебные пособия - «Гражданская оборона», «Гражданская защита», «Начальная военная подготовка», «Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях», «Педагогика», «Защитные сооружения гражданской обороны», «Военная топография»; видеодиски с учебными фильмами - 10 шт.
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

**Помещения для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по учебному предмету

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
1	Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности. Государственная и общественная безопасность.	специально оборудованная лекционная аудитория с	Лекция 2 часа	да

		мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком		
2	Роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Оборона страны как обязательное условие благополучного развития страны.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практическое занятие 2 часа	да
3	Строевые приемы и движение без оружия (строевая подготовка). Основные виды тактических действий войск (тактическая подготовка).	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 часа	да
4	Строевая подготовка. Виды, назначение и тактико-технические характеристики современного стрелкового оружия.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, карточки с заданиями, автомат Калашникова	Практическое занятие 2 часа	нет
5	Беспилотные летательные аппараты (БПЛА). Военная топография. Инженерная подготовка.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, БПЛА	Практическое занятие 2 часа	нет
6	Первая помощь на поле боя (военно-медицинская подготовка. Тактическая медицина). Особенности прохождения военной службы по призыву и по контракту.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практическое занятие 2 часа	нет
7	Современные представления о культуре безопасности.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практическое занятие 2 часа	да
8	Безопасность в быту. Предупреждение травм и первая помощь при них.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Практическое занятие 2 часа	да
9	Пожарная безопасность в быту. Безопасное поведение в местах общего пользования	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Практическое занятие 2 часа	да
10	Безопасность дорожного движения. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным	Практическое занятие 2 часа	да

		проектором, экраном, ноутбуком.		
11	Безопасное поведение на разных видах транспорта. Контрольная работа №1 «Комплексная безопасность личности, общества и государства»	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком. Контрольная работа №1 (в распечатанном виде для каждого обучающегося)	Практическое занятие 2 часа	да
12	Опасности социально-психологического характера. Опасности криминального характера, меры защиты от них.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Практическое занятие 2 часа	да
13	Действия при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении террористического акта.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Практическое занятие 2 часа	да
14	Безопасность в природной среде. Выживание в автономных условиях.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком. Различные виды топографических карт, компас	Практическое занятие 2 часа	да
15	Природные чрезвычайные ситуации.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком. Различные виды топографических карт, компас	Практическое занятие 2 часа	да
16	Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни. Инфекционные и неинфекционные заболевания	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 часа	да
17	Психическое здоровье и психологическое благополучие.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Практическое занятие	да
18	Первая помощь пострадавшему	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком. Аптечка, жгут,	Практическое занятие 2 часа	да

		медицинский бинт стандартные медицинские шины различного размеры		
19	Межличностное общение, общение в группе. Конфликты и способы их разрешения.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Практическое занятие 2 часа	да
20	Психологические механизмы воздействия на большие группы людей.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Практическое занятие 2 часа	да
21	Опасности, связанные с использованием программного обеспечения.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 часа	да
22	Достоверность информации в цифровой среде. Защита прав в цифровом пространстве.	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Практическое занятие 2 часа	да
23	Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 часа	да
24	Противодействие экстремизму и терроризму. Контрольная работа №2 «Обеспечение комплексной безопасности в повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях»	специально оборудованная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком. Контрольная работа №2 (в распечатанном виде для каждого обучающегося)	Практическое занятие 2 часа	да

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1
«Комплексная безопасность личности, общества и государства»
по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины»

Вариант 1

1.Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации ЧС:
(выберите один правильный ответ)
А) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
Б) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
В) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

2.Какой сигнал системы оповещения и экстренной информации населению означает завывание сирены и мощных акустических систем длительностью до 3-х минут
(выберите один правильный ответ)
А) Внимание Всем!
Б) Воздушная тревога
В) Химическая опасность
Г) Радиационная опасность

3.Установите соответствие между типом угроз национальной безопасности России, нейтрализация которых является в определенной степени функцией Вооруженных Сил РФ, и видом угрозы (ответ представьте цифрой с буквой, например … 2В …):
1) внешние угрозы; 2) внутренние угрозы; 3) трансграничные угрозы.

А) создание, оснащение, обеспечение и подготовка на территориях других государств вооруженных формирований и групп с целью их переброски для действий на территории России;
Б) угроза деятельности международных террористических организаций;
В) вооруженные провокации, включая нападения на военные объекты РФ, расположенные на территориях зарубежных государств, а также на объекты и сооружения на Государственной границе РФ или на границах её союзников;
Г) попытки насильственного изменения конституционного строя и нарушение территориальной целостности России;
Д) планирование, подготовка и осуществление действий по нарушению и дезорганизации функционирования органов государственной власти и управления, нападение на государственные, народно-хозяйственные, военные объекты, объекты жизнеобеспечения и информационной инфраструктуры;
Е) территориальные претензии к России, угроза политического или силового отторжения от РФ отдельных территорий;
Ж) развёртывание группировок сил и средств, имеющих целью военное нападение на РФ и её союзников

1) - _____ 2)-_____ 3)-_____

4.Какой калибр имеет автомат Калашникова модели АК-74?
(выберите один правильный ответ)
А) 5,45 мм

В) 7,62 мм
С) 9 мм
D) 12,7 мм

5. Укажите сферы военного применения беспилотных летательных аппаратов (БПЛА) *(выберите один или несколько правильных ответов)*
А) Разведка
Б) Поиск пропавших людей
В) Обнаружение целей и выполнение боевых задач
Г) Аэрофотосъемка для получения красивых кадров

6. Установите соответствие между видами чрезвычайных ситуаций и их проявлениями.
А). Природные
Б). Техногенные
В). Биолого-социальные
1. Эпидемия гриппа
2. Затопление населенного пункта в результате наводнения
3. Радиационное загрязнение территории в результате аварии на АЭС

А) - _____ Б)-_____ В)-_____

7.Укажите существующие виды оружия массового поражения:
(выберите один или несколько правильных ответов)
А) Стрелковое оружие;
Б) Холодное оружие;
В) Биологическое оружие;
Г) Химическое оружие;
Д) Ядерное оружие;

8. Согласны ли вы с утверждением, что чем выше риск, тем серьезней должны быть меры защиты от его наступления?
А) Да, полностью согласен;
Б) Согласен отчасти;
В) Не согласен с данным утверждением

9. На какие вопросы необходимо ответить, чтобы оценить потенциально опасную ситуацию?
(выберите один или несколько правильных ответов)
А) что угрожает?
Б) что делать?
В) куда бежать?
Г) кому угрожает?

10.Ведущей причиной гибели людей при пожарах является:
(выберите один или несколько правильный ответ)
А) ожоги;
Б) воздействие токсичных продуктов;
В) падающие конструкции горящего здания

10. Как называется группа травм, связанная с приготовлением пищи, уборкой и ремонтом помещений, отоплением жилища, уходом за животными и птицами:
(выберите один правильный ответ)

А) травмы, связанные с выполнением домашней работы ;
Б) травмы, полученные при передвижении и в результате падения;
В) травмы, полученные при несчастных случаях, связанных с нарушениями норм общественного порядка

11.Установите правильную последовательность…
Последовательность действий при запахе газа в квартире:
А) выключить электрические приборы
Б) выключить конфорки газовой плиты
В) перекрыть газовый кран
Г) позвонить по телефону 04

12.Установите правильную последовательность…
Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:
нажать на рычаг, взяться за раструб рукой, направить на пламя и придерживать до прекращения горения;
сорвать пломбу и выдернуть чеку, направить раструб на пламя и нажать на рычаг;
прочистить раструб, нажать на рычаг и направить на пламя

13. Средство индивидуальной мобильности – это …
(выберите один правильный ответ)
А) Транспортное средство, имеющее одно или несколько колес, предназначенное для индивидуального передвижения человека посредством использования двигателя или двигателей
Б) Транспортное средство, на котором нельзя перевозить пассажиров, за рулем и в салоне может находиться только водитель
В) Транспортное средство, для управления которым не нужно предварительно обучаться

14.Что такое нерегулируемый пешеходный переход?
(выберите один правильный ответ)
А) Пешеходный переход, переходить который можно свободно, не ориентируясь на правила дорожного движения;
Б) Пешеходный переход, на котором отсутствует светофор и не работает регулировщик;
В) Пешеходный переход с регулируемой светофорами или регулировщиком последовательностью движений

Вариант 2.

1.Составными частями национальной безопасности Российской Федерации являются:
(Выберите один правильный ответ)
А) безопасность регионов РФ;
Б) безопасность от внешних и внутренних угроз, безопасность каждого гражданина РФ;
В) экономическая, политическая, военная, социальная, экологическая, информационная безопасность

2. Что такое чрезвычайная ситуация?
(Выберите один правильный ответ)
А) Чрезвычайное событие техногенного характера, происшедшее по эксплуатационным причинам и заключающаяся в разрушении технических устройств и сооружений;

Б) Способность объектов, процессов и живых существ, при определенных условиях наносить вред здоровью и жизни человека;
В) Обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности

3. Расшифруйте следующие аббревиатуры:
ФСО - _____
ФСБ - _____
СВР -_____
МВД- _____

4. Установите соответствие между Уставом Вооруженных Сил и его содержанием (ответ представьте цифрой с буквой, например … 2В …):
1) Устав внутренней службы;
2) Дисциплинарный устав;
3) Устав гарнизонной и караульной служб;
4) Строевой устав.
А) определяет сущность воинской дисциплины, обязанности военнослужащих по её соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взысканий, права командиров (начальников) по их применению, а также порядок подачи и рассмотрения предложений, заявлений и жалоб;
Б) определяет предназначение, порядок организации и несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы, а также регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск;
В) определяет строевые приемы и движения без оружия и с оружием, строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах, порядок выполнения воинского приветствия, проведение строевого смотра, положение Боевого знамени воинской части в строю, порядок его выноса и относа, обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевому обучению, а также на поле боя и действия при внезапном нападении противника;
Г) определяет общие права и обязанности военнослужащих и взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего порядка.

1) - _____ 2)-_____ 3)-_____ 4)- _____

5. Соотнесите понятия строевой подготовки с соответствующими описаниями:

Понятия	**Описание**
А) Колонна	1. Расстояние между лицами или подразделениями, движущимися в одном направлении
Б) Строй	2. Место расположения военнослужащего относительно других лиц в строю

В) Интервал	3. Расположенное одно за другим подразделение или лица, выстроившиеся в линию
Г) Дистанция	4. Упорядоченное расположение личного состава или техники для совместного выполнения поставленных задач

А) - _____ Б)-_____ В)-_____ Г)-_____

6. Какой калибр имеет пистолет Ярыгина (ПЯ)?
(выберите один правильный ответ)
А) 5,45 мм
В) 7,62 мм
С) 9 мм
D) 12,7 мм

7. Средства коллективной защиты — это:
(выберите один правильный ответ)
А) инженерные сооружения гражданской обороны для защиты от оружия массового поражения и других современных средств нападения;
Б) легкие сооружения для защиты населения от побочного действия атмосферы;
В) средства защиты органов дыхания и кожи

8. Какие типы чрезвычайных ситуаций классифицируются как природные?
(выберите один правильный ответ)
А) Землетрясения, наводнения, лесные пожары
Б) Террористические атаки
В) Техногенные аварии
Г) Эпидемии вирусных инфекций

9.Основная цель МЧС России заключается в следующем:
(выберите один правильный ответ)
А) Продажа оборудования для тушения пожаров
Б) Проведение досуга населения
В) Координация действий по предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций
Г) Регулирование рынка недвижимости

10.Какой уровень общественного взаимодействия играет основную роль в обеспечении безопасности: *(Выберите один правильный ответ)*
А) Индивидуальный уровень (роль личности);
Б) Групповой уровень (роль группы – например, коллектив студенческой группы, участники похода, профессиональные группы, добровольческие команды и т.п.);
В) Общественно-государственный уровень (роль государства – органы государственной власти, крупные общественные объединения и т.п.);
Г) Планетарный уровень (роль объединенных усилий разных государств);
Д) Все уровни играют одинаково важную роль

11.Что такое «виктимность»?
(Выберите один правильный ответ)

А) склонность человека стать жертвой преступления или попасть в ситуацию, угрожающую его жизни, здоровью, благополучию;
Б) наука, изучающая поведение жертвы преступления;
В) определенные объективные свойства жертвы преступления;
Г) неспособность государства и общества защитить потенциальную жертву

12.Неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства, называется:
Выберите один или несколько правильный ответ
А) воспламенением;
Б) возгоранием;
В) пожаром;
Г) пламенем

13. Что является признаком надёжного интернет-магазина?
Выберите один или несколько правильный ответ
А) красивый дизайн сайта;
Б) низкие цены на предлагаемые товары;
В) интернет-магазин имеет много положительных отзывов других покупателей;
Г) наличие адреса, банковских реквизитов и контактной информации на сайте;
Д) известность на рынке, признанный торговый бренд, стабильная репутация

14. Что из перечисленного запрещается делать пассажиру?
Выберите один правильный ответ
А) Отвлекать водителя от управления транспортным средством во время движения
Б) При поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять, сидеть на бортах или грузе выше бортов
В) Открывать двери транспортного средства во время его движения
Г) Все вышеперечисленное

15. Какое действие водителю, совершившему наезд на пешехода, необходимо предпринять в ПЕРВУЮ очередь?
А) Принять меры для защиты пострадавшего от движущихся автомобилей для исключения более серьезных повреждений. При необходимости оказать первую помощь;
Б) Зафиксировать положение транспортного средства и пешехода относительно друг друга и объектов дорожной инфраструктуры (с помощью фото или видеокамеры);
В) Принять участие в составлении протокола, ознакомиться со схемой ДТП;
Г) Пройти медицинское освидетельствование на состояние опьянения по требованию сотрудника полиции

Вариант 3.

1. В каком документе заложена основа правового регулирования национальной безопасности РФ:
(выберите один правильный ответ)
А). Конституция РФ
Б). Уголовный кодекс
В). Послание к федеральному собранию Президента РФ
Г). Государственный бюджет

2. Дайте определение « национальная безопасность» - это?

(выберите один правильный ответ)

А) система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите государства;
Б) состояние защищенности социальной сферы жизнедеятельности общества от угроз, способных разрушить социальный уклад или обусловить его деградацию;
В) состояние защищенности национальных интересов государства от внешних и внутренних угроз, при котором обеспечиваются реализация конституционных прав и свобод граждан, достойные качество и уровень их жизни, гражданский мир и согласие в стране, охрана суверенитета, независимости и государственной целостности

3. Гражданская оборона является:
(выберите один правильный ответ)
А) частью РСЧС
Б) самостоятельной организацией
В) объектовой подсистемой

4.Установите соответствие между термином и определением

Масштаб ЧС		Характеристика ЧС	
I	Локальная	А)	масштаб и последствия ЧС выходят за пределы государства
II	Местная	Б)	масштаб и последствия ЧС охватывают территорию 2–3-х субъектов РФ
III	Региональная	В)	масштаб и последствия ЧС выходят за пределы 4-х и более субъектов РФ
IV	Федеральная	Г)	масштаб и последствия ЧС ограничиваются пределами населенного пункта
V	Глобальная	Д)	распространение ЧС не выходит за пределы производственного помещения.

А) - _____ Б)-_____ В)-_____ Г)-_____ Д)-_____

5. Как называется территория, подвергшаяся непосредственному воздействию химического оружия, на которой произошло массовое поражение людей и животных:
(выберите один правильный ответ)
А) очаг химического поражения;
Б) зона заражения;
В) химический сектор

6. Верховным Главнокомандующим Вооруженных Сил Российской Федерации является *(выберите один правильный ответ)*
А) Президент РФ
Б) Министр обороны РФ
В) Председатель Правительства РФ

7. Для какой основной цели разработан компактный вариант пистолета Лебедева (ПЛК)?
(выберите один правильный ответ)
А) Для замены устаревших образцов спортивного оружия
Б) Для скрытого ношения сотрудниками спецслужб и охраны
В) Для установки на оружие в качестве дополнительного аксессуара
Г) Для увеличения дальности поражения целей

8.Основное предназначение беспилотных аппаратов типа квадрокоптеров?
(выберите один правильный ответ)

А) Доставка тяжелых грузов на большие расстояния
Б) Сбор разведывательной информации и съемка территорий
В) Управление воздушным движением гражданских самолетов
Г) Поддержание связи между спутниками и наземными станциями

9.Какая пословица иллюстрирует одно из правил безопасного поведения «по возможности избегать опасности»?
(выберите один правильный ответ)
А) Умный в гору не пойдет – умный гору обойдет;
Б) Волков бояться - в лес не ходить;
В) Не буди Лихо пока оно тихо;
Г) Семеро одного не ждут

10.Укажите основные правила безопасного поведения?
А) предвидеть опасность;
Б) по возможности избегать опасности;
В) действовать всегда активно и беспечно;
Г) безусловно доверять любому человеку и действовать по его просьбе;
Д) при необходимости действовать

11. Выберите основные источники опасности в быту:
(Выберите один или несколько правильный ответ)
А) использование в быту электричества и газа;
Б) использование в быту химических вещества;
В) разведение костра на природе;
Г) укрытие под деревом во время грозы;
Д) использование неисправных бытовых приборов;
Е) употребление некачественных продуктов питания

12. Опасными факторами пожара являются:
А) Пламя, искры и тепловой поток; снижение видимости в дыму;
Б) Снижение концентрации кислорода в воздухе; повышение температуры окружающей среды; вероятный взрыв;
В) Повышенная концентрация отравляющих продуктов горения и термического разложения; пламя, искры и тепловой поток; снижение видимости в дыму; снижение концентрации кислорода в воздухе

13.При получении ушиба конечности в результате падения в квартире, какую первую помощь следует оказать?
(выберите правильный ответ)
А) Наложить тугую повязку и приложить тепло
Б) Смазать место ушиба йодом и наложить компресс
В) Приложить холод и обеспечить покой поврежденной конечности
Г) Сделать массаж ушибленного участка для снятия боли

14.Какому транспортному средству соответствует категория А водительских удостоверений на право управления транспортными средствами?
(выберите один правильный ответ)
А) Мотоциклы
Б) Автомобили
В) Трамваи

Г) Троллейбусы

15. Во время нахождения на воздушном транспорте можно ли отстегивать ремни безопасности во время взлета и посадки, а также вставать со своих мест?
А) Да, это возможно в том случае, если это необходимо для пассажира;
Б) Категорически запрещается;
В) Можно отстегнуть ремень, но вставать со своих мест пассажирам запрещено

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2

«Обеспечение комплексной безопасности в повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях»
по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины»

Вариант 1.

1. Что нужно сделать, обнаружив предмет, похожий на взрывное устройство?
(выберите один правильный ответ)
А) Позвать друзей, взять в руки и рассмотреть его;
Б) Не трогать его, предупредить окружающих, сообщить о находке в полицию или любому должностному лицу;
В) Ничего не предпринимать.

2. Наиболее частой причиной травм в метро является _____ посадка-высадка.
(вставьте пропущенное слово)
А) неправильная
Б) правильная
В) своевременная

3.Выберите действия при возникновении пожара в общественном здании, театре, многофункциональном центре и пр.
(выберите один правильный ответ)
А) услышав сигнал тревоги, покиньте здание, используя основные и запасные выходы;
Б) продолжайте свое занятие, не отвлекаясь на сигнал тревоги, поскольку вы не видите источника опасности в данном месте;
В) быстро бегите к лифту и спуститесь на нем вниз

4.Соотнесите действие с соответствующей рекомендацией по безопасности в общественных местах:

Действие	Рекомендация
А) Потеря ориентации	1. Сообщите ответственному лицу
Б) Замечено подозрительное лицо	2. Найдите ближайший пункт полиции
В) Захвачены заложником	3. Держитесь ближе к группе знакомых людей
Г) Заподозрили взрывное устройство	4. Старайтесь сохранять спокойствие

А) - _____ Б)-_____ В)-_____ Г) -_____

5.Что подразумевается под термином «ориентирование на местности» и почему оно важно для обеспечения безопасности в природной среде?

_____

_____

6.Отметьте опасные метеорологические явления

(выберите один правильный ответ)

А) Землетрясения, извержения вулканов

Б) Наводнения, снежные лавины

В) Грозы, крупный град

7.Каковы причины естественных пожаров?

(выберите один правильный ответ)

А) такие пожары вызваны деятельностью человека и не связаны с сопутствующими или предшествующими пожару природными явлениями;

Б) такие пожары возникают при влиянии таких природных факторов как продолжительная засуха, удар молнии, извержение вулкана, камнепад и т.д.

8. Как называется фактор, приводящий к ухудшению здоровья?

(выберите один или несколько правильных ответов)

А) Вредный

Б) Медицинский

В) Несчастный

Г) Травмирующий

9.Чем действие вакцины отличается от действия лекарства?

(выберите один правильный ответ)

А) лечит хронические заболевания;

Б) приводит к образованию в организме иммунитета к конкретному чужеродному объекту;

В) защищает организм от всех вирусов сразу

10. Столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов, или субъектов взаимодействия – это….

(выберите один правильный ответ)

А) разговор на повышенных тонах

Б) конфликт

В) борьба за первенство

11.Особый вид насилия, который проявляется в агрессивном преследовании и травле человека, который не может постоять за себя – это …

(выберите один правильный ответ)

А) манипуляция;

Б) буллинг;

В) конфликт

12. Фейк — это …

(выберите один правильный ответ)

А) Любая недостоверная информация, размещенная в интернете

Б) Навязчивая реклама

В) Информационное сообщение

13.Двухфакторная аутентификация пользователя – это…
(выберите один или несколько правильных ответов)
А) Авторизация в профиле с нескольких устройств одновременно – например, с компьютера и смартфона
Б) Дополнительный способ защиты аккаунта от взлома, при котором производится не только стандартная проверка прав доступа, но и запрашивается дополнительное подтверждение – например, ввод одноразового кода, отправляемого по электронной почте, SMS или озвучиваемого роботом через звонок
В) Настройка профиля, с помощью которой можно установить несколько паролей, ввести которые при авторизации необходимо будет по очереди

14.Какую ответственность предусматривают Законы РФ за экстремистскую деятельность
(выберите один или несколько правильных ответов)
А) уголовную
Б) финансовую
В) материальную
Г) административную

15.Установите соответствия
А) Экстремистская группа
Б) Экстремистская организация
В) Экстремистская акция
1) заранее спланированные и организованные людьми действия выраженного агрессивного характера с применением крайних методов достижения экстремистских целей;
2) неформальная группа лиц, придерживающихся идеологии насилия, крайних мер и методов деятельности, с причинением морального и материального ущерба личности, обществу и государству, с применением или угрозой применения оружия, физической силы, химических и взрывчатых веществ;
3) устойчивая группа лиц, поддерживающая определенную структуру и субординация в группе как во время подготовки, так и в процессе осуществления экстремистской акции

А) - _____ Б)-_____ В)-_____

Вариант 2.

1. Когда вызываешь скорую помощь, полицию или пожарных нужно:
(выберите один правильный ответ)
А) Кричать как можно громче, чтобы сразу стало ясно, что нужна помощь;
Б) Четко сказать, что случилось, где случилось, представиться, назвать точный адрес и телефон
В) Представиться и подробно, в красках, рассказать обо всех событиях

2.Планируя посещение общественного места, заранее
(выберите один правильный ответ)
А) оцените, кто из знаменитых людей посетит данное мероприятие ;
Б) оцените риски: конкретная территория, ход мероприятия с точки зрения наличия социально-психологических и криминальных рисков, а также рисков природного и техногенного характера;
В) оцените стоимость билетов на данное мероприятие

3.На какие две группы можно разделить причины природных пожаров?
(выберите один правильный ответ)
А) Естественные и антропогенные
Б) Естественные и искусственные
В) Естественные и спланированные

4.Автономное пребывание в природе – это …
Выберите один правильный ответ
А) независимое нахождение человека в природных условиях с использованием его навыков без посторонней помощи обеспечить свою жизнедеятельность и базовые потребности с использованием запасов или даров природы;
Б) нахождение человека в природной среде в состоянии вынужденной изоляции;
В) нахождение человека в природе с целью поиска способов эксплуатации природных ресурсов для получения материальной выгоды

5. Установите соответствие между типичным видом ЧС и необходимыми действиями:

Категория	**Необходимые действия**
А) Лесной пожар	1. Покинуть водоем и подняться на возвышенность
Б) Наводнение	2. Выбрать безопасный путь отхода и дождаться прибытия спасательных команд
В) Землетрясение	3. Укрыться в прочном здании или выйти на открытое пространство
Г) Снежная лавина	4. Использовать мокрое полотенце для дыхания

А) - _____ Б)-___ _____ В)-_____ Г)- _____

6. Здоровый образ жизни – это…
Выберите один или несколько правильных ответов
А) такой образ жизни, который исключает вредные привычки, способствующие появлению различных заболеваний, и развивает полезные
Б) своевременно начатое лечение
В) позитивный настрой, ясное понимание достаточно простых правил поддержания здоровья

7.Стресс - это …
(выберите один правильный ответ)
А) дисбаланс различных психических свойств и процессов;
Б) эмоционально-личностная сфера человека;
В) неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его функционирование, а также вызывающее соответствующее состояние нервной системы

8. Опишите процедуру первичной обработки раны и поясните, зачем это делается.

_____
_____

9. Какая идея, как правило, становится основой для формирования экстремистских настроений?
(выберите один правильный ответ)
А) Радикальная
Б) Символическая
В) Интуитивная

10. Стремление оказать влияние на восприятие и поведение других людей — это...
(выберите один правильный ответ)
А) давление;
Б) манипуляция;
В) мошенничество

11. Как часто необходимо менять пароли от аккаунтов?
(выберите один правильный ответ)
А) В периодической смене пароля нет необходимости
Б) Менять пароль необходимо периодически – например, не реже одного раза в 6 месяцев
В) Только после попытки стороннего доступа или взлома

12.Цифровая зависимость - актуальная и серьезная опасность, порождаемая цифровой средой. Как необходимо вести себя, чтобы избежать ее проявлений?
(выберите один или несколько правильных ответов)
А) Следить за количеством времени, проведенным за устройством и не забывать включать в свое расписание отдых, прогулки и другие виды досуга
Б) Приобрести более современные гаджеты с качественным экраном и аудиосистемой
В) Избегать частого бессистемного просмотра информации в Интернете, выбрать другой вид отдыха или досуга

13.Один из эффективных способов предотвращения вербовки в экстремистские организации — это повышение уровня _____.
(вставьте пропущенное слово)
А) заработной платы
Б) правовой грамотности
В) технической оснащённости

14. Какой закон устанавливает основные принципы противодействия терроризму, правовые и организационные основы профилактики терроризма и борьбы с ним, минимизации и (или) ликвидации последствий проявлений терроризма, а также правовые и организационные основы применения Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом?
Выберите один или несколько правильных ответов
А) Федеральный Закон «О противодействии терроризму»
Б) Федеральный Закон «Антитеррористический закон РФ»
В) Федеральный Закон «О безопасности»

15.Установите соответствия видов терроризма по характеру целей деятельности
А) Политический
Б) Религиозный
В) Криминальный

Г) Националистический
Д) Кибертерроризм

1) ненависть, крайняя нетерпимость к другим религиям;
2) использование в политических целях технических способов дезорганизации работы АИС общественного управления и связи;
3) завоевание политической власти, свержение существующей государственной власти;
4) действия уголовно наказуемыми методами: убийства, грабежи, диверсии, контрабанда;
5) провокация межнациональных конфликтов для нарушения общественной безопасности, провозглашения преимуществ одной нации над другими

А) - _____ Б)-_____ В)-_____ Г)- _____ Д)-_____

Вариант 3

1. Общественное место – это …
(выберите один правильный ответ)
А) общественные места открытого типа (дворовые площадки, городские парки и скверы, ярмарки и торговые ряды под открытым небом и др.);
Б) это территория, на которой могут находиться или находятся люди, и которая не является частной собственностью граждан, используемой ими в личных целях;
В) закрытого типа (образовательные учреждения, больницы, административные здания, театры и кинотеатры, музеи, торговые центры, объекты религиозного назначения и др.)

2.Дайте определение и объясните значение понятия «эвакуация» в контексте безопасности в общественных местах.
_____
_____

3. Что самое опасное при нахождении в толпе?
(выберите один правильный ответ)
А) Двигаться по направлению движения толпы
Б) Упасть
В) Вести себя спокойно
Г) Оказывать сопротивление общему движению толпы

4. Что такое цунами?
(выберите один правильный ответ)
А) Природный пожар
Б) Длинные волны в океане, резко увеличивающиеся в размерах при приближении к берегам
В) Аварии на опасных объектах
Г) транспортные аварии

5.Перед выходом в лес обязательно возьмите с собой _____, воду и заряженный телефон.
(вставьте пропущенное слово)
А) карту и компас
Б) газету и ручку
В) фонарик и лопату

6.Азимут – это …
(выберите один правильный ответ)
А) угол между направлением на север и объектом;
Б) угол между направлением на юг и объектом;
В) угол между направлением на восток и объектом;
Г) угол между направлением на запад и объектом

7.Укажите состояния, при которых оказывается первая помощь:
(выберите один или несколько правильных ответов)
А) Наружные кровотечения,
Б) Остановка дыхания, кровообращения,
В) Отравления,
Г) Внутреннее кровотечение,
Д) Инфекционные заболевания,
Е) Обморожения и другие эффекты низких температур,
Ж) Высокая температура
З) Вывихи,
И) Инородные тела в верхних дыхательных путях

8.Определите правильную последовательность шагов при оказании первой помощи пострадавшему:

Шаги	Этапы
А) Оценка состояния больного	1. Проверить дыхание и пульс
Б) Обеспечить безопасность	2. Перемещение пострадавшего в безопасное место
В) Вызвать скорую помощь	3. Обратиться в службу скорой помощи
Г) Начальное лечение	4. Предоставить первоначальную помощь

А) - _____ Б)-_____ В)-_____ Г)- _____

9. От чего зависит форма проявления инфекционного заболевания:
(выберите один правильный ответ)
А) от своего возбудителя;
Б) от инфекционного агента, макроорганизма (человека или животного) и условий окружающей среды;
В) от восприимчивости микроорганизма

10.Запугивание, устрашение населения с целью давления на государство и принимаемые им решения является отличительной чертой
(выберите один правильный ответ)
А) Политического конфликта
Б) Социального конфликта
В) Террористической деятельности

11.Регулярное проявление агрессии со стороны более сильного человека, наделенного властью и статусом, по отношению к более слабому партнеру, который не может себя защитить – это …
Выберите один правильный ответ

А) насилие;
Б) буллинг;
В) манипуляция

12.Что такое цифровой след?
(выберите один правильный ответ)
А) Единица измерения информации
Б) Данные, которые мы оставляем о себе при использовании Сети
В) Биометрические данные

13.Фишинг — это…
(выберите один или несколько правильных ответов)
А) Методы и способы вирусной рекламы и маркетинга
Б) Группа фальшивых аккаунтов
В) Использование поддельных писем и сайтов для получения конфиденциальных данных пользователей

14. Комплекс действий по предупреждению, пресечению и раскрытию преступлений экстремистского характера, осуществляемый органами государственного управления и общественными объединениями в соответствии с национальным законодательством
(выберите один или несколько правильных ответов)
А) защита от экстремизма
Б) противодействие экстремизму
В) угроза экстремизму

15.Установите соответствия видов терроризма по характеру целей деятельности
А) Политический
Б) Религиозный
В) Криминальный
Г) Националистический
Д) Кибертерроризм
1) ненависть, крайняя нетерпимость к другим религиям;
2) использование в политических целях технических способов дезорганизации работы АИС общественного управления и связи;
3) завоевание политической власти, свержение существующей государственной власти;
4) действия уголовно наказуемыми методами: убийства, грабежи, диверсии, контрабанда;
5) провокация межнациональных конфликтов для нарушения общественной безопасности, провозглашения преимуществ одной нации над другими
А) - _____ Б)-_____ В)-_____ Г)- _____ Д)-_____

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа учебного предмета адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности,

		создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корпус 1;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации учебного предмета (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков[1], специалистов[2] по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения учебного предмета:

– библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе учебного предмета;

– обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение учебного предмета[3]:

– Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

– Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

– использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения предметных результатов обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа,

– в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

---

[1] ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

[2] Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

[3] 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утверждённым в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

– в печатной форме,

– в форме электронного документа,

– в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Тексты/конспекты лекций

Представляются тексты/конспекты лекций

Лекция №1. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности.

Вопросы:

1.Основные понятия, связанные с национальной безопасностью.

2. Риски культурной среды и безопасность в культурно-духовной сфере.

3. Личностный фактор в обеспечении безопасности жизнедеятельности.

4.Роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности.

5. Роль общественных институтов (школ, общественных и волонтерских организаций) в предупреждении противоправной деятельности.

1.Основные понятия, связанные с национальной безопасностью.

Иногда государства могут сталкиваться с вызовами разного характера. Чтобы сохранить силу в этих условиях, защитить идентичность его народов и проложить дорогу в стабильное будущее, правительство создаёт и выполняет ряд защитных мер. В Российской Федерации их называют обеспечением национальной безопасности.

Национальная безопасность Российской Федерации – состояние защищённости национальных интересов Российской Федерации от внешних и внутренних угроз.

При этом национальная безопасность включает в себя:

- защиту прав и свобод населения, которые гарантирует Конституция РФ;
- достойные качество и уровень жизни населения страны;
- мир и согласие в обществе;
- защиту государственного суверенитета РФ, её независимости и целостности;
- социальное и экономическое развитие страны.

Национальная безопасность — это обобщённое понятие. На самом деле за ним скрываются несколько видов безопасности, которые предусмотрены Конституцией и законодательством РФ.

Какие существуют виды национальной безопасности

Вид	За что отвечает
Государственная	За сохранение государственной целостности и суверенитета, охрану и сохранение мира на международной арене, защиту прав граждан страны, противодействие коррупции
Общественная	За защиту морали и нравственности, духовных ценностей, историческую память и патриотизм граждан
Информационная	За безопасность в информационной сфере, защиту от разрушительного информационно-психологического воздействия
Экологическая	За защиту окружающей среды и адаптацию к изменениям климата

Экономическая	За экономическое развитие, общую стабильность и надёжность разных сфер экономики страны
Транспортная	За защиту транспортной сферы от незаконного вмешательства
Энергетическая	За рациональное использование ресурсов и бесперебойное обеспечение энергией

Теперь — о том, что именно важно защищать государству от угроз извне и изнутри.

Национальные интересы Российской Федерации – объективно значимые потребности личности, общества и государства в безопасности и устойчивом развитии.

Национальные интересы Российской Федерации определяет Конституция РФ и её федеральные законы. Сегодня такими интересами считают стремление:

- беречь народы России, защищать человеческий потенциал и повышать уровень жизни граждан;
- развивать российскую экономику на основе новых технологий;
- поддерживать гражданский мир и согласие в стране, укреплять законность;
- укреплять безопасность информационного пространства;
- защищать традиционные духовно-нравственные ценности;
- сохранять культурное и историческое наследие народов России;
- охранять окружающую среду и беречь природные ресурсы;
- поддерживать стратегическую стабильность, укреплять мир и безопасность.

Чтобы защитить государственные интересы страны, Правительство РФ создало систему обеспечения национальной безопасности.

Система обеспечения национальной безопасности – совокупность осуществляющих реализацию государственной политики в сфере обеспечения национальной безопасности органов публичной власти и находящихся в их распоряжении инструментов.

Главный орган в России, который выполняет такие функции, — **это Совет безопасности при Президенте РФ.** Он управляет силами и средствами обеспечения национальной безопасности как во внутренней политике Российской Федерации, так и во внешней

Чтобы определить меры и направления в защите страны, Правительство составляет стратегию национальной безопасности.

Стратегические национальные приоритеты Российской Федерации – важнейшие направления обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации.

Такая есть и у России. Её последняя версия закреплена Указом Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». До этого действовала стратегия от 2015 года, её срок истёк в 2021 году.

Также политику безопасности регулирует законодательство. Например, Федеральный закон «О безопасности» от 28.12.2010 г. № 390-ФЗ, кроме прочего, закрепляет принципы её обеспечения. Это:

- соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина;
- законность;
- приоритет предупредительных мер;
- системное и комплексное применение организационных, социально-экономических, информационных, правовых и иных мер обеспечения безопасности органами власти;

- взаимодействие органов власти с общественными объединениями, международными организациями и гражданами, чтобы обеспечить безопасность.

Обеспечение национальной безопасности – реализация органами публичной власти во взаимодействии с институтами гражданского общества и организациями политических, правовых, военных, социально-экономических, информационных, организационных и иных мер, направленных на противодействие угрозам национальной безопасности.

Национальным интересам могут навредить внутренние и внешние угрозы. Первые могут влиять на них внутри государства, вторые — извне, т. е. со стороны других стран.

Угроза национальной безопасности – совокупность условий и факторов, создающих прямую или косвенную возможность причинения ущерба национальным интересам Российской Федерации.

Вот основные угрозы современности, с которыми борется система обеспечения национальной безопасности Российской Федерации:

- терроризм на территории России;
- экстремистская деятельность незаконных организаций, которая стремится нарушить государственный и общественный порядок РФ;
- разведывательная деятельность спецслужб и организаций иностранных государств, которая причиняет ущерб национальным интересам РФ;
- незаконная деятельность преступных организаций, связанная с продажей оружия и наркотиков на территории РФ;
- приграничные конфликты, напряжённость вблизи государственных границ;
- информационная война антиправительственных организаций, дезинформация в инфопространстве РФ через СМИ, интернет и другие средства.

2. Риски культурной среды и безопасность в культурно-духовной сфере.

В мире, где технологии развиваются стремительными темпами, а глобальные вызовы становятся все сложнее, умение обеспечивать свою защиту и безопасность окружающих приобретает первостепенное значение.

Культурная среда — это совокупность продуктов человеческой деятельности в материальной и духовной сфере, в пространстве общественно-экономического уклада, законов, традиций, обычаев и нравственных ориентиров, личности, общества и государства. Жизнедеятельность в культурной среде неизбежно связана с различного рода *рисками*.

Риск — это вероятность возникновения опасной ситуации и наступления неблагоприятных последствий для жизни и здоровья человека, а также нанесение ущерба материальному, духовному и общественному благосостоянию.

В число известных вам проявлений рисков и опасностей современной культурной среды входят техногенные аварии и катастрофы, негативное воздействие информационной среды, риски, связанные с бытовой, хозяйственно-экономической деятельностью, опасности криминала, экстремизма и терроризма и другие опасности, связанные с материальной, общественно-политической и *духовно-культурной деятельностью*.

Духовно-культурная сфера жизни общества включает в себя мораль и нравственность, воспитание и образование, науку, культуру и искусство, литературу, религию и мифологию.

Деятельность личности, общества и государства в культурно-духовной сфере направлена на выработку ценностей, которые являются основой для формирования культурной и гражданской идентичности в стране.

Защита традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти — один из стратегических национальных приоритетов, как указано в Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, утверждённой Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 года № 400.

В этом документе также определены основные угрозы и опасности для национальной духовно-культурной сферы Российской Федерации:

- *Происходящие в современном мире изменения* затрагивают не только межгосударственные отношения, но и общечеловеческие ценности. Достигнув высокого уровня социально-экономического и технологического развития, человечество столкнулось с угрозой утраты традиционных духовно-нравственных ориентиров и устойчивых моральных принципов.

- *Всё более разрушительному воздействию подвергаются базовые* моральные и культурные нормы, религиозные устои, институт брака, семейные ценности. Абсолютизируется свобода личности, осуществляется активная пропаганда вседозволенности, безнравственности и эгоизма, насаждается культ насилия, потребления и наслаждения, легализуется употребление наркотиков, формируются сообщества, отрицающие естественное продолжение жизни. Проблемы межнациональных и межконфессиональных отношений становятся предметом геополитических игр и спекуляций, порождающих вражду и ненависть.

- *Насаждение чуждых идеалов и ценностей*, осуществление без учёта исторических традиций и опыта предшествующих поколений реформ в области образования, науки, культуры, религии, языка и информационной деятельности приводят к усилению разобщённости и поляризации национальных обществ, разрушают фундамент культурного суверенитета, подрывают основы политической стабильности и государственности. Пересмотр базовых норм морали, психологическое манипулирование наносят непоправимый ущерб нравственному здоровью человека, поощряют деструктивное поведение, формируют условия для саморазрушения общества. Увеличивается разрыв между поколениями. Одновременно нарастают проявления агрессивного национализма, ксенофобии, религиозного экстремизма и терроризма.

- *Традиционные российские* духовно-нравственные и культурно-исторические ценности подвергаются активным нападкам со стороны США и их союзников, а также со стороны транснациональных корпораций, иностранных некоммерческих неправительственных, религиозных, экстремистских и террористических организаций. Они оказывают информационно-психологическое воздействие на индивидуальное, групповое и общественное сознание путём распространения социальных и моральных установок, противоречащих традициям, убеждениям и верованиям народов Российской Федерации.

- *Информационно-психологические диверсии* и «вестернизация» культуры усиливают угрозу утраты Российской Федерацией своего культурного суверенитета. Участились попытки фальсификации российской и мировой истории, искажения исторической правды и уничтожения исторической памяти, разжигания межнациональных и межконфессиональных конфликтов, ослабления государствообразующего народа.

- *Подвергаются дискредитации традиционные* для России конфессии, культура, русский язык как государственный язык Российской Федерации.

Расширение информационного пространства и сети Интернет не только создаёт больше возможностей ознакомления с культурно-духовными ценностями, но также

содержит опасность подвергнуться влиянию безнравственности, бескультурья, агрессии, экстремизма.

Для того чтобы снизить риск возможного негативного влияния в культурно-духовной сфере, необходимо не только знать и видеть указанные выше опасности, но также уметь опираться на **традиционные российские духовно-нравственные ценности**, к которым относятся прежде всего ***жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.***

Традиционные российские духовно-нравственные ценности объединяют нашу многонациональную и многоконфессиональную страну.

Полноценная деятельность в современной культурной, духовно-нравственной сфере требует соблюдения определённых мер личной безопасности:

— *знать традиционные* российские духовно-нравственные ценности и следовать им в жизни;

— *сознательно и с необходимой ответственностью подходить к оценке* информации, явлений и деятельности (в том числе вашей собственной), связанных с культурной, духовно-нравственной сферой на предмет их соответствия традиционным российским духовно-нравственным ценностям, а также содержания в них угроз и опасностей, указанных в Стратегии национальной безопасности Российской Федерации для этой сферы;

— *знать и сохранять* отечественную культуру, историю, обычаи и традиции многонационального российского народа — это укрепит ваше культурно-нравственное самосознание и духовное единение российского общества;

— *защищать и оберегать* русский язык как государственный язык, как средство свободного межнационального общения и создания единого общенационального культурного пространства. Не допускайте неграмотности и сквернословия ни в устной, ни в письменной форме, не засоряйте язык жаргонизмами и неоправданным применением заимствований иностранных слов. Сохраняйте и изучайте родной национальный язык;

— *максимально использовать* все возможности школьного образования в изучении русского языка, истории, литературы, географии, других предметов для получения основ полноценных знаний о богатейшей и великой российской культуре и истории;

— *активно участвовать* в культурной жизни страны, города, района, где проживаете, посещайте музеи, выставки, памятные места, посвящённые российской истории, культуре, искусству, достижениям отечественной науки и техники;

— *участвовать в работе* культурно-исторических, патриотических объединений, клубов и движений, чья деятельность направлена на изучение российской культуры, истории, на сохранение и пропаганду российских традиционных духовно-нравственных ценностей;

— *исключить для себя* возможность использования информационных ресурсов, а тем более участия в движениях и объединениях, пропагандирующих превосходство западной культуры и ценностей, экстремизм, насилие, культ смерти, религиозную нетерпимость и межнациональную рознь;

— *развивать свои* творческие способности в культуре и искусстве, науке, чтобы ваши достижения стали вкладом в духовно-нравственное совершенствование и материальное благополучие вас лично и российского общества в целом, что обязательно поможет повышению роли России в мировом гуманитарном, культурном, научном и образовательном пространстве.

3. Личностный фактор в обеспечении безопасности жизнедеятельности.

В Российской Федерации обеспечение комплексной безопасности осуществляется в рамках единой системы национальной безопасности. Но какой бы эффективной ни была государственная защита населения, роль личности остаётся не менее важной в обеспечении безопасности страны. От наличия в системе ценностей и идеалов личности вопросов обеспечения собственной безопасности, безопасности окружающих людей, природной и техногенной среды зависит безопасность общества в целом.

Определяющими факторами предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, снижения их негативных последствий выступают качества личности, проявляемые в повседневной жизни и при возникновении опасностей.

Качества личности — это индивидуальные психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности:

- темперамент,
- характер,
- воля,
- эмоциональная сфера,
- способности человека и др.

Часть из них генетически предопределены и слабо изменяются под влиянием социальной среды, например:

- темперамент,
-тип высшей нервной деятельности,
-характеристики процессов восприятия,
- запоминания и др.



Другие формируются социальной средой и зависят от степени достигнутого обществом, человеческой цивилизацией исторического развития, индивидуального и коллективного социального опыта.

Это — *эмоциональный настрой, морально-психологическая устойчивость, социальные и индивидуальные стереотипы безопасного поведения* и др.

Другим существенным фактором, влияющим на недопущение развития опасных ситуаций, является подготовленность человека:

- уровень его знаний и умений,
-характер воспитания.

Поэтому глубина и прочность усвоения способов и средств защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций, умений и навыков безопасного поведения в различных условиях являются основой снижения рисков жизнедеятельности людей.

Не менее важными с точки зрения способности обеспечения безопасности являются и физические качества личности (уровень здоровья, физическое развитие и т. п.).

Мотивация безопасной жизнедеятельности заключается в понимании жизненной необходимости и полезности осуществления правильных действий по обеспечению собственной безопасности, безопасности окружающей среды, общества и государства. ***Следовательно, развитие культуры безопасности жизнедеятельности на индивидуальном уровне должно включать:***

- формирование идеала и ценностей в области безопасности жизнедеятельности;
- развитие качеств личности, влияющих на обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах жизнедеятельности; мотивацию на безопасную жизнедеятельность.

Таким образом, обеспечение безопасности населения при чрезвычайных ситуациях предполагает наряду с государственными мерами ликвидации их последствий наличие знаний, умений и способности каждого человека принимать правильные решения по самоспасению и оказанию помощи другим.

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (2021) (Извлечения)

IV. Обеспечение национальной безопасности

27. Национальная безопасность обеспечивается путем достижения целей и решения задач, предусмотренных в рамках стратегических национальных приоритетов.

<…>

Государственная и общественная безопасность

41. Обеспечению государственной и общественной безопасности способствует реализация мер, направленных на усиление роли государства как гаранта безопасности личности и прав собственности, повышение эффективности деятельности правоохранительных органов и специальных служб по защите основ конституционного строя Российской Федерации, прав и свобод человека и гражданина, совершенствование единой государственной системы профилактики преступности, обеспечение реализации принципа неотвратимости наказания за совершение преступления, а также на формирование в обществе атмосферы нетерпимости к противоправной деятельности.

42. Несмотря на принимаемые меры, в Российской Федерации остается высоким уровень преступности в отдельных сферах. Совершается большое количество преступлений против собственности, в сфере использования водных биологических и лесных ресурсов, в сфере жилищно-коммунального хозяйства, а также в кредитно-финансовой сфере. Растёт число преступлений, совершаемых с использованием информационно-коммуникационных технологий. Дестабилизирующее влияние на общественно-политическую обстановку оказывают экстремистские проявления.

43. Сохраняются угрозы, связанные с возникновением чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, в том числе вследствие изменения климата, лесных пожаров, наводнений и паводков, износа инженерно-технической и транспортной инфраструктуры, заноса и распространения опасных инфекционных заболеваний.

44. Деструктивные силы за рубежом и внутри страны предпринимают попытки использования объективных социально-экономических трудностей в Российской

Федерации в целях стимулирования негативных социальных процессов, обострения межнациональных и межконфессиональных конфликтов, манипулирования в информационной сфере. Не ослабевает активность разведывательной и иной деятельности специальных служб и организаций иностранных государств, осуществляемой в том числе с использованием подконтрольных им российских общественных объединений и отдельных лиц. Международные террористические и экстремистские организации стремятся усилить пропагандистскую работу и работу по вербовке российских граждан, созданию на территории России своих законспирированных ячеек, вовлечению в противоправную деятельность российской молодёжи. Для распространения недостоверной информации, организации незаконных публичных акций широко используются возможности глобальных интернет-компаний.

45. На фоне сохраняющихся в Российской Федерации социально-экономических проблем растет потребность общества в повышении эффективности государственного управления, обеспечении социальной справедливости, усилении борьбы с коррупцией и нецелевым использованием бюджетных средств и государственного имущества, в проведении не подверженной влиянию групповых и родственных интересов кадровой политики в органах публичной власти и организациях с государственным участием.

46. Целями обеспечения государственной и общественной безопасности являются защита конституционного строя Российской Федерации, обеспечение ее суверенитета, независимости, государственной и территориальной целостности, защита основных прав и свобод человека и гражданина, укрепление гражданского мира и согласия, политической и социальной стабильности в обществе, совершенствование механизмов взаимодействия государства и гражданского общества, укрепление законности и правопорядка, искоренение коррупции, защита граждан и всех форм собственности, традиционных российских духовно-нравственных ценностей от противоправных посягательств, защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

47. Достижение целей обеспечения государственной и общественной безопасности осуществляется путем реализации государственной политики, направленной на решение следующих задач:

1) недопущение вмешательства во внутренние дела Российской Федерации, пресечение разведывательной и иной деятельности специальных служб, организаций иностранных государств, а также отдельных лиц, наносящей ущерб национальным интересам Российской Федерации, других преступных посягательств на основы конституционного строя Российской Федерации, права и свободы человека и гражданина, в том числе путем инспирирования «цветных революций»;

2) обеспечение безопасности проводимых на территории Российской Федерации общественно-политических и иных мероприятий;

3) обеспечение защиты и охраны государственной границы Российской Федерации, охраны территориального моря, исключительной экономической зоны и континентального шельфа Российской Федерации, а также модернизация пограничной инфраструктуры, совершенствование механизмов пограничного, таможенного, санитарно-эпидемиологического и иных видов контроля;

4) повышение доверия граждан к правоохранительной и судебной системам Российской Федерации, совершенствование системы общественного контроля, механизмов участия граждан и организаций в обеспечении государственной и общественной безопасности;

5) развитие институтов гражданского общества, поддержка общественно значимых инициатив, развитие взаимодействия институтов гражданского общества и населения с органами публичной власти в решении вопросов, которые могут вызвать рост социальной напряженности;

6) повышение уровня антитеррористической защищенности мест массового пребывания людей, объектов жизнеобеспечения населения, организаций оборонно-

промышленного, атомного энергопромышленного, ядерного оружейного, химического, топливно-энергетического комплексов страны, объектов транспортной инфраструктуры, других критически важных и потенциально опасных объектов;

7) предупреждение и пресечение террористической и экстремистской деятельности организаций и физических лиц, попыток совершения актов ядерного, химического и биологического терроризма;

8) снижение уровня криминализации общественных отношений, развитие единой государственной системы профилактики правонарушений;

9) предупреждение проявлений радикализма, профилактика экстремистских и иных преступных проявлений, прежде всего среди несовершеннолетних и молодёжи;

10) снижение уровня преступности в экономической сфере, в том числе в кредитно-финансовой, а также в сферах жилищно-коммунального хозяйства, использования земельных, лесных, водных и водных биологических ресурсов;

11) предупреждение и пресечение правонарушений и преступлений, совершаемых с использованием информационно-коммуникационных технологий, в том числе легализации преступных доходов, финансирования терроризма, организации незаконного распространения наркотических средств и психотропных веществ, а также использования в противоправных целях цифровых валют;

12) реализация принципа неотвратимости наказания за совершение преступления;

13) предупреждение и пресечение преступлений коррупционной направленности, нецелевого использования и хищения бюджетных средств в органах публичной власти и организациях с государственным участием, в том числе при реализации национальных проектов (программ) и выполнении государственного оборонного заказа, а также возмещение ущерба, причиненного такими преступлениями, и повышение уровня ответственности за их совершение;

14) совершенствование института ответственности должностных лиц за действия (бездействие), повлекшие за собой неэффективное использование бюджетных средств и недостижение общественно значимых результатов национального развития;

15) выявление и пресечение преступлений, связанных с незаконным оборотом оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, а также наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров;

16) противодействие незаконной миграции, усиление контроля за миграционными потоками, социальная и культурная адаптация и интеграция мигрантов;

17) предупреждение и нейтрализация социальных, межконфессиональных и межнациональных конфликтов, сепаратистских проявлений, предупреждение распространения религиозного радикализма, деструктивных религиозных течений, формирования этнических и религиозных анклавов, социальной и этнокультурной изолированности отдельных групп граждан;

18) повышение безопасности дорожного движения;

19) повышение эффективности мер по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

20) обеспечение защиты населения от опасных инфекционных заболеваний, способных вызвать чрезвычайную ситуацию в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения;

21) прогнозирование влияния последствий изменения климата на состояние опасных производственных объектов, гидротехнических сооружений, транспортного комплекса, объектов жизнеобеспечения населения;

22) комплексное развитие правоохранительных органов, специальных служб, подразделений пожарной охраны и аварийно-спасательных формирований в соответствии с решаемыми ими задачами, повышение уровня их технической оснащённости, усиление социальной защищенности их сотрудников, совершенствование системы

профессиональной подготовки специалистов в области обеспечения государственной и общественной безопасности;

23) обеспечение правовой защиты российских граждан и юридических лиц от политически ангажированных решений иностранных и международных (межгосударственных) судов.

4. Роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности

Руководство деятельностью Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД России) осуществляет Президент Российской Федерации.

МВД России осуществляет свою деятельность непосредственно и (или) через органы внутренних дел.

В число задач Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД России) входит обеспечение защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, противодействие преступности, охрана общественного порядка и собственности, обеспечение общественной безопасности, предоставление государственных услуг в сфере внутренних дел.

МВД России осуществляет следующие полномочия:

• разрабатывает и принимает в пределах своей компетенции меры по предупреждению преступлений и административных правонарушений, по выявлению и устранению причин и условий, способствующих их совершению;

• организует и проводит мероприятия по обеспечению безопасности граждан и правопорядка в общественных местах;

• выявляет, предупреждает, пресекает, раскрывает и расследует тяжкие и особо тяжкие преступления, совершённые организованными группами, преступными сообществами (преступными организациями), носящие транснациональный или межрегиональный характер, либо преступления, вызывающие большой общественный резонанс;

• принимает в соответствии с федеральным законом меры, направленные на выявление, предупреждение и пресечение экстремистской деятельности;

• обеспечивает участие органов внутренних дел в мероприятиях по противодействию терроризму, в обеспечении правового режима контртеррористической операции, в защите потенциальных объектов террористических посягательств и мест массового пребывания граждан, а также обеспечивает безопасность и антитеррористическую защищённость объектов системы МВД России.

Федеральная служба безопасности Российской Федерации (ФСБ России) — федеральный орган исполнительной власти, в пределах своих полномочий осуществляющий государственное управление в области обеспечения безопасности Российской Федерации, борьбы с терроризмом, защиты и охраны государственной границы Российской Федерации, охраны внутренних морских вод, территориального моря, исключительной экономической зоны, континентального шельфа Российской Федерации и их природных ресурсов, обеспечивающий информационную безопасность Российской Федерации и непосредственно реализующий основные направления деятельности органов Федеральной службы безопасности, определённые законодательством Российской Федерации, а также координирующим контрразведывательную деятельность Федеральных органов исполнительной власти, имеющих право на её осуществление.

Федеральная служба безопасности – единая централизованная система органов федеральной службы безопасности, осуществляющая решение в пределах своих полномочий задач по обеспечению безопасности Российской Федерации.

Руководство деятельностью Федеральной службы безопасности осуществляется Президентом Российской Федерации.

Деятельность органов Федеральной службы безопасности осуществляется по следующим основным направлениям:

• контрразведывательная деятельность;
• борьба с терроризмом;
• борьба с преступностью;
• разведывательная деятельность;
• пограничная деятельность;
• обеспечение информационной безопасности.

На органы ФСБ России нормативными правовыми актами федеральных органов государственной власти могут возлагаться и другие задачи в сфере борьбы с преступностью.

Служба внешней разведки Российской Федерации как совокупность специально создаваемых государством органов – органов внешней разведки Российской Федерации – является составной частью сил обеспечения безопасности Российской Федерации и призвана защищать безопасность личности, общества и государства от внешних угроз.

Разведывательная деятельность осуществляется органами внешней разведки Российской Федерации посредством:

1) добывания и обработки информации о затрагивающих жизненно важные интересы Российской Федерации реальных и потенциальных возможностях, действиях, планах и намерениях иностранных государств, организаций и лиц;

2) оказания содействия в реализации мер, осуществляемых государством в интересах обеспечения безопасности Российской Федерации.

Росгвардия является центральным органом управления войсками национальной гвардии.

Войска национальной гвардии Российской Федерации являются государственной военной организацией, предназначенной для обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты прав и свобод человека и гражданина.

В число основных задач Росгвардии входят:

• организация участия войск национальной гвардии в охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности;
• организация участия войск национальной гвардии в борьбе с терроризмом и экстремизмом, в обеспечении правового режима контртеррористической операции;
• организация участия войск национальной гвардии в территориальной обороне Российской Федерации;
• поддержание в необходимой готовности войск национальной гвардии.

5. Роль общественных институтов (школ, общественных и волонтерских организаций) в предупреждении противоправной деятельности.

«Колумбайн» и «скулшутинг» — опасные враги общества.

Большую опасность для детей, подростков, образовательных организаций и общества в целом представляет распространение в Интернете идей и установок, пропагандирующих насильственные формы разрешения подростковых, школьных конфликтов, а также привнесённых из-за рубежа соответствующих субкультур и сформированных на их основе деструктивных сообществ экстремистской и террористической направленности. В их числе движение «Колумбайн» (оно же «скулшутинг»), признанное решением Верховного Суда Российской Федерации от 2 февраля 2022 г. террористической организацией, которая занимается пропагандой и осуществлением вооружённых нападений отдельных учащихся, выпускников и иных лиц на школьников и учителей непосредственно в учебном заведении . Подобные

сообщества создают и продвигают свои сайты, которые запрещены законом и подлежат блокировке. В этих целях могут использоваться и социальные сети.

В таких сообществах фактически навязываются и пропагандируются насильственные действия, широко обсуждается тема жестокости и травли одноклассников, участники делятся советами, где приобрести принятую в сообществе униформу и средства нападения.

Скулшутинг – это вооружённое нападение, проводимое в учебных учреждениях; применение вооружённого насилия на территории образовательных учреждений, которое часто перерастает в массовые убийства.
Слово является англицизмом и происходит от двух английских слов – school – «школа» и shooting – «стрельба». Безусловно, скулшутинг – одна из самых отвратительных разновидностей и без того мерзкого терроризма.

«**Колумбайн**» – это движение / субкультура школьных стрелков. Последователей школьной стрельбы называют колумбайнерами. И стрелки, и их последователи, как правило, это подростки с психическими отклонениями, над которыми издевались в школе (буллинг), озлобленные практически на всех вокруг и мечтающие отомстить хоть кому-то. Место, которое они для этого выбирают – их учебное заведение.

Колумбайн – это не просто движение террористов, занимающихся стрельбой в школах, это потенциальный фактор дестабилизации страны и общества. Данное террористическое движение может перерасти в нечто ещё более опасное, ведь в центре его ненависть не к школе или колледжу, а к обществу в целом.

События и факты.

В 1999 г. весь мир потрясло сообщение о преступлении, совершённом двумя подростками из американской школы «Колумбайн» (штат Колорадо). Были расстреляны ученики и преподаватели. Погибли 13 человек.

Впоследствии подобные нападения в американских школах неоднократно повторялись.

17 октября 2018 г. один из учащихся, которого СМИ назвали «керченским стрелком», взорвал самодельную бомбу в столовой Керченского политехнического колледжа, а затем расстрелял учащихся и преподавателей и покончил с собой. Погибли 22 человека, более 60 получили ранения.

27 сентября 2018 года в Китае был казнен 28-летний Чжао Цзэвэй. В апреле он напал на школу, где когда-то учился, убил девять и ранил двенадцать детей. На допросе после ареста Чжао Цзэвэй объяснил, что хотел выместить обиду на своих одноклассников, которые издевались над ним в детстве.

Беслан, 333 погибших (2004 год). Один из самых громких террористических актов в истории современной России произошел 1 сентября 2004 года во время торжественной линейки в школе №1 города Беслана. Два с половиной дня террористы удерживали в заложниках более 1100 человек, среди которых были дети, их родители и учителя. Людей держали в ужасных условиях, отказывая даже в удовлетворении естественных потребностей.

На третий день прогремели взрывы в школьном спортзале, начался штурм здания. Силовики и гражданские лица ликвидировали 27 боевиков. В результате теракта погибли 314 человек из числа заложников, из них 186 – дети. В общем, включая спасателей, количество жертв достигло 333. Не менее 783 человек получили ранения разной степени тяжести.

Отрадное, 2 погибших (2014 год).Десятиклассник Сергей Гордеев учился в московской средней школе №263. 15-летний подросток отличался высокими оценками, часто ездил на олимпиады. Но при этом парень сторонился сверстников, отмечавших за ним странности. 2 февраля 2014 года Сергей разослал одноклассникам сообщение странного характера: «Завтра вы удивитесь, что я сделаю».

3 февраля Гордеев, вооруженный карабином и винтовкой, тяжело ранил учителя географии Андрея Кириллова и взял учеников в заложники. Юноша направил на них оружие и заявил, что они всего лишь его иллюзия. Когда Кириллов стал подавать признаки жизни, Сергей повторно в него выстрелил. Учитель погиб. На место происшествия прибыли двое сотрудников вневедомственной охраны. Один из них, Сергей Бушуев, попытался проникнуть в кабинет, но получил смертельные ранения.

Отец Сергея прибыл в школу, надел бронежилет и отправился на переговоры с сыном. В результате стрелок сдался. В марте 2015 года убийцу признали невменяемым и направили на принудительное психиатрическое лечение.

Томск, шестеро раненых (2014-й и 2015 год). В декабре 2014 года бывший ученик элитной городской гимназии «Томь» пришел в учебное учреждение с пневматическим ружьем. Подросток Евгений Неверковец выстрелил в завуча в коридоре, а затем вошел в актовый зал, где открыл стрельбу по ученикам. В итоге ранения получили четыре человека. На подростка было заведено уголовное дело по статье «Умышленное причинение легкого вреда здоровью из хулиганских побуждений». Однако родители Евгения утверждали, что он страдает психическим расстройством.

В марте 2015 года произошел еще один подобный случай, но уже в школе №64. Девятиклассник принес с собой пневматический пистолет и открыл огонь по учащимся восьмого класса. Два человека получили ранения. Было возбуждено уголовное дело по статье «Побои из хулиганских побуждений», однако в мае последовало примирение сторон.

Ивантеевка, четверо пострадавших (2017 год). Утром 5 сентября 2017 года учащийся «Образовательного центра № 1» подмосковного города Михаил Пивнев открыл стрельбу из пневматической винтовки в школе. Девятиклассник также принес самодельные взрывные устройства и топор. Стрелок проследовал на второй этаж, где находилась 39-летняя Любовь Калмыкова. Между учителем и учеником ранее случился конфликт из-за его опоздания и внешнего вида. Пивнев ударил педагога по голове секачом и выстрелил в лицо из винтовки.

Одноклассники Михаила забаррикадировались в подсобном помещении кабинета, что разозлило школьника. Он привел в действие взрывпакеты, выкрикивая, что ждал этого момента три года и пришел, «чтобы сдохнуть». Две девушки и один юноша выпрыгнули из окна, получив переломы и ушибы.

Когда Михаил направился на четвертый этаж здания, его задержали сотрудники полиции и Росгвардии. Было возбуждено уголовное дело по статье «Покушение на убийство двух и более лиц». Подростку также вменялось хулиганство, незаконный оборот взрывчатых веществ. В 2019 году Пивнев получил наказание в виде лишения свободы на срок 7 лет и 3 месяца с отбыванием наказания в воспитательной колонии.

Стрельба в Ивантеевке стала первым преступлением, совершенным подражателем Эрика Харриса и Дилана Клиболда. Американские школьники атаковали старшую школу «Колумбайн» в 1999 году. В соцсетях Михаил использовал псевдоним, отсылающий к убийцам и публиковал их фотографии.

Керчь, 21 погибший (2018 год). Около полудня 17 октября 2018 года в здании Керченского политехнического колледжа погремел взрыв. Самодельное взрывное устройство на территорию учреждения принес студент Владислав Росляков. Он оставил

бомбу в буфете. Молодой человек заранее подготовился к теракту. Он вооружился самостоятельно купленным помповым ружьем и поднялся с ним на второй этаж. Росляков открывал огонь по всем, кого видел на своем пути.

Очевидцы полагали, что стрелков несколько: помимо выстрелов из автоматического ружья, были слышны взрывы. После совершения преступления Владислав направился в библиотеку, где покончил жизнь самоубийством. В 12:40 здание оцепили силовики. Действия Рослякова попали на записи видеокамер. Молодой человек оделся так же, как один из участников атаки на школу «Колумбайн». На нем была белая футболка с надпись «Ненависть», черные брюки и берцы.

Трагедия унесла жизни 21 человека, в том числе самого преступника. Погибли 15 студентов, 5 работников колледжа. Четверо скончались в больнице. Тело Владислава оставалось невостребованным несколько недель. Его кремировали и захоронили под чужой фамилией.

Казань, 9 погибших (2021 год)

Утром 11 мая 2021 года Ильназ Галявиев отправился в казанскую гимназию №175 с дробовиком наперевес. Юноша шел как ни в чем не бывало, он даже помахал оружием случайному прохожему. В телеграм-канале Ильназа накануне появилось сообщение: «Сегодня я убью огромное количество биомусора и сам застрелюсь». Убийца назвал себя богом. В 9:20 Ильназ открыл стрельбу в здании гимназии, которую окончил четыре года назад.

Напуганные учащиеся полагали, что Галявиев действовал с сообщником. Стрелок был вооружен турецким ружьем, таким же, какое было и у Владислава Рослякова. Подобный тип автоматических дробовиков является самым дешевым на рынке. Ильназ получил разрешение на оружие за два дня до отчисления из колледжа ТИСБИ. Галявиев также привел в действие самодельное взрывное устройство. Своей мишенью он выбрал 8 А класс.

В результате нападения погибли 9 человек. Среди жертв оказалась учительница. Пострадали 22 человека, из них 18 – дети. Преступника задержали.

Ижевск, 18 погибших (2022 год)

Бойню в ижевской школе №88 устроил 34-летний местный житель, выпускник этого учебного заведения Артем Казанцев. Стоявший на учете в местном ПНД мужчина тщательно спланировал преступление — раздобыл оружие, надел одежду со свастикой.

Первой жертвой стал охранник — Казанцев застрелил его и зашел в здание. В общей сложности от 152 выстрелов преступника пострадали 25 человека, 18 из них умерли (в их числе 13 учеников и 5 педагогов и представителей персонала школы). Забаррикадировавшись в кабинете, Казанцев покончил с собой.

Брянск, 2 погибших (2023 год)

Утром декабря 2023 года произошла стрельба в гимназии №5 Брянска. Ученица 8 класса Алина А. поднялась на четвертый этаж, вошла в кабинет, где шел урок биологии, и открыла огонь. По некоторым данным, девочка была вооружена хранившимся в семье ружьем «Бекас-3» и охотничьим ножом. Предположительно она вынесла оружие из дома, воспользовавшись ситуацией — накануне родители с гостями отмечали день рождения отца. Рамка металлоискателя в школе не работала, охрана не остановила вооруженную школьницу.

Алина училась в одной школе со своей сестрой-близнецом, та не пострадала. В результате стрельбы погибли двое — одна девушка была убита из дробовика, после чего стрелявшая покончила с собой. Пятеро школьников получили ранения.

Сообщается, что причиной, спровоцировавшей трагедию, могут быть издевательства одноклассников над Алиной А. — свидетели утверждают, что ее дразнили с младших классов.

Подобные жестокие и бессмысленные кровавые преступления совершаются на основе **ряда мотивов**:

- - чрезмерно преувеличенного представления о значимости собственного «я», мнимого превосходства над окружающими, праве быть судьёй для них;
- - трусости, малодушия, боязни реальной ответственности за содеянное;
- - болезненной мести окружающим за мнимые или реальные обиды на своих одноклассников или учителей;
- - агрессивных побуждений.

Агрессия — это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред лицам и объектам нападения, приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Почему возникает **агрессивное поведение у подростков?** Этому есть ***ряд причин:*** возрастной кризис поведения; неблагоприятная обстановка в семье, учебном заведении, насмешки, травля, изоляция в коллективе класса; психологические особенности, личностные комплексы; наследственность; гормональные нарушения; расстройства психики; употребление алкоголя, наркотиков, антидепрессантов.

При возникновении у вас агрессии в отношении окружающих следует в первую очередь понять и самому себе логически объяснить её причину, оценить её последствия для себя и того, на кого она направлена. После этого вам будет легче найти более спокойный, неконфликтный и результативный способ общения и решения возникающих проблем в отношениях со сверстниками, учителями и родителями.

Если вы чувствуете, что у вас появляется агрессия, с которой вы сами не можете бороться, обратитесь за помощью к психологу, учителю или взрослым, которым вы доверяете. С их помощью вам будет проще научиться себя контролировать.

Вы также можете заметить у своих сверстников *признаки агрессивного поведения:*

- - быструю смену поведения (молчаливость и стеснительность, сменяющиеся резкими и эмоциональными выпадами), явно привлекающего к себе внимание взрослых и сверстников, демонстративное совершение действий, остро противоречащих общепринятым школьным правилам и нормальному, позитивному общению с окружающими;
- - смену стиля одежды, использование элементов униформы и экипировки по образу представителей экстремистских субкультур.

По возможности обратите внимание учителей на такого сверстника.

Не позволяйте собой манипулировать.

Интернет на современном этапе является мощным средством информационно-психологического воздействия. Различные преступные и запрещённые законом организации с помощью Интернета для пропаганды собственных неблаговидных целей и привлечения в свои ряды новых сторонников умело используют **манипуляции сознанием подростковой аудитории**. Одно из значений слова «манипуляция» — махинация, мошенническая проделка. Манипуляция сознанием подразумевает обработку сознания человека для побуждения его к действиям в интересах стороны, совершающей манипуляции. Подростки, поддавшиеся манипуляциям, не сразу замечают, как ими скрыто начинают управлять.

Манипуляторы направляют процесс воображения в нужное им русло, но таким образом, чтобы подросток не заметил скрытого воздействия. Так, манипулятор, пропагандирующий агрессивную идеологию воззрения под видом темы закрытой, запрещённой к обсуждению, «запретного плода», делает это в доверительной форме, что, конечно, повышает самооценку подростка. Изо дня в день на сознание подростка обрушивается целенаправленная негативная информация, в результате чего окружающее общество, сверстники, друзья начинают восприниматься им враждебно, с агрессией, а собственные позитивные жизненные интересы и здравый смысл отодвигаются, затмеваются в сознании.

Так, различные манипуляции сознанием с помощью видеоизображений, полуправды и полностью сфальсифицированных фактов приводят подростка к действиям в ущерб собственным интересам, он начинает действовать в интересах манипуляторов. Таким образом, манипулирование сознанием вызывает нарушение осознанной деятельности человека, принятие им неверных решений, психологическую зависимость от того, что ему внушают.

Как противостоять манипуляциям в информационной среде.

Ассертивное поведение

При столкновении с информацией, которая имеет агрессивный характер и содержит призывы к участию в экстремистских, террористических и других деструктивных сообществах, необходимо выработать у себя ассертивное поведение (от англ. *assert* — утверждать, заявлять; доказывать, защищать, отстаивать свои права, быть напористым) — уверенное неагрессивное поведение, основанное на соблюдении равновесия между отстаиванием своих интересов и уважением к интересам других.

Такой тип поведения позволит вам оценивать негативную информацию с позиции взрослого: защиты собственных интересов, безопасности для собственной жизни и жизни окружающих, здоровья и общественного благополучия.

Следует категорически избегать позиции «ребёнка» (послушного исполнителя), неспособного критически отнестись к установкам, внушаемым мнимыми «учителями», призывающими с различных сайтов к вхождению в деструктивные сообщества и навязывающими идеологию, наносящую ущерб вашему психическому, физическому здоровью и социальному благополучию.

Правила.

Чтобы не попасть под влияние какого-либо деструктивного сообщества, опасного для вашей жизни и жизни окружающих, необходимо:

- понимать реальную опасность, исходящую от источника в Интернете, включая оценку возможных трагических и непоправимых последствий призывов к убийствам одноклассников и преподавателей;
- критически, с позиции «взрослого» отнестись к очевидному намерению кураторов сайта манипулировать вами, принудить к агрессии, разрушить вашу жизнь. Осознание того, что это зло направлено против вас, позволит уверенно прервать контакт с деструктивным сайтом или сообществом;
- в школьном коллективе выстраивать доброжелательные отношения с одноклассниками на основе взаимного уважения и поддержки. Это практически не оставляет места для накопления обид и разжигания ненависти, приводящих к трагедиям;
- избегать каких-либо контактов с сайтами, содержащими призывы к насилию;
- при обнаружении подобных сайтов выполнить следующие рекомендации по направлению ссылок на сайты или страницы сайтов в Интернете, содержащие материалы с признаками запрещённой информации:

— открыть посредством интернет-браузера раздел сайта Роскомнадзора «Единый реестр запрещённой информации» и в подразделе «Приём сообщений» сформировать сообщение о наличии на сайте или странице сайта в Интернете признаков запрещённой информации;

— в поле «Тип информации» следует выбрать один из типов запрещённого к распространению контента;

— ввести в поле «Указатель страницы сайта в сети Интернет» конкретную ссылку на интернет-страницу деструктивного сайта в Интернете, где содержатся признаки запрещённой информации.

Такой ответственный поступок поможет спасти здоровье и жизнь многих ваших ровесников и других людей.

Противодействие вовлечению в криминальные сообщества.

В последнее время наблюдается повышенный интерес со стороны организованных преступных группировок, сообществ и их членов к подросткам из общеобразовательных организаций, подверженным влиянию криминальной идеологии.

При этом представители криминала манипулируют сознанием несовершеннолетних и молодёжи, используя отсутствие у них устойчивых морально-нравственных установок, полноценного жизненного опыта и умения критически отнестись к навязыванию общественно опасной, преступной модели поведения.

Также в качестве мотива для привлечения в криминальную деятельность используется тяга несовершеннолетних к приключениям и стремление повысить свою значимость, заслужить авторитет среди сверстников и старших.

При этом для вовлечения и удержания в криминальном сообществе почти всегда используются страх, угрозы и запугивание жертв криминального воздействия.

Учащихся пытаются вовлечь в свою деятельность лидеры деструктивных сообществ через своих представителей, **пропагандирующих преступный образ жизни и навязывающих законы и порядки, принятые среди представителей криминального мира, в том числе находящихся в местах лишения свободы**.

Всё это делается для того, чтобы пополнять ряды организованных преступных сообществ и группировок полностью управляемыми исполнителями, расходным материалом преступной деятельности.

Сформировав группы своих сторонников в общеобразовательной организации и присвоив в знак принадлежности к криминальной группе каждому кличку, представители криминалитета начинают провоцировать подростков на осуществление преступлений и правонарушений (в том числе массовых беспорядков, актов вандализма, нападений на сотрудников правоохранительных органов, хулиганских действий).

Для того чтобы не попасть под влияние криминальных структур, необходимо уметь распознавать прямые и косвенные признаки воздействия криминальных сообществ как на отдельных учащихся, так и на школьные коллективы.

ПРИЗНАКИ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА ВОВЛЕЧЕНИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В КРИМИНАЛЬНЫЕ СООБЩЕСТВА

Прямые признаки	Косвенные признаки
Повышенный интерес со стороны организованных преступных группировок к различным подростковым компаниям, в том числе подверженным криминальной идеологии	Предложение на изучение детьми и подростками, в том числе учащимися и подростками, материалов, содержащих криминальную идеологию
Попытки со стороны криминальных	Распространение учащимися материалов

структур (организованных преступных сообществ) установить связи с группами учащихся	о деструктивных криминальных сообществах
Изготовление и распространение среди учащихся материалов, содержащих призывы присоединяться к деструктивным сообществам, в том числе с помощью Интернета и средств массовой информации	Призывы и требования к учащимся о поддержке лиц, находящихся в тюремном заключении
Провоцирование и вовлечение детей и подростков в осуществление преступлений и правонарушений (в том числе массовых беспорядков, актов вандализма, нападений на сотрудников правоохранительных органов, хулиганских действий	Инициирование противоправных действий со стороны несовершеннолетних
Быстрый количественный рост сторонников криминальных структур в вашей образовательной организации	Популяризация криминального образа жизни среди несовершеннолетних с помощью Интернета
	Дезинформация подростков и молодёжи о якобы готовящейся органами власти акции по ущемлению прав учащихся
	Маркировка на различных предметах, в том числе использующихся для общения и связи, символики криминальных сообществ
	Использование для общения и распространения материалов конспиративных способов связи — незарегистрированных сим-карт, неконтролируемых сервисов и точек доступа в Интернет (Скайп, форумы, электронные объявления, мессенджеры, использующие методы шифрования передачи данных, закрытые группы в социальных сетях) и др.

Запомните! Любой из перечисленных признаков, с которыми вы сталкиваетесь, должен стать для вас сигналом к обращению за помощью к учителям, правоохранителям для принятия необходимых мер по защите от влияния криминала на вас и ваш коллектив и противодействию ему.

Правила.

Для снижения риска попасть под влияние криминальных структур следует соблюдать ряд правил:

- *По возможности избегать* непосредственных личных контактов с лидерами криминальных сообществ и их представителями.

- *Не играть* в азартные игры и не принимать никакой материальной помощи от представителей криминальных структур, чтобы не стать должником криминала.

- *Если личный контакт с представителями криминала состоялся*, не проявляя агрессии, уклоняться от прямых ответов на предложения о вовлечении в криминальные сообщества или отвечать спокойным уверенным отказом.

- *Если в Сети появился контакт с модератором криминальной направленности*, то такой контакт нужно прекратить и не возобновлять.

- *Постараться сформировать группу сверстников*, не склонных к восприятию криминального влияния.

- *Не проявлять интереса*, любопытства к представителям криминальных структур при их попытках контактов с вами и с вашими школьными товарищами.

- *Избегать* также случайного присутствия при подобных контактах, так как это может привести к стремлению оказать на вас давление как на свидетеля каких-то криминальных договорённостей или действий.

- *Включаться в участие в различных общественных объединениях*, не связанных с криминалом (например, волонтёрское движение, патриотические клубы, Добровольное российское детско-юношеское движение «Юнармия»).

Запомните! По мере возможности не вступайте ни в личные контакты, ни в переписку в Интернете с теми, кто предлагает участие в чём-либо имеющем прямые или косвенные признаки вовлечения в криминальное сообщество. Если представители криминала оказывают на вас воздействие, следует обратиться за советом и помощью к учителям, родителям и в правоохранительные органы.

Преступления, за которые уголовная ответственность наступает с 14 лет

Знание законодательства Российской Федерации поможет вам не попасть под влияние криминальных лидеров и не стать членом их преступных группировок.

В **Уголовном кодексе Российской Федерации** предусмотрена ответственность, в том числе для лиц, которым на момент совершения преступления исполнилось 14 лет. В зависимости от тяжести и характера преступления могут быть назначены длительные сроки заключения.

В том числе за:

- убийство (статья 105), умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (статья 111), умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести (статья 112);

- изнасилование (статья 131); насильственные действия сексуального характера (статья 132);

- кражу (статья 158), грабёж (статья 161), разбой (статья 162);

- участие в массовых беспорядках (часть вторая статьи 212);

- хулиганство при отягчающих обстоятельствах (части вторая и третья статьи 213), вандализм (статья 214);

- хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ (статья 229).

Решением Судебной коллегии по административным делам Верховного Суда Российской Федерации от 17 августа 2020 г. деятельность криминального движения АУЕ признана запрещённой в нашей стране по мотивам экстремистской направленности. Любое участие в деятельности указанной организации является уголовно наказуемым деянием, ответственность за которое предусмотрено статьёй 282.1 «Организация экстремистского сообщества» Уголовного кодекса Российской Федерации.

Лекция №2. Строевые приемы и движение без оружия (строевая подготовка).

Вопросы:

1.Строи и управление ими.
2.Строевые приёмы и движение без оружия
3.Основные виды тактических действий войск. Действия в современном к общевойсковом бою.

1. Строи и управление ими

Строевая подготовка — это предмет обучения военнослужащих в системе боевой подготовки, имеющий целью выработки строевой выправки, подтянутости и выносливости, умения правильно и быстро выполнять команды, строевые приёмы с оружием, а также подготовка подразделений к слаженным действиям различных строях.

Строевая подготовка организуется и проводится на основе Строевого устава Вооружённых Сил Российской Федерации.

Строевая подготовка включает:

одиночные строевые приемы без оружия и с оружием;

слаживание подразделений при действиях в пешем порядке и на машинах;

строевые смотры подразделений.

Строевая подготовка воинов совершенствуется на занятиях по тактической, огневой, физической подготовке и на других занятиях, при построениях, передвижениях и в повседневной жизни.

СТРОЙ И ЕГО ЭЛЕМЕНТЫ

Строй — установленное Строевым 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.

Линия машин — строй, в котором машины размещены одна возле другой на одной линии.

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

Строй имеет следующие элементы:

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

Сомкнутый строй — строй, в котором военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах между локтями, равных ширине ладони.

Разомкнутый строй — строй, в котором 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. Они применяются для построения подразделений и частей в развёрнутый или походный строй.

Развёрнутый 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.

Развёрнутый строй применяется для проведения поверок, расчётов, смотров, парадов, а также в других необходимых случаях.

Походный строй — строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром. Походный строй применяется для передвижения подразделений при совершении марша: прохождении торжественным маршем, с песней, а также в других необходимых случаях.

Строевая стойка принимается по команде «СТАНОВИСЬ» или «СМИРНО». По этой команде необходимо 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 всё тело несколько подать вперёд; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, а Ращённые ладонями внутрь, были сбоку и посредине бёдер, и Пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; 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 воин- 0 приветствия, а также при подаче команд.

Для снятия *головных уборов* подаётся 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) вперёд.

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.

2. Строевые приёмы и движение без оружия

Движение в строю совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется в темпе 110—120 шагов в минуту. Размер шага — 70—80 см.

Движение бегом осуществляется в темпе 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 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 вперёд, перенести его тяжесть на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с

левой ноги полным шагом

Команда разделяется на предварительную и исполнительную. Команды могут быть и только исполнительными.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперёд носком выносить на высоту 15—20 см от земли и ставить её твёрдо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперёд — 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 её 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.

Движение бегом начинается по команде «Бегом — марш!».

Для перехода в движении с шага на бег по предварительно команде руки необходимо полусогнуть, отведя локти несколько назад.

Исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать и с левой ноги начать движение бегом.

Для перехода с бега на шаг подаётся исполнительная кома «Шагом – марш!».

Исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой на землю. По этой команде сделать ещё два шага бегом начать движение шагом.

Выполнение воинского приветствия

Воинское приветствие является воплощением товарищеской сплочённости военнослужащих, свидетельством взаимного уважения и общей культуры.

Все военнослужащие обязаны при встрече (обгоне) приветствовать друг друга.

Подчинённые и младшие по воинскому званию приветствуют первыми, а при равном положении первым приветствует тот, кто считает себя более вежливым и воспитанным.

Военнослужащие обязаны, кроме того, приветствовать:

- Могилу Неизвестного Солдата;
- братские могилы воинов, павших в боях за свободу и независимость Отечества;
- Государственный флаг Российской Федерации, Боевое знамя воинской части, а также Военно-морской флаг с прибытием на военный корабль и при убытии с него;
- похоронные процессии, сопровождаемые воинскими подразделениями.

Воинское приветствие выполняется и молодцевато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальник (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову.

Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путём правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча. При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остаётся без изменения.

Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку.

Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника (старшего), голову поставить прямо и продолжать движение руками.

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра; пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

3. Основные виды тактических действий войск (тактическая подготовка). Действия в современном к общевойсковом бою.

Мотострелковое отделение организационно входит в состав мотострелкового взвода как низшее тактическое подразделение. На вооружении у мотострелкового отделения может быть боевая машина пехоты (БМП) или бронетранспортёр (БТР).

В зависимости от вида боевых действий мотострелковое отделение может действовать в составе мотострелкового взвода (в наступлении и обороне) или самостоятельно (в разведке и охранении). В различных условиях боевой обстановки отделение может действовать по-разному: на БМП (или БТР), десантом на танке, в пешем порядке (или на лыжах).

Состав мотострелкового отделения на БМП:

- командир отделения;
- наводчик-оператор;
- механик-водитель;
- пулемётчик;
- стрелок-гранатомётчик;
- стрелок — помощник гранатомётчика;
- старший стрелок;
- стрелок.

Вооружение мотострелкового отделения, действующего на БМП:

- ручной пулемёт Калашникова (РПК);
- ручней противотанковый гранатомёт (РПГ);
- автоматы Калашникова (АК);
- ручные осколочные гранаты (РГ) и ручные кумулятивные противотанковые гранаты (РКГ).

БМП — бронированная гусеничная машина, предназначенная для передвижения личного состава отделения и ведения боя.

БМП оснащена комплексом противотанковой управляемой ракеты (ПТУР), орудием, пулемётом Калашникова. Машина передвигается с большой скоростью, успешно преодолевает водные преграды, бездорожье, болота и глубокий снег. БМП оснащена системой противоатомной защиты и приборами ночного видения.

Мотострелковое отделение может на равных вести борьбу с танками и бронированными машинами, низколетящими самолётами и вертолётами противника, уничтожать его огневые средства.

В *наступлении* маневренные возможности отделения характеризуются темпом наступления.

Обороняя позицию протяжённостью до 100 м, отделение может отразить атаку личного состава мотопехотного взвода противника, который усилен танками.

Инженерное оборудование позиции

В современном бою успешное выполнение войсками боевых задач во многом зависит от их способности самостоятельно оборудовать позицию.

Применяться к местности — значит использовать и оборудовать её так, чтобы она затрудняла встречные действия и помогала выполнить боевое задание.

Защитные и маскирующие свойства местности способствуют более успешному выполнению боевой задачи, однако этих свойств не всегда достаточно для надёжной защиты.

Чтобы защититься от средств поражения противника, создать лучшие условия для ведения прицельного огня и наблюдения, личный состав мотострелкового отделения устраивает одиночные окопы, окоп на отделение, окоп.

Одиночные окопы устраиваются для стрельбы лёжа, с колена и стоя.

Одиночный окоп для стрельбы лёжа представляет собой выемку в грунте глубиной 30 см, длиной 170 см и шириной 60 см. Отрывка одиночного окопа для стрельбы лёжа под огнём противника выполняется так: лёжа на выбранном месте, солдат кладёт автомат (оружие) справа от себя на расстоянии вытянутой руки дулом к противнику; перевернувшись на левый бок, достаёт из чехла лопату; взявшись за её черенок двумя руками, ударами на себя подрезает дёрн или верхний слой уплотнённой земли, обозначая спереди и с боков границы окопа; после чего перехватывает лопату и ударами от себя отворачивает дёрн, выкладывает его спереди и приступает к отрывке окопа.

По окончании отрывки бруствер разравнивается лопатой и маскируется под фон местности.

Одиночные окопы для стрельбы с колена и стоя на дне окопа устраиваются путём отрывки окопа для стрельбы лёжа соответственно на глубину 60 и 110 см. При этом грунт выбрасывается вперёд и в стороны, создавая бруствер высотой 50—60 см.

Способы передвижения в бою при действиях в пешем порядке.

В боевых условиях и на учениях солдат может передвигаться ускоренным шагом или бегом (в полный рост или пригнувшись), перебежками или переползанием. Такие способы передвижения многократно проверены в боях.

Ускоренным шагом или **бегом** преодолеваются участки местности, скрытые от наблюдения противника и не находящиеся на линии огня. С помощью тех же способов происходит передвижение в атаку.

Перебежки применяются для незаметного приближения к противнику и других действий на открытой местности. Сначала намечается путь движения и укрытое место остановки для передышки, оружие ставится на предохранитель. Затем необходимо быстро подняться и стремительно перебежать в намеченную точку, с разбегу лечь на землю и быстро отползти в сторону. Это делается для того, чтобы скрыть от противника место остановки, иначе он, предварительно прицелившись, может поразить солдата, когда тот будет подыматься для следующей перебежки. Длина перебежки между остановками для передышки зависит от местности и огня противника и, может быть, от 20 до 40 шагов. За это время противник не сможет прицелиться.

Переползанием можно осуществлять передвижения, если противник ведёт прицельный огонь или когда необходимо приблизиться к противнику очень незаметно. В зависимости от природных условий переползать можно по-пластунски, на получетвереньках или на боку. Но сначала необходимо наметить путь передвижения и укрытые точки для передышки.

Для переползания на *получетвереньках* встать на колени и опереться на предплечья или на кисти рук. Затем подтянуть согнутую правую (левую) ногу под грудь, одновременно левую (правую) руку вытянуть вперёд, передвинуть тело вперёд до полного выпрямления правой (левой) ноги, одновременно подтягивая под себя другую согнутую ногу и вытягивая вперёд другую руку, продолжать движение в том же порядке. При этом автомат следует держать так же, как при переползании по-пластунски (при опоре на кисти рук — в правой руке).

Для переползания на *боку* следует лечь на левый бок и, подтянув вперёд левую ногу, согнутую в колене, опереться на предплечье левой руки, правой ногой упереться каблуком в землю как можно ближе к себе. Затем, разгибая правую ногу, передвинуть тело вперёд, не изменяя положения левой ноги, после чего продолжать движение в том же порядке. При переползании на боку оружие держать правой рукой, положив его на бедро левой ноги. Этот способ всего используется, когда необходимо перенести боеприпасы грузы на поле боя.

По команде «Встать» следует подтянуть обе руки на уровень груди, имея оружие в правой руке, одновременно свести ноги вместе, затем резко выпрямляя руки, поднять грудь от земли и вынести правую ногу вперёд, быстро подняться, приставить левую ногу и принять строевую стойку с оружием.

Основные понятия общевойскового боя

Тактическая подготовка – это система обучения личного состава подразделений, частей и соединений, а также командиров и органов управления ведению боевых действий. Тактическая подготовка – один из самых важных предметов боевой подготовки военнослужащих. Она включает в себя изучение характеристик современного боя, приёмов и способов действий в бою, способов применения оружия в бою, воспитание у военнослужащих высоких морально-боевых качеств.

Современный общевойсковой бой – основная форма тактических действий войск, представляет собой организованные и согласованные по цели, месту и времени удары, огонь и манёвр соединений, частей и подразделений в целях уничтожения (разгрома) противника, отражения его ударов и выполнения других задач в ограниченном районе в течение короткого времени.

Основными видами общевойскового боя являются наступление и оборона.

Наступление проводится с целью разгрома противостоящего противника, овладения назначенным объектом и создания условий для ведения последующих действий. Оно заключается в поражении противника всеми имеющимися средствами, решительной атаке, стремительном продвижении войск в глубину его боевого порядка, уничтожении и пленении живой силы, захвате вооружения, техники и различных объектов. Под разгромом понимается нанесение противнику такого ущерба, при котором он теряет способность к сопротивлению.

Оборона ведётся с целью отразить атаку (наступление) превосходящих сил противника, нанести ему максимальные потери, удержать опорный пункт (позицию, объект) и тем самым создать выгодные условия для последующих действий.

Бой представляет собой согласованные по цели, месту и времени удары, огонь и манёвр подразделений в целях уничтожения (разгрома) противника, отражения его ударов и выполнения других задач в ограниченном районе в течение короткого времени.

Удар – одновременное поражение группировок войск, наземных, воздушных и морских объектов противника путём мощного воздействия на них ядерным, высокоточным и обычным оружием, оружием (средствами) на новых физических принципах и средствами РЭБ или войсками.

Огонь – поражение противника из различных видов оружия.

Маневр силами и средствами проводится в целях занятия выгодного положения для нанесения решительного удара по наиболее уязвимому месту в боевом порядке противника или для нанесения удара ему во фланг и тыл, а также для вывода подразделений из-под удара противника.

В наступлении и во встречном бою подразделения, используя открытые фланги, промежутки, а также складки местности, должны совершать охваты, обходы противника и стремительно проникать в его тыл.

Охват – манёвр, осуществляемый в целях выхода для удара во фланг противнику.

Обход – более глубокий манёвр, совершаемый в целях выхода для удара по противнику с тыла.

Охват осуществляется обычно в тесном огневом и тактическом, а обход в тактическом взаимодействии с подразделениями, действующими с фронта. В обороне манёвр проводится в целях усиления подразделений, понесших потери, занятия запасных позиций, огневых рубежей, уничтожения противника, вышедшего во фланг или в тыл района (опорного пункта) и для проведения контратак.

Отход – это манёвр, применяемый в целях вывода своих подразделений из-под удара противника и занятия более выгодного положения. Он может проводиться только с разрешения старшего командира.

В зависимости от выполняемых боевых задач, действий противника и местности подразделения могут действовать в походном, предбоевом и боевом порядках.

Походный порядок – это построение подразделений в колонны для передвижения. Он должен обеспечивать высокую скорость передвижения, быстрое развёртывание в предбоевой и боевой порядки, а также сохранение сил личного состава, сбережение машин и техники.

Походный порядок мотострелкового отделения, взвода, роты – колонна. Если мотострелковый взвод и рота передвигаются на БМП (БТР, автомобилях), то походный порядок их представляет собой колонну, в которой машины следуют одна за другой на установленной командиром дистанции. При передвижении в пешем порядке походный порядок мотострелкового отделения может быть в колонну по одному или в колонну по два, взвода – в колонну по три или в колонну по два.

Предбоевой порядок – это построение подразделений, размещённых по фронту и в глубину на установленных интервалах и дистанциях. Он применяется при выдвижении подразделений к полю боя, а также при передвижении их в ходе боя или в глубине обороны противника. Предбоевой порядок должен обеспечивать меньшую уязвимость подразделения от огня артиллерии и ударов авиации, быстрое развёртывание его в боевой порядок, достижение высоких темпов передвижения в ходе боя и быстрое преодоление заграждений и разрушений.

Для мотострелкового отделения предбоевым порядком является его походный порядок – колонна; мотострелкового взвода, действующего в пешем порядке, – колонны отделений, следующие одна от другой на удалении до 100 м по фронту и в глубину.

Боевой порядок – это построение подразделений для ведения боя. Он строится в зависимости от выполняемой задачи, действий противника, наличия сил и средств в подразделении и характера местности. Во всех случаях он должен обеспечивать наиболее выгодные условия для ведения огня, одновременное участие всех сил и средств подразделения в уничтожении противника, совершение манёвра, наименьшую уязвимость от огня противника, а также наилучшее использование особенностей местности.

В наступлении при действиях в пешем порядке боевой порядок мотострелкового отделения – цепь. БМП (БТР) в этом случае продвигаются за своими отделениями от укрытия к укрытию на удалении до 400 м и поддерживают их огнём. Мотострелковое отделение развёртывается в цепь после спешивания с БМП (БТР) и из колонны. Интервалы между солдатами в цепи равны 6–8 м (8–12 шагов), что составляет фронт наступления отделения до 50 м.

В пешем порядке взвод наступает на фронте до 300 м с интервалами между отделениями до 50 м. Цепь и боевая линия обычно следуют за танками на установленном расстоянии. Стрелки-зенитчики следуют в БМП (БТР) или в пешем порядке за цепью и ведут огонь по воздушным целям.

Лекции №3 Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни. Инфекционные и не инфекционные заболевания.

Вопросы:

1. Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни
2. Основные инфекционные заболевания.
3. Неинфекционные заболевания. Факторы риска и меры профилактики.
4. Роль диспансеризации для сохранения здоровья.

1. **Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни**

Определение здоровья сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия.

Лечение – это процесс, целью которого является устранение заболевания или травмы, патологического состояния, нормализация нарушенных процессов жизнедеятельности, восстановление и улучшение здоровья.

Охрана здоровья граждан – это совокупность мер, направленных на сохранение, укрепление физического и психического здоровья человека, поддержание его долголетней активной жизни, предоставление ему медицинской помощи в случае утраты здоровья.

Профилактика – это комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний, и направленных на устранение вредного влияния факторов окружающей среды человека.

Признано, что здоровье — это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

В общем понятии здоровья имеются две равноценные составляющие: *духовное здоровье и физическое.*

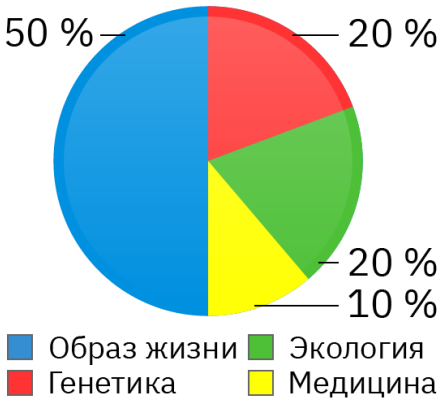
Духовное здоровье человека — это здоровье его разума. Оно зависит от системы его мышления, отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире. Оно зависит от умения определить свое положение в окружающей среде, свои отношения к людям, вещам, знаниям и прочему и достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учетом необходимости, возможности и желания.

Физическое здоровье человека — это здоровье его тела. Оно зависит от двигательной активности человека, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения в повседневной жизни, оптимального сочетания умственного и физического труда, умения отдыхать. Сохранить и укрепить его можно, только отказавшись от чрезмерного употребления алкоголя, от курения, наркотиков и других вредных привычек.

Состояние здоровья человека обычно оценивают по следующим критериям:

- отсутствие болезней;
- нормальная работа организма;
- психическое, физическое и социальное благополучие;
- способность полноценно работать.

Кроме того, принято различать здоровье индивидуальное и общественное (здоровье населения).



Индивидуальное здоровье — это личное здоровье человека, которое во многом зависит от него самого, от его мировоззрения, а в конечном счете от его культуры — культуры здоровья.

Выделяют четыре фактора определяющие индивидуальное здоровье:

- биологические факторы (наследственность) – 20 %;
- окружающая среда (природная, техногенная, социальная), экология – 20 %;
- образ жизни, привычки и поведение человека, микросоциальная среда – 50 %;

- служба здоровья – 10 %.

Общественное здоровье складывается из состояния здоровья всех членов общества и зависит главным образом от политических, социально-экономических и природных факторов.

Здоровье населения влияет на процессы, происходящие в сфере экономики, труда, быта, культуры, досуга. Показателями общественного здоровья являются:

- средняя продолжительность жизни (СПЖ) в годах,
- уровень детской смертности и уровень жизни.

Наука, изучающая численность и структуру населения, а также процессы воспроизводства и движения, называется демография (греч. Demos –народ, grapho – описывать). Без этой науки нельзя достоверно оценить состояние здоровья населения, т.к. каждому возрасту свойственны свои болезни.

Заболеваемость населения России в основном определяют пять классов болезней, которые составляют более 2/3 всех заболеваний:

- болезни органов дыхания;
- болезни нервной системы и органов чувств;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов пищеварения;
- несчастные случаи (травмы).

За последнее время набирает обороты сахарный диабет и СПИД. У женщин чаще гипертония, холецистит и неврозы, у мужчин – язвенная болезнь, травмы и инфаркт миокарда.

Взаимозависимость здоровья и благополучия сформулирована уже в определении здоровья. При неудовлетворительном состоянии здоровья невозможно достичь благополучия в любой из областей жизнедеятельности, и наоборот.

Общественное здоровье также как и индивидуальное определяется двумя факторами:

- природные (состояние окружающей среды, климат);
- социальные (зарплата, продолжительность рабочего дня, условия труда, качество питания, условия жизни, образ жизни).

Здоровый образ жизни – это совокупность принципов поведения, привычек, направленная на обеспечение определённого уровня здоровья.

Здоровый образ жизни — индивидуальный, групповой образ жизни людей, направленный на сохранение духовного и физического здоровья, жизненную успешность, предупреждение болезней и укрепление человеческого организма в целом, а также на увеличение продолжительности жизни.

Сбережение своего здоровья — одна из главных жизненных установок и обязанностей человека, поскольку здоровые люди составляют основу здорового общества, того, чтобы сберечь своё здоровье, нужно знать и соблюдать правила в области личной гигиены, уметь оказывать первую помощь и самопомощь.

Основные составляющие здорового образа жизни:

- правильное питание,
- физическая активность,
- здоровый сон,
- психологическое благополучие,
- отказ от вредных привычек,
- уход за здоровьем.

Когда вы учились в начальной школе, вы узнали, что, закаливая организм, можно укрепить своё здоровье. Наверняка многие из вас соблюдают рекомендации по закаливанию. В 5–9 классах на уроках физкультуры и самостоятельно в домашних условиях вы укрепляли и развивали свои физические качества, выполняли нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

для вашего возраста. Это очень важный период, когда закладываются основы на всю дальнейшую жизнь.

Очень важно пойти по правильному пути и постоянно заботиться о своём здоровье, улучшая свои врождённые качества и укрепляя организм. Но легкомысленный подросток может пойти и по другому пути, например систематически не соблюдать необходимый режим дня и отдыха либо приобрести разрушающие здоровье вредные привычки типа курения. Советуем выбрать здоровый образ жизни. Этот выбор единственно правильный.

Японская народная пословица недаром гласит: «Забота о здоровье — лучшее лекарство». Авторы учебника взяли на себя смелость несколько перефразировать эту народную мудрость: «Лучшее лекарство — это каждодневная забота о своём здоровье с юных лет».

2. Основные инфекционные заболевания.

Эволюция человека как биологического вида связана с его непрерывной борьбой за существование со своими извечными врагами — наиболее агрессивными элементами внешней среды — микроорганизмами.

Инфекционные болезни людей — это заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (микробами).

Основными специфическими свойствами микробов — возбудителей инфекционных заболеваний — являются:

- способность передаваться от больного к здоровому и таким образом распространяться среди людей, вызывая массовые заболевания;
- наличие скрытого (инкубационного) периода размножения;
- сложность обнаружения во внешней среде, трудность и длительность процесса диагностики заболеваний;
- способность некоторых возбудителей длительное время сохраняться в продуктах питания, воде, почве, на различных предметах и одежде, а также в организме определённых видов животных.

Поиск врагов человечества и средств борьбы с ними не прекращается ни на минуту. На смену побеждённым микроорганизмам и болезням появляются другие, нередко ещё более изощрённые. Одним из примеров этому служит вирус СПИДа и вызванная им гигантская пандемия XX в.

Активность эпидемического процесса меняется под влиянием природных и социальных условий.

К природным условиям относятся климат, ландшафт, животный и растительный мир, наличие природных очагов инфекционных заболеваний, стихийные бедствия и т.п.

Под социальными условиями принято понимать совокупность условий жизни людей: плотность населения, жилищные условия, санитарно-коммунальное благоустройство населённых пунктов, материальное благосостояние, условия труда и культурный уровень людей, миграционные процессы, состояние системы здравоохранения и т.д.

Возникновение и расширение эпидемического процесса возможно при непрерывном наличии трёх компонентов: источника инфекции, механизма передачи инфекции, восприимчивости человека.

Заражённые люди и животные, являющиеся естественными носителями возбудителей инфекционных заболеваний, от которых патогенные микроорганизмы могут передаваться здоровым людям, называются источниками инфекции.

Восприимчивость — способность любого живого организма отвечать на внедрение, размножение и жизнедеятельность вредных (патогенных) микроорганизмов, на развитие инфекционного процесса комплексом защитно-приспособительных реакций. Степень восприимчивости зависит от индивидуальной способности организма противостоять заболеванию.

Механизм передачи возбудителя болезни (инфекции) включает: выведение возбудителя из заражённого организма, пребывание его в течение того или иного срока во внешней среде и внедрение возбудителя в организм здорового человека или животного.

Известны шесть основных механизмов передачи инфекции:

1. ***Пищевой*** (алиментарный). С любой пищей (плохо промытыми овощами и фруктами, мясом, молоком, молочными продуктами), запачканной фекалиями и мочой животных-переносчиков, загрязнённой патогенными микробами, могут передаваться кишечные инфекции, «болезни грязных рук» — брюшной тиф, холера, дизентерия, сальмонеллёз, бруцеллёз, болезнь Боткина, сибирская язва и др. Особое место в этом ряду занимает ботулизм, возбудитель которого быстро размножается и выделяет токсин в таких продуктах, как консервы, колбаса, грибы, солёная рыба, приготовленные с нарушением технологии (особенно в домашних условиях).

Носители туляремии — зайцы, кролики, водяные крысы, полёвки. Передаётся человеку или непосредственно при контакте с животными или через заражённые пищевые продукты и воду.

2. ***Водный***. При нарушении санитарно-гигиенических правил и норм водоснабжения, питьё сырой воды, при мойке посуды, овощей, других продуктов водой, заражённой канализационными сточными водами, навозом животноводческих ферм и пр., а также при купании возможны заболевания холерой, брюшным тифом, дизентерией, паратифами, бруцеллёзом, туляремией и др.

Лептоспироз передаётся через повреждённые слизистые и кожу при купании в водоёмах со стоячей водой, с водой из природных источников, с пищей (молоко, мясо).

3. ***Воздушно-капельный***. При кашле, чихании, разговоре, во время выдоха, поцелуев весьма часто происходят заражения гриппом, острыми респираторными заболеваниями, туберкулёзом лёгких, а также менингитом, корью, дифтерией, коклюшем, скарлатиной, краснухой, паротитом («свинкой»), оспой, орнитозом и др.

4. ***Воздушно-пылевой***. При высыхании мокроты, фекалий микроорганизмы оседают на мельчайших частицах пыли, которые потом поднимаются воздушными потоками и «плавают» в воздухе (особенно опасны микробы, способные образовывать споры, которые могут существовать длительное время в неблагоприятных условиях внешней среды). При вдыхании заражённых пылевых частиц могут возникнуть заболевания оспой, туберкулёзом лёгких, пневмонией, столбняком; через мех и кожу животных можно заразиться сибирской язвой, кишечной инфекцией, яйцами глистов; возможно также заражение микроскопическими клещами, живущими на частицах пыли.

5. ***Контактно-бытовой***. При соприкосновении с больным или с его выделениями (реже — с предметами, которыми он пользовался, — посудой, бельём, игрушками, книгами и т.п.) возможно заражение гриппом, скарлатиной, дизентерией, брюшным тифом и др., при контактах с меховыми изделиями — сибирской язвой.

6. ***Через передатчиков:*** вшей — сыпной тиф, возвратный тиф вшивый; клещей — энцефалит, тиф возвратный клещевой; блох, грызунов (суслики, мыши, крысы, тарбаганы) — чума; мух — желудочно-кишечные заболевания; комаров — малярия; тараканов — брюшной тиф.

Пути передачи инфекции положены в основу классификации инфекционных заболеваний.

Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания и их возбудители. Каждая инфекционная болезнь вызывается специфическим возбудителем. Возбудители инфекционных болезней резко отличаются друг от друга по устойчивости к окружающей среде: некоторые погибают в очень короткие сроки (через несколько часов), другие могут выживать дни, недели, месяцы и даже годы. От нескольких дней до нескольких месяцев сохраняют жизнеспособность в окружающей среде микроорганизмы, вызывающие брюшной тиф, дизентерию, холеру.

Для большинства возбудителей заболеваний местом их обитания являются почва, вода,

растения, дикие и домашние животные.

В почве постоянно обитают возбудители ботулизма, столбняка, газовой гангрены, некоторых грибковых болезней. Заражение через почву может произойти при различных обстоятельствах, даже во время детских игр на песке. Особенно опасно попадание земли на поражённые участки тела.

Ботулизм (от лат. «botulus» — колбаса) — тяжёлое инфекционное заболевание, сопровождаемое явлениями общего отравления организма. Вызывается пищевыми продуктами, заражёнными бактериями ботулинус. Требуется срочное введение противоботулинической сыворотки.

Столбняк — острое инфекционное заболевание, возбудитель которого попадает в почву из кишечника животных или человека и длительно в ней сохраняется в виде спор, проникая в организм через повреждённую кожу или слизистые. Проявляется мучительными общими судорогами, возможны судороги дыхательных мышц. Применяют профилактические и экстремальные (после повреждения наружных покровов) прививки.

Гангрена газовая — тяжёлое осложнение ран, вызываемое анаэробными микробами, сопровождается омертвением ткани, органа, части тела и общим отравлением организма.

Лептоспироз (от греч. «leptos» — узкий и «sperіa» — завиток) — острая инфекционная болезнь, поражает мелкие кровеносные сосуды — капилляры, а также печень, почки. Возбудители — микроорганизмы из рода лептоспир (имеют форму тонкой спирали), длительно живущие в воде.

Тиф (от греч. «typhos» — дым, помрачение сознания) — общее название некоторых инфекций, сопровождающихся лихорадкой, расстройствами сознания, поражениями сердца, кровеносных сосудов, центральной нервной системы (сыпной тиф), кишечника (брюшной тиф). Брюшной тиф и паратифы А и В вызываются сальмонеллами. Эти бактерии достаточно устойчивы во внешней среде. Попадая в организм человека, возбудители оседают на слизистой оболочке тонкой кишки, где происходит их накопление и размножение, а затем они попадают в кровь.

Дизентерия (от греч. «enteron» — кишка и «dys» — нарушение, расстройство) — инфекционная болезнь, которую вызывают бактерии из семейства кишечных, — поражает толстую кишку и вызывает отравление — интоксикацию организма (слабость, недомогание, головная боль, повышенная температура, тошнота). Передаётся главным образом через заражённую пищу и воду, а также грязными руками. При неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях дизентерия может принимать эпидемическое распространение.

Вирусный гепатит типа А (болезнь Боткина) — это инфекционное заболевание человека, которое вызывается специфическим вирусом и протекает с преимущественным поражением печени. Клинически вирусный гепатит А проявляется симптомами общей интоксикации, нарушением функции печени и развитием желтухи, расстройством обмена веществ. Механизм передачи инфекции — через пищу и при нарушении санитарных норм в санузлах. Вирусный гепатит типа В распространяется главным образом при проведении различных медицинских процедур (переливание крови, инъекции и т.п.).

Возбудители воздушно-капельных инфекций (гриппа, дифтерии и др.) попадают от больного к здоровому по воздуху при кашле, чихании, разговоре.

Грипп — острое инфекционное вирусное заболевание. Клинически характеризуется лихорадкой, синдромом общей интоксикации и воспалением слизистых оболочек (катаральным) верхних дыхательных путей, особенно трахей.

Туберкулёз относится к социальным болезням, возникновение которых связано с условиями жизни. Возбудитель — микобактерия туберкулёза, или палочка Коха. В естественных условиях при отсутствии солнечного света они сохраняют активность не сколько месяцев, в уличной пыли — до 10 дней, на бумаге — до 3 месяцев, в воде — до 150 дней, выдерживают процессы гниения. Палочка Коха передаётся в основном воздушно-капельным путём. Туберкулёз поражает различные органы и ткани человека:

лёгкие, глаза, кости, кожу, мочеполовую систему, кишечник и т.д.

Холера — острая инфекционная болезнь, при которой резко обезвоживается организм. Холерный вибрион долгое время сохраняет жизнеспособность в окружающей среде. Заболевание холерой характеризуется внезапным возникновением обильного поноса и рвоты, приводящих к сильному обезвоживанию и обессоливанию организма, резкому нарушению кровообращения, прекращению мочеиспускания, снижению температуры тела, появлению судорог, глубокому нарушению обмена веществ и угнетению функций центральной нервной системы вплоть до развития комы. Единственный источник распространения возбудителей холеры — люди, выделяющие холерные вибрионы во внешнюю среду главным образом с испражнениями и реже с рвотными массами. Главный путь распространения возбудителей холеры — инфицирование воды выделениями носителей холерных вибрионов.

Малярия (от лат. «malaria» — дурной воздух) — заболевание человека, вызываемое паразитическими простейшими — плазмодиями. Для него характерны приступы лихорадки, анемия.

Туляремия — инфекционное заболевание, сопровождающееся лихорадкой и поражением лимфатических узлов (бубоны). Возбудитель — бактерия, гибнет при нагревании до 60 °С через 20 минут, при кипячении — немедленно.

Бешенство — инфекционная болезнь, поражает нервную систему, сопровождается судорогами, параличом, а также спазмами глоточной и дыхательной мускулатуры. Возбудитель — вирус. Профилактика у человека: экстренные прививки после укуса.

Чума — особо опасная инфекционная болезнь, которая вызывается микробами — чумными палочками. Её признаки: общее тяжёлое состояние больного, воспалительный процесс в лимфатических узлах, лёгких и других органах. Заболевание чумой без надлежащего лечения быстро приводит к летальному исходу. В нашей стране к основным носителям чумной инфекции относятся суслики, а главным связующим звеном в переносе чумных заболеваний от диких грызунов к человеку являются крысы. Передача чумной инфекции может происходить не только при укусе человека заражёнными блохами, но и при попадании блошиных испражнений на его кожу или слизистые оболочки.

Традиционные районы распространения клещевого энцефалита — Сибирь, Урал, Дальний Восток. Случаи заражения встречаются и в средней полосе России, Северо-Западном регионе, Поволжье. Естественным резервуаром вируса и его источником являются более 130 видов различных теплокровных диких и домашних животных и птиц. Клещи заражаются от животных-носителей вируса и передают вирус человеку

Орнитозы (от греч. «ornitos» — птица) — группа инфекционных вирусных заболеваний, поражающих птиц и передающихся человеку. У человека протекают с лихорадкой, головными и мышечными болями, воспалением лёгких.

Наибольшему риску заражения природноочаговыми болезнями подвергаются люди, впервые попавшие на территорию природного очага, например горожане, проводящие время отдыха в местах, где имеются очаги тех или иных болезней. Местные жители обычно болеют реже, так как у них в результате частого контакта с возбудителями заболевания вырабатывается иммунитет. И если даже они заболевают, болезнь протекает в лёгкой форме.

Иммунитет к вирусу клещевого энцефалита наблюдается у 90–100% местных жителей таёжных поселков на юге Красноярского края.

Лесные экосистемы населяют многие виды клещей, являющихся переносчиками и хранителями вируса, который вызывает клещевой энцефалит.

Энцефалиты (от греч. «enkephalos» — мозг) — воспаления головного мозга; вызываются вирусами.

Клещевой энцефалит — заболевание, поражающее центральную нервную систему.

Клещи начинают нападать на животных ранней весной, после таяния снега. Половозрелые клещи наиболее активны и многочисленны в мае-июне, неполовозрелые паразитируют обычно до конца тёплого периода года. Но, как выяснилось, вирус

передаётся не только клещами. Возможна передача его и через молоко коз.

Инфекционные заболевания опасны тем, что их возбудители, выделяя ядовитые для организма вещества (токсины), поражают различные системы органов человека.

Профилактика СПИДа. Реальные успехи медицинской науки и практики повысили чувство защищённости человеческого общества против инфекционных заболеваний. Этому способствовало изобретение антибиотиков и широкомасштабное использование прививок. Это казавшееся благополучие было разрушено летом 1983 г., когда весь мир узнал, что учёные установили факт распространения неизвестного ранее заболевания. Особое коварство этого заболевания состоит в том, что оно уничтожает иммунитет человека. В этом случае смерть наступает от уже известных и в обычной ситуации легко излечимых болезней.

Новую болезнь назвали — синдром приобретённого иммунодефицита, или СПИД.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) относится к лимфотропным ретровирусам. Вирус попадает в здоровую клетку и встраивается в её генный аппарат. При этом генный аппарат клетки хозяина подавляется, и клетка начинает продуцировать отдельные части вирусов, которые потом собираются в целые вирусы. Они разрывают клеточную оболочку лимфоцита и выходят в кровь. Здесь вирусы находят новые жертвы среди лимфоцитов и проникают в них. Иммунная система человека может поразить вирусы лишь в тот момент, когда они находятся в плазме крови. Вот почему эффективность иммунной системы в данном случае низка. Без защитных клеток для человека становятся опасными даже те микроорганизмы, которые в обычных условиях являются неболезнетворными. Поэтому внедрение в поражённый СПИДом организм болезнетворной инфекции делает летальный исход неотвратимым.

Человек, заболевший СПИДом, теряет способность бороться с любой инфекцией и раковыми перерождениями собственных клеток. Организм фактически становится беззащитным и гибнет либо от раковых заболеваний, либо от инфекций, чаще лёгочных.

Учёные считают, что идёт настоящая эпидемия.

Как защищаться от СПИДа? По этому поводу академик Российской академии медицинских наук В.И. Покровский сказал: «Я твёрдо убеждён, что СПИД — это скорее нравственная, нежели медицинская болезнь общества, и защищать себя обязан каждый человек». В связи с этим делаем вывод, что прежде всего человеку необходимо соблюдать меры индивидуальной защиты.

Во многих странах, в том числе и в России, в 2007 г. отметили «Всемирный день памяти жертв СПИДа».

За последние три года в нашей стране наблюдается устойчивый рост этого опасного заболевания. Ежедневно в России регистрируется до 110 новых случаев заражения. По официальным данным, в России число ВИЧ-инфицированных превышает 380 тысяч. Всего же в мире от СПИДа умерли уже более 22 миллионов человек, а ещё не менее 40 млн — больны.

Вирус иммунодефицита человека поражает иммунную, защитную систему организма, в результате чего обычный насморк может развиться, например, в воспаление лёгких, что может привести к смерти. Точное происхождение возбудителя ВИЧ пока неизвестно, но считается, что он «родом» из Африки.

В настоящее время в России всё большее распространение получает передача ВИЧ-инфекции половым путём и количество инфицированных неуклонно растёт. Половина случаев инфицирования ВИЧ приходится на возрастную группу от 15 до 24 лет. К сожалению, отметим, что в России увеличивается количество детей, рождённых от ВИЧ-инфицированных матерей, у которых установлен диагноз ВИЧ-инфекция.

Клиническое течение ВИЧ-инфекции отличается большим разнообразием и протекает по стадиям (инкубации, первичных проявлений, латентная, вторичных заболеваний и терминальная).

1. Стадия инкубации — период от момента заражения до проявления реакции

организма в виде клинических проявлений острой инфекции, т.е. идёт активное размножение вируса. Этот период может составлять от 3 недель до 3 месяцев, а иногда затягивается до года.

2. Стадия первичных проявлений. Острая клиническая инфекция отмечается впервые 3 месяца после заражения. Чаще всего — это лихорадка, высыпания в виде волдырей, пятен, небольших кровоизлияний на коже и слизистых. Увеличиваются лимфатические узлы. Часто развивается диарея.

У подавляющего большинства больных стадия начальной ВИЧ-инфекции переходит в латентную (скрытую) стадию. Выяснить ваше заражение можно только через 3 месяца после контакта с ВИЧ-инфицированным человеком. Если первый анализ был отрицательным, то его повторяют ещё через 3 месяца. Если два анализа дали отрицательный результат, то инфицирования организма не произошло. В любом случае обратиться к врачу и обследоваться, чем размышлять о симптомах. По вашему желанию обследование может быть анонимным.

Пока ещё медицина способна только определить, заражён тот или иной человек СПИДом или нет, однако вылечить это заболевание или предохраниться от него вакцинами или лечебными сыворотками невозможно.

Единственный путь борьбы со СПИДом — его профилактика. На сегодняшний день единственная защита от этой болезни — это знание способов обеспечения личной безопасности.

1. Самый лучший способ уберечься от СПИДа — полное воздержание от половых контактов до образования семьи.
2. Избегать опасных половых контактов, т.е. партнёров с высоким риском инфицирования (например, наркоманов).
3. Вести здоровый образ жизни, соблюдать чистоту во взаимоотношениях полов и супружескую верность — это будет лучшая профилактика СПИДа.

Многие общественные моральные запреты во взаимоотношениях современных людей перестали действовать, но ради жизни они должны остаться в самом человеке. Ведь природа дала человеку разум, который даёт возможность осознать опасности в окружающем мире и найти способы жить безопасно и счастливо.

В Уголовном кодексе РФ есть статья 122 «Заражение ВИЧ-инфекцией», в которой сказано:

1. Заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией наказывается ограничением свободы на срок до трёх лет, либо принудительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года.
2. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.
3. Деяние, предусмотренное частью второй настоящей статьи, совершённое в отношении двух или более лиц, либо в отношении несовершеннолетнего - наказывается лишением свободы на срок до восьми лет…
4. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией вследствие ненадлежащего исполнения лицом своих профессиональных обязанностей - наказывается принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок до трёх лет. Субъектом такого преступления может быть:

- вменяемое лицо, достигшее 16-летнего возраста, заражённое вирусом ВИЧ-инфекции. Достаточно установить, что он был заражён (носитель ВИЧ-инфекции);
- врачи или медицинские сёстры, которые ставят других в опасность заражения ВИЧ-инфекцией в результате несоблюдения правил предосторожности (при совершении операции, переливания крови, инъекции);
- заражённые лица, предоставляющие другому лицу свой использованный шприц для

укола.

4. Неинфекционные заболевания. Факторы риска и меры профилактики. Роль диспансеризации для сохранения здоровья.

Неинфекционные заболевания — большая группа заболеваний, развивающихся в результате воздействия комбинации генетических физиологических, экологических и поведенческих факторов и не передающихся от человека к человеку.

Неинфекционные болезни считаются основной причиной смерти в мире. Чаще всего они являются хроническими (длительно протекающими) и требующими постоянного приёма лекарств. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, наибольший процент всех неинфекционных заболеваний составляют болезни сердечно-сосудистой системы. За ними следуют онкологические заболевания, заболевания органов дыхания и диабет. Такие заболевания, представляющие угрозу сразу для большого числа людей и требующие принятия определённых мер, называются **социально значимыми**.

Социально значимые неинфекционные заболевания

Гипертоническая болезнь. Заболевание, при котором уровень артериального давления поднимается выше нормы. За счёт этого происходит повреждение кровеносных сосудов, увеличивается нагрузка на сердце, что чревато инфарктом, нарушается мозговое кровообращение, что угрожает инсультом, нарушением работы почек и органов зрения. Возникновению данного заболевания способствуют стресс, неправильное питание с большим потреблением соли, малоподвижный образ жизни.

Инфаркт миокарда. Острое, угрожающее жизни состояние, при котором сосуд, питающий ткань сердца, закупоривается тромбом и происходит гибель части сердечной мышцы — миокарда. Развивается инфаркт миокарда на фоне уже имеющихся заболеваний (например, гипертонической болезни), привести к его началу могут стресс, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, курение, несоблюдение назначений врача. Как и при любых острых состояниях, при обнаружении признаков данного состояния важно уметь правильно оказать помощь больному и как можно раньше доставить его в больницу.

Злокачественные новообразования. Самыми распространёнными видами рака в мире являются рак молочной железы, лёгких, кишечника и желудка. Причинами появления рака могут быть другие заболевания, плохая экология, наследственность вредные привычки, такие как курение и злоупотребление алкоголем. При данных заболеваниях успех лечения во многом зависит от того на сколько быстро обнаружили наличие патологии. Для ранней диагностики рака необходимо независимо от возраста регулярно проходить диспансеризацию — комплексное обследование организма на предмет выявления различных заболеваний и отклонений от нормы.

Сахарный диабет. Заболевание, при котором поступивший с пищей сахар (глюкоза) не доходит до своего места назначения (клеток организма), а задерживается в крови, негативно влияя на весь организм. Самыми главными факторами развития сахарного диабета являются ожирение, питание с большим количеством углеводов, стресс и инфекции, а также наследственность.

Основными факторами риска развития и прогрессирования различных неинфекционных заболеваний являются:

- наследственность, пол, возраст;
- ведение неправильного образа жизни (низкая физическая активность, несбалансированное и чрезмерное питание, вредные привычки, стресс и т. п.);
- несоблюдение советов врача (прекращение приёма нужных пациенту лекарственных препаратов);
- уже имеющиеся заболевания как инфекционной, так и неинфекционной природы.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

Как же избежать возникновения и прогрессирования неинфекционных заболеваний?

Прежде всего необходимо оградить свой организм от воздействия факторов риска. Важно помнить не только о достаточной физической активности, рациональном питании, режиме труда и отдыха, но и о необходимости следить за своим психоэмоциональным состоянием.

Не менее важно не пропустить момент возникновения нового заболевания и вовремя начать лечение. Необходимо учитывать, что при некоторых заболеваниях симптомы могут отсутствовать достаточно долго, в то время как сама болезнь прогрессирует. С целью выявления заболеваний на ранних стадиях специально разработаны программы диспансеризации. Они включают профилактические медицинские мероприятия и ряд дополнительных обследований, направленных на выявление неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

Если же неинфекционное заболевание уже обнаружено, то профилактика будет заключаться в недопущении его прогрессирования. С этой целью стоит придерживаться здорового образа жизни, но обязательно с разработкой своей индивидуальной модели, учитывая все особенности имеющегося заболевания.

Лекция №4
по Основам безопасности и защиты Родины

Модуль №10: «Безопасность в информационном пространстве»

Тема лекции. Опасности, связанные с использованием программного обеспечения.

Вопросы

1. Безопасность в цифровой среде.
2. Основные признаки цифровой зависимости. Симптомы цифровой зависимости
3. Безопасность в информационном пространстве
4. Личная информационная безопасность.

1. Безопасность в цифровой среде.

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.

Цифровая среда представляет собой совокупность цифровых технологий, инфраструктуры и данных, которые обеспечивают взаимодействие и обмен информацией в цифровом формате. Это среда, в которой происходит создание, хранение, обработка и передача цифровой информации с использованием компьютерных и телекоммуникационных систем.

В цифровой среде люди выступают как **цифровые сущности** — аккаунты и профили (анонимные или 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 и т. д.).

Среди основных трендов можно выделить:

· **Искусственный интеллект и машинное обучение.** Активное развитие технологий искусственного интеллекта и машинного обучения позволяет создавать все более

совершенные системы, способные к самообучению и принятию решений. Это находит применение в различных областях, от персонализированных рекомендаций до автоматизации производственных процессов.

· **Интернет вещей (IoT).** Стремительное распространение подключенных к Интернету устройств, от бытовой техники до промышленного оборудования, создает новые возможности для сбора и анализа данных, а также для удаленного управления и автоматизации. (видеонаблюдение, умная камера

· **Облачные технологии.** Облачные вычисления, предоставляющие удаленный доступ к вычислительным ресурсам и хранилищам данных, становятся все более распространенными, обеспечивая гибкость, масштабируемость и снижение затрат на ИТ-инфраструктуру.

· **Мобильные технологии и конвергенция** (***процесс сближения, схождения чего-либо***) **устройств.** Повсеместное использование смартфонов, планшетов и других мобильных устройств, а также их интеграция с другими гаджетами и системами, трансформирует способы взаимодействия и потребления контента.

· **Кибербезопасность и защита данных.** Растущие угрозы кибератак и необходимость обеспечения конфиденциальности и целостности данных становятся ключевыми приоритетами в цифровой среде.

Персональные данные

Персональные данные — это любая информация, которая прямо или косвенно относится к конкретному физическому лицу

Раскрытие персональных данных в Интернете может привести к очень неприятным последствиям: нежелательным звонкам, спаму, краже аккаунтов, мошенническим действиям, вымогательству денег у тебя или твоих близких, угрозах совершения компрометирующих тебя действий, краже денег и документов.

Что относится к персональным данным?

Фамилия, имя, отчество.

Все твои документы (паспорт, свидетельство о рождении, аттестат и др.).

Банковские данные (номер счета, карты, пин-код, CVV-код).

Твоя контактная информация (номер телефона, адрес электронной почты,

адрес места жительства, работы или учебы).

Фотографии и видеозаписи с твоим изображением.

Данные о твоих родственниках.

Твои логины и пароли.

Как защитить свои персональные данные?

Придумывай и используй разные сложные пароли для почтовых ящиков, соцсетей и других сайтов. Пароль восстановить проще, чем вернуть украденные деньги.

Не выкладывай в соцсети и не отправляй друзьям фотографии и номера своих документов, карт и билетов.

Не отмечай местоположение своего дома, работы, учебы, маршрутов прогулок, в том числе, под фотографиями и видеозаписями.

Нельзя в браузере компьютера нажимать кнопку «разрешить» всплывающим окнам. Сначала внимательно прочитай короткое сообщение перед тем, как давать доступ и соглашаться на какое-либо действие.

Большинство интернет-пользователей чувствуют себя в цифровой среде достаточно защищёнными, однако, 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:

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

2.Другое заблуждение, свойственное пользователям цифровой среды, — иллюзия приватности — необоснованная уверенность пользователя в том, что он полностью контролирует размещённую в цифровом пространстве им самим информацию, включая персональную. Многие беспечно относятся к необходимости защитить свои персональные данные или данные, по которым их можно идентифицировать, а затем получить и другую информацию: узнать адрес, режим жизни, хобби и т. д. Сведениями личного характера могут воспользоваться злоумышленники в корыстных целях.

3.При работе в цифровом пространстве каждый должен помнить о реально существующей угрозе заражения цифровых устройств вредоносными программами, которые могут вывести технику из строя или привести к потере пользователем важных для него данных.

4.В цифровом пространстве присутствуют опасные персоны, противоправную деятельность которых полностью предотвратить невозможно.

Цифровой характер среды означает, что весь контент (сообщения, комментарии, фотографии и т. д.) оцифрован, а значит, доступен для обработки, систематизации и анализа (как с помощью специального программного обеспечения, так и вручную). Кроме того, будучи размещён на платформах и хранилищах в Интернете, он хранится вечно, а это значит, что в любой момент информация о любом пользователе может быть обнаружена и применена с той или иной целью.

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 регулярно обновляют правила поведения в них. Но эти меры не могут гарантировать полной защищённости в цифровой среде, и каждый пользователь должен лично принимать участие в обеспечении собственной безопасности. Для защиты от каждого вида опасности разработаны свои приёмы, а если избежать её не удалось, применяются специальные механизмы/алгоритмы решения проблемы.

Каковы симптомы цифровой зависимости?

Симптомы цифровой зависимости проявляются в виде физических, психических и социальных изменений, которые происходят, когда человек неконтролируемо использует цифровые устройства и онлайн-контент. Эти симптомы могут указывать на цифровую зависимость, поскольку негативно влияют на повседневную жизнь, отношения и общее состояние здоровья человека. Вот наиболее распространенные симптомы цифровой зависимости:

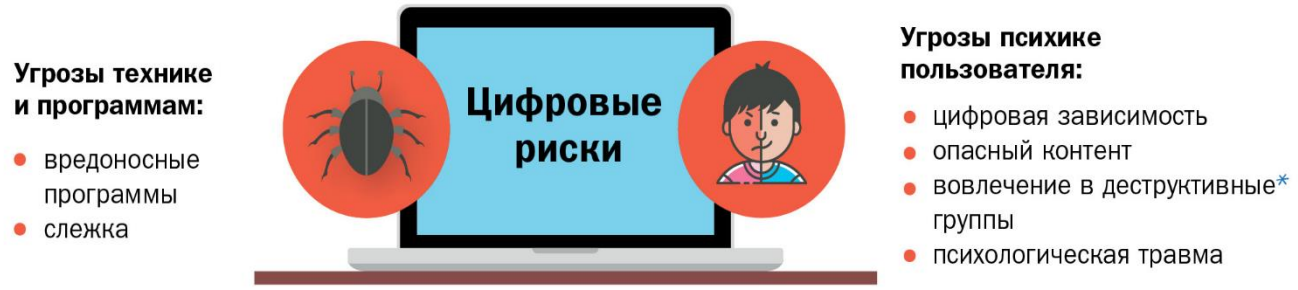
Основные опасности цифровой среды

Риски, присущие цифровому пространству и так или иначе воздействующие на находящегося в этом пространстве человека, можно разделить на две большие группы:

1.Электронные риски, или кибер-риски, угрожающие самому устройству (смартфону, планшету, ноутбуку), установленным на нём программам, банковским счетам, паролям (программы-трояны, вирусы, кибератаки) и т. п.

2.Информационные риски, угрожающие сознанию владельца цифрового устройства (определённый контент может вызвать у человека цифровую зависимость, привести к разрушению его когнитивных способностей и даже произвести прямые атакующие действия на сознание), фальшивые новости (фейкньюс), опасный контент.

Риски цифровой среды



* Деструктивный в переводе с латинского destructio означает «разрушительный», «ведущий к разрушению», «неплодотворный».

Наибольшую опасность представляют информационные риски, угрожающие целостности сознания и здоровью пользователей цифровой среды.

Развитие и широкое распространение информационных технологий сформировало серьёзную социальную и медицинскую проблему — *цифровую зависимость*.

Цифровая зависимость - это состояние, при котором человек становится чрезмерно зависимым от цифровых устройств (смартфонов, планшетов, компьютеров) и цифрового контента (социальных сетей, игр, видеоплатформ, интернет-магазинов).

Цифровая зависимость, как и другие зависимости, может негативно влиять на повседневную жизнь человека, его социальные отношения и психологическое здоровье. Особенно распространенной проблемой сегодня является интернет-зависимость и зависимость от социальных сетей.

Для борьбы с цифровой зависимостью предлагаются различные методы. Один из них - установить определенный лимит на использование цифровых устройств и ограничить ежедневное время работы с экраном.

Метод под названием «цифровой детокс» предполагает полное воздержание от всех цифровых устройств в течение определенного периода времени; таким образом, человек берет психологическую паузу, чтобы контролировать свою цифровую зависимость. Признание цифровой зависимости и принятие необходимых мер для борьбы с ней имеет огромное значение для установления здорового баланса цифровой жизни.

Основные факторы, лежащие в основе цифровой зависимости, включают потребность в социальном одобрении, поиск мгновенного удовлетворения и легкий доступ к цифровому контенту. Особенно на платформах социальных сетей обратная связь, такая как лайки, комментарии и количество подписчиков, воздействует на механизм вознаграждения в мозге и вызывает выделение дофамина, который создает у человека чувство удовольствия. Это чувство мгновенного удовлетворения хочется испытывать снова и снова, и в результате человек испытывает потребность постоянно контролировать свои цифровые устройства.

Зависимость — постоянная навязчивая потребность в совершении каких-либо действий вопреки осознаваемым неблагоприятным последствиям этих действий для своего здоровья (как физического, так и психического), отношений с людьми и других значимых аспектов жизни.

В большинстве случаев формирование цифровой зависимости долгое время не осознаётся самим человеком или он предпочитает не замечать её, считая постоянную погружённость в цифровую среду нормой современной жизни.

Многие из описанных ниже проявлений цифровой зависимости присущи большинству наших современников, однако это свидетельствует не о норме, а о степени распространённости этого явления. Обратите внимание, если человек:

- часто 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), интернет-сёрфингом и общением в социальных сетях;
- беспрерывно смотрит видеоролики/фильмы/сериалы через Интернет;



- совершает множество бесконтрольных покупок в Интернете (оформляет множество платных подписок);
- имеет пристрастие к постоянному чтению новостей, отдавая предпочтение «горячим» и негативным новостям.

Это повод задуматься о здоровье человека, его психологическом и социальном благополучии.

Безусловно, автоматически объявлять зависимым человека, который пользуется смартфоном или получает информацию в Интернете, не стоит, но следует иметь в виду, что чрезмерное погружение в цифровую реальность чревато привыканием к такому времяпрепровождению.

2. Основные признаки цифровой зависимости

1.Придание сверхзначимости постоянному присутствию и общению в социальных сетях, непрерывному ознакомлению с лентами новостей и т. п.

2.Формирование эмоциональной зависимости, колебания настроения в зависимости от возможности присутствия в Интернете.

3.Потребность в увеличении времени присутствия в Интернете и частоты использования разнообразных устройств доступа в цифровую среду.



4.Возникновение «синдрома отмены» — ухудшение самочувствия при отсутствии возможности доступа в цифровую среду.

5.Возникновение нарушений (недоразумений и конфликтов) в общении в обычной жизни.

6.Потеря самоконтроля, возникновение срывов и рецидивов при попытках отрегулировать время присутствия в цифровой среде.

Дополнительные признаки цифровой зависимости:

1.Ухудшение состояния здоровья (набор или потеря веса, мышечные боли и т. д.), психологическая нестабильность (апатия, тревога, депрессия).

2.Нарушение привычного ритма жизни, пренебрежение семейным и дружеским общением, отказ от ранее любимых увлечений.

3.Использование различных ухищрений и обмана с целью получения доступа в Интернет.

Одной из разновидностей цифровой зависимости является игромания.

Игромания — патологическая склонность к играм (как видеоиграм, так и азартным играм), в цифровой среде выражается в навязчивой потребности играть в онлайн-, видеоигры и другие игры.

Всемирная организация здравоохранения включила зависимость от видеоигр в перечень болезней и расстройств одиннадцатого издания Международной классификации болезней, которое вступит в силу с 1 января 2022 г. Диагноз зависимости от видеоигр ставится в том случае, если игры способствуют возникновению у человека проблем в жизни, работе или учёбе. Нужно отличать людей, страдающих игровой зависимостью, от тех, кто лишь увлечён игрой и не наносит вред своему здоровью.

По мнению экспертов в области психического здоровья, чрезмерное увлечение видеоиграми, особенно жестокими, не обязательно приведёт к расстройству, но с большой вероятностью сможет оказать негативное влияние на психику.

К информационным рискам, помимо цифровой зависимости, относится *опасный контент* — информационные материалы, способные причинить моральные страдания человеку, нанести урон его психике. Некоторые виды такой информации законодательно запрещены, а какие-то допускаются к распространению с возрастными ограничениями.

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

Троллинг — провокативное и издевательское общение в соцсетях.

В цифровой среде, особенно в социальных сетях, можно столкнуться с *хищными персонами* (манипуляторами, вербовщиками в деструктивные движения, мошенниками, интернет-троллями и даже просто неуравновешенными людьми), которые, прячась за аватарками и никами, создавая фальшивые профили, причиняют вред пользователям Интернета.

Чтобы максимально обезопасить себя от воздействия «хищных персон», следует придерживаться несложных правил:

- будьте предельно внимательны к тем, кто пытается стать вашим виртуальным другом (за дружелюбным или нейтральным профилем, аватаром может скрываться злоумышленник);
- не сообщайте незнакомым или малознакомым людям информацию о себе (адрес, номер телефона, место учёбы, данные о родителях/родственниках); если кто-то настойчиво хочет её получить, скажите об этом взрослым (то же касается просьбы выслать фотографию или видеозапись с вашим участием);
- свой профиль (если он есть) держите закрытым от случайных посетителей.

Другой формой информационных рисков является *опасное поведение* в Интернете, способное привести к правонарушению. Необходимо помнить о том, что при

необдуманном поведении в Сети можно незаметным для себя образом превратиться в нарушителя закона. Это может произойти как по неосмотрительности, так и в результате чьей-либо провокации. Будьте осторожны в высказываниях, учитывайте, что публичная дискуссия в Интернете привлекает к себе всеобщее внимание, а значит, эффект от сказанного многократно усиливается.



Электронные риски наносят человеку не столь значимый урон, как информационные (поскольку угрожают не благополучию личности, а материальной составляющей жизни), тем не менее их нельзя не учитывать при взаимодействии с цифровой средой.

Существует ряд *опасных программ*, которые могут нанести вред электронному устройству, установленному на нём программному обеспечению или облегчают мошенникам доступ к данным пользователя, хранящимся на устройстве. Противостоять рискам заражения компьютера или гаджета опасными программами поможет соблюдение правил кибергигиены (об этом будет рассказано в теме 2 данного раздела).

Фиксация цифровых следов

Помимо опасных программ, существуют *опасные явления*, такие как взлом аккаунта, спам, фишинг и другие виды мошенничества в цифровой среде. В своей преступной деятельности мошенники активно применяют знание психологии и могут сыграть на некоторых человеческих слабостях (интересе к скидкам, сомнительным способам обогащения, различным выгодным предложениям) либо вызвать чувство тревоги (угрозой блокировки банковской карты или сообщением о том, что близкий попал в беду и ему необходима помощь и т. п.). Противостоять таким угрозам поможет критическое отношение ко всем входящим сообщениям по электронной почте, телефону, в социальных сетях. Прежде чем предпринять какие-либо действия (перевести средства, заблокировать карту и т. д.), следует удостовериться в истинности информации (перезвонить в банк, родственнику, другу).



3. Безопасность в Информационном Пространстве: Защита Себя в Цифровом Мире

В современном мире, где технологии проникают во все сферы жизни, информационная безопасность становится всё более важной. От того, насколько мы защищены в цифровом пространстве, зависит не только наша личная информация, но и наша безопасность в целом.

Понятие об информационной безопасности личности

Конфиденциальность

Конфиденциальность — это защита информации от несанкционированного доступа. Это означает, что только авторизованные лица должны иметь доступ к определенной информации. • Личная информация: имена, адреса, пароли, банковские данные • Конфиденциальные данные: секреты, коммерческая информация

Целостность

Целостность означает сохранение информации в неизменном виде. Важно, чтобы информация не была искажена или модифицирована без ведома ее владельца. • Защита от вирусов и вредоносных программ • Использование надежных систем резервного копирования.

Нормативно-правовая основа информационной безопасности

1 Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»

Этот закон устанавливает основные принципы и правовые нормы, регулирующие отношения в сфере информационных технологий, включая вопросы информационной безопасности. Он определяет права и обязанности субъектов информационных отношений, устанавливает порядок обработки и защиты персональных данных.

2 Федеральный закон «О персональных данных»

Этот закон регулирует вопросы сбора, хранения, обработки и распространения персональных данных. Он устанавливает требования к защите персональных данных, обеспечивает конфиденциальность и предотвращает незаконное использование информации о гражданах.

3 Концепция национальной безопасности Российской Федерации

Этот документ определяет основные угрозы национальной безопасности, в том числе информационные. Он определяет ключевые направления государственной политики в области информационной безопасности, направленные на укрепление обороноспособности, экономической стабильности и международного сотрудничества.

Угрозы информационной безопасности

Вирусы и вредоносные программы

Вирусы и вредоносные программы могут повредить ваши данные, украсть информацию, или даже сделать ваш компьютер непригодным для использования. Будьте осторожны при загрузке файлов из ненадежных источников.

Фишинг

Фишинг — это попытка мошенников получить доступ к вашей личной информации, используя поддельные электронные письма, сообщения или веб-сайты. Не поддавайтесь на удочку мошенников!

Как понять, настоящий это сайт или сайт-подделка:

Проверяй адрес сайта. Мошенники рассчитывают на невнимательность пользователей и часто делают похожий на оригинал сайт. В адресной строке сайта может отличаться одна буква или символ.

Обращай внимание на предупреждение браузера о небезопасном сайте. Проверь, есть ли в адресной строке символ замка, если его нет, то это может быть признаком ненадежного сайта.

«Внимательно смотри на наполнение сайта. Зачастую сайты мошенников, где продается товар, который ты ищешь, имеют ограниченный ассортимент товаров или вовсе могут быть одностраничными сайтами.

Обращай внимание на правильность написания слов в текстах. Мошенники часто допускают ошибки в словах и тексте, так как делают сайты-подделки на скорую руку.

Тщательно обдумывай ситуацию! Если у тебя возникают сомнения в надежности сайта, – лучше им не пользоваться. Если ты уже стал жертвой мошенников, то следует незамедлительно обратиться за помощью к родителям. Они помогут написать заявление в полицию.

Хакеры

Хакеры — это люди, которые пытаются получить доступ к чужим компьютерам или сетям с целью кражи информации, повреждения данных или других злонамеренных действий.

Социальная инженерия

Социальная инженерия — это метод манипуляции людьми, чтобы получить доступ к их личной информации или системе. Не доверяйте незнакомым людям, которые просят вас поделиться конфиденциальными данными.

4.Личная информационная безопасность: как защитить себя в онлайн-мире

1 *Сильные пароли*

Используйте сложные пароли, включающие прописные и строчные буквы, цифры и символы. Не используйте одинаковые пароли для разных аккаунтов.

2 *Двухфакторная аутентификация*

Включите двухфакторную аутентификацию на всех своих онлайн-аккаунтах. Это добавляет дополнительный уровень безопасности, требуя от вас ввода кода с вашего телефона при входе.

3 *Осторожно с фишингом*

Будьте внимательны к подозрительным электронным письмам, сообщениям или ссылкам.

Не открывайте подозрительные вложения и не вводите свои личные данные на непроверенных сайтах.

4 *Обновление программного обеспечения*

Регулярно обновляйте операционную систему, браузеры и другие программы. Обновления часто содержат исправления уязвимостей, которые могут быть использованы хакерами.

5 *Защита Wi-Fi*

Используйте надежный пароль для своей домашней Wi-Fi сети и избегайте использования публичных Wi-Fi сетей для доступа к конфиденциальной информации.

Влияние информационных и коммуникационных технологий на жизнь человека

1 *Общение*

Информационные технологии произвели революцию в общении, позволив мгновенно связываться с людьми по всему миру.

2 *Образование*

Онлайн-платформы, такие как Coursera и Khan Academy, предоставляют доступ к образовательным ресурсам и курсам, расширяя границы знания и делая его доступным для всех.

3 *Работа*

Удаленная работа стала нормой для многих профессий, предоставляя гибкость и свободу, но также создавая новые вызовы, такие как баланс между работой и личной жизнью.

4 *Культура и развлечения*

Стриминговые сервисы, видеоигры и онлайн-кинотеатры изменили наше восприятие развлечений, делая их более доступными и разнообразными.

Правила использования компьютера: Безопасность превыше всего

Защитите свой компьютер

Установите антивирусную программу и регулярно обновляйте ее. Не открывайте подозрительные вложения в электронных письмах. Будьте осторожны при загрузке файлов из ненадежных источников.

Защитите свои данные

Регулярно создавайте резервные копии важных данных на внешнем носителе или в облачном хранилище. Используйте надежные пароли для всех своих аккаунтов и не делитесь ими с другими.

Будьте осторожны в Интернете

Не посещайте сомнительные сайты и не переходите по подозрительным ссылкам. Не скачивайте файлы из ненадежных источников. Будьте особенно внимательны к сайтам с обещаниями легкой прибыли или бесплатными подарками.

Будьте внимательны к общению

Не делитесь личной информацией с незнакомыми людьми в сети. Не публикуйте фотографии и личные данные, которые могут быть использованы для мошенничества. Будьте вежливы и уважительны в онлайн-общении.

Безопасное посещение сети Интернет: Защищайтесь онлайн

Используйте надежные пароли

Создавайте сложные пароли, которые включают буквы, цифры и символы. Не используйте один и тот же пароль для разных аккаунтов.

Будьте осторожны с ссылками

Не переходите по ссылкам из подозрительных электронных писем или сообщений. Проверяйте ссылки, прежде чем кликать на них, и будьте внимательны к адресам веб-сайтов.

Не делитесь личной информацией

Не раскрывайте свои личные данные, такие как адрес, номер телефона или банковские реквизиты, на непроверенных сайтах или в общении с незнакомыми людьми.

Скачивайте файлы только из надежных источников

Загружайте файлы только с проверенных веб-сайтов и избегайте скачивания файлов с подозрительных сайтов или по ссылкам из сомнительных сообщений.

Опасности Цифровой Среды: Угрозы и Риски в Онлайн-Мире

1 *Мошенничество*

Фишинговые письма, поддельные сайты и обманные предложения могут привести к краже личных данных и финансовых средств.

2 *Киберпреступления*

Вредоносные программы, хакерские атаки и кража информации могут нанести серьезный ущерб вашим устройствам и данным.

3 *Кибербуллинг*

Онлайн-преследования, унижения и оскорбления могут привести к эмоциональным травмам и психологическим проблемам.

4 *Радикализм и Экстремизм*

Пропаганда насилия, ненависти и экстремистских идей может оказывать негативное влияние на ваше мировоззрение и поведение.

5 *Зависимость*

Чрезмерное использование интернета может привести к зависимости, нарушению социальных связей и проблемам со здоровьем.

Выводы и Рекомендации

1 *Осознанность*

Будьте внимательны к информации, которую вы получаете и делитесь в сети. Не доверяйте всему, что видите, и критически оценивайте информацию, прежде чем ее распространять.

2 *Защита*

Используйте надежные пароли, двухфакторную аутентификацию и антивирусное программное обеспечение для защиты своих данных. Будьте осторожны при загрузке файлов и переходе по ссылкам.

3 *Социальная Ответственность*

Уважайте других пользователей сети, избегайте кибербуллинга и не распространяйте информацию, которая может навредить другим.

4 *Обучение*

Продолжайте изучать правила информационной безопасности и осваивать новые методы защиты от угроз в онлайн-мире.

Информационная безопасность – это постоянный процесс.

Лекция №5. Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества.

Вопросы:

1. Экстремизм и его основные проявления
2. Терроризм и террористическая деятельность
3. Террористические акты и формы их проведения
4. Задачи государства по противодействию терроризму.
5. Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта.

1. Экстремизм и его основные проявления

Экстремизм — это приверженность людей к крайним взглядам и крайним формам их выражения. Одновременно с этим экстремизм — это ряд уголовно наказуемых деяний (преступлений), преследуемых по закону.

Роль государства, общества и личности в борьбе с экстремизмом

Как мы видим, к экстремисткой деятельности отнесены разные явления, однако все они имеют общий признак: это крайние, радикальные действия, которые имеют одну цель — разрушение мирной, спокойной, стабильной ситуации в стране и обществе.

Для того, чтобы положения закона могли воплощаться в жизнь, нужны также способы и механизмы его реализации. Эти способы находят своё отражение в работе, которую проводят органы исполнительной власти. Очень условно эту работу можно разделить на два больших направления — пресечение экстремисткой деятельности и её профилактика.

Задачи по борьбе с экстремизмом и терроризмом выполняют:

1.Служба по защите конституционного строя и борьбе с терроризмом ФСБ России.

2.Главное управление по противодействию экстремизму МВД России.

3.Управление по надзору за исполнением законов о федеральной безопасности, межнациональных отношениях, противодействии экстремизму и терроризму Генеральной прокуратуры России.

Если вы стали жертвой экстремистов, понимаете, что вас втягивают в противоправную деятельность экстремистской направленности, разжигают в вас ненависть к представителям других народов или иных религий, или узнали о готовящемся преступлении, обратитесь за защитой к государству.

Задача профилактики экстремизма намного шире — она состоит в том, чтобы создать в образовательной, культурной, социальной сферах такие условия, при которых, с одной

стороны, каждый человек мог чувствовать себя благополучно, иметь возможности для духовного, культурного, нравственного развития, профессиональной и личной самореализации, а с другой — всегда помнил о правах, свободах и ценностях других людей. Такую сложную задачу невозможно решить только усилиями государства — важна роль общественных институтов: школы, семьи, религиозных и общественных организаций, культурных, исторических, спортивных, политических объединений. И конечно нельзя забывать об ответственности самого человека за собственные слова, действия и поступки. В широком смысле роль личности в противодействии экстремизму заключается в умении в своих словах и поступках уважать право других на точку зрения, мнение, вероисповедание, вкусы. В этом случае из небольших, ежедневных поступков большого числа людей складывается то, что называется гражданским обществом.

Гражданское общество — это совокупность внегосударственных общественных отношений и ассоциаций (объединений), выражающих разнообразные интересы и потребности членов общества.

Таким образом, чем более ответственными будут поступки каждого из нас, тем более зрелым будет и наше общество. Чем меньше возможностей проявления нетерпимости, вражды, агрессии, тем больше возможностей самореализации для интересной, насыщенной жизни каждого из нас.

2.Терроризм и террористическая деятельность

ФРГ. Мюнхен. 5 сентября 1972 г.

Этот день в истории Олимпийских игр отмечен трагическими событиями, связанными с ужасным преступлением террористов из палестинской экстремисткой группировки «Чёрный сентябрь». Ранним утром восемь вооруженных преступников захватили заложников – членов олимпийской сборной Израиля. Требованием террористов было освобождение из тюрем своих единомышленников. Спецслужбами была предпринята попытка освободить заложников, в результате операции были убиты несколько террористов, но, к сожалению, были значительные жертвы среди спортсменов — погибло 11 человек. Обращает на себя внимание и выбор места и времени для совершения этого отвратительного мероприятия — Олимпиада – спортивный праздник, являющийся символом мира и объединения людей.

23 июня 1985 г. Над Атлантикой произошло крушение самолета Боинг-747, следовавшего по маршруту Бомбей-Монреаль. В результате взрыва бомбы погибло 329 человек.

9 мая 2002 г. Город Каспийск, Республика Дагестан. При прохождении колонны войск в ходе празднования Дня Победы, важного, любимого всеми праздника, сработало взрывное устройство, жертвами стали 45 человек, среди которых были женщины и дети, пострадали более 170 человек.

Атака самолётов, захваченных террористами, башен-близнецов Всемирного торгового центра в Нью-Йорке; бесчеловечные нападения на школу № 1 в Беслане; захват заложников в Театральном центре на Дубровке в Москве; несколько одномоментных атак в пятницу 13 ноября 2015 г. во Франции; нападение и захват заложников в гостиницах индийского города Мумбаи в ноябре 2008 г. — это лишь некоторые из кровавых следов, оставленных представителями радикальных течений.

Все эти примеры свидетельствуют о том, что терроризм — это преступная деятельность, которая не имеет границ и национальностей, а нападение радикалов, фанатиков, преступников может случиться и в одном из крупнейших мировых центров и в небольшом городе, в богатой, экономически благополучной стране, и в стране, страдающей от бедности и экономических проблем. Объединяет эти преступления одно — преступники, стремясь привлечь внимание к идее, кажущейся им важной, пытаясь оказать давление на государство, убивают, калечат, лишают крова многие сотни ни в чём не повинных людей. Именно запугивание, устрашение населения с целью давления на

государство и принимаемые решения является отличительной чертой того, что во всём мире называется террористической деятельностью. Борьба с этим страшным явлением является одной из задач любого государства. В нашей стране законодательной основой для решения задачи противодействия терроризму является закон «О противодействии терроризму», вступивший в силу в марте 2006 г.

В соответствии с Федеральным законом от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму» **терроризм** — это идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий.

Важно отметить, что к террористической деятельности относится не только само совершение террористического акта (подрыва, захвата заложников, вооружённого нападения), но и подготовка, планирование, организация, финансирование, подстрекательство к совершению этого преступления. Большинство терактов в современном мире совершается не одиночками, а хорошо организованными группами, само существование которых предполагает наличие организаторов и финансирования. Любое преступное сообщество стремится привлечь в свои ряды все новых и новых членов. Поэтому вербовка новых последователей зачастую является отдельным направлением активности преступного сообщества.

Вербовка осуществляется множеством разных способов, и в сети, и в реальном мире, но основной путь один – манипулируя слабостями человека – обидой на несправедливость, злостью на жизненные неурядицы, страхом перед разоблачением или перед тем, что нелицеприятные подробности жизни станут публичными — у человека создают ощущение, что примкнуть к радикальному движению — это его единственный и разумный выбор.

Опасность состоит ещё и в том, что вовлечение новых членов в преступную деятельность происходит очень постепенно, зачастую на первых этапах незаметно для самого человека. Вербовка, обучение, вооружение исполнителей теракта — это тоже террористическая деятельность.

Информационное содействие террористам, к которым относится распространение радикальных идей и предоставление информации, нужной преступниками для совершения нападения тоже может быть отнесено к террористической деятельности.

Учитывая крайнюю общественную опасность, деяния террористического характера чаще всего относятся к тяжким или особо тяжким преступлениям и наказываются длительными сроками лишения свободы или пожизненным заключением.

3.Террористические акты и формы их проведения

Террористический акт может быть осуществлён в самых разных формах. Одной из распространённых **форм является подрыв самодельных взрывных устройств,** которые могут быть как относительно небольшими по мощности, так и настолько мощными, что способны разрушить многоэтажный дом.

Объекты для нападения выбираются террористами с таким расчётом, чтобы гарантированно поразить как можно большее число людей, произвести максимально сильное психологическое воздействие на население и власти страны. В этой связи вполне естественно, что общественные места, особенно места массового пребывания людей, нередко становятся удобной целью для преступников, так же как и ряд объектов транспортной инфраструктуры — авиационный, железнодорожный транспорт, поезда метрополитена и пр.



Взрывное устройство может переносить **террорист-смертник,** оно может быть замаскировано под любой бытовой предмет (например, под пачку из-под сока) и оставлено возле объекта нападения в неприметной сумке в расчёте на то, что никто не проявит бдительности и не сообщит правоохранительным органам об обычном с виду, но о подозрительном по факту предмете.

Неоднократно террористами применялась тактика подрыва возле жилых домов и административных зданий машин, начинённых большим количеством взрывчатки. Распространение также получили и подрывы многоэтажных домов, в квартирах, подвалах или на чердаках которых заранее накапливались большие запасы взрывчатых или горючих веществ, подрывавшихся ночью, когда жильцы мирно спали.



Однако не стоит полагать, что для совершения масштабного теракта преступникам требуются мощные взрывные устройства и много взрывчатки. Вовсе нет, пластиду — очень мощному взрывчатому веществу, похожему на пластилин или строительную замазку, можно придать любую форму и спрятать, например в корпус смартфона или планшета. Пронесённое на борт пассажирского лайнера взрывное устройство способно разрушить самолёт в воздухе, что неизбежно приведёт к большому количеству жертв.

Вооружённое нападение, совершаемое чаще всего на мирных, ни в чём не повинных граждан в общественных местах, — это ещё одна ужасная форма осуществления терактов. Нападающие могут быть достаточно хорошо вооружены и оснащены, действовать в составе подготовленной группы или же иметь в руках лишь холодное оружие и действовать в одиночку.

Само вооружённое нападение может осуществляться в форме огневого налёта, когда террористы пытаются уничтожить как можно больше людей и затем скрыться с места преступления. Иногда же результатом такого нападения становится захват заложников или захват важных объектов — ещё один вид осуществления террористического акта, получивший массовое распространение.

Как правило, людям удаётся избежать захвата в заложники в том случае, если попытка бежать предпринята ими в самые первые секунды после начала атаки террористов. Спасайтесь даже в том случае, если другие не последуют вашему примеру. Бросьте личные вещи (сумки, одежду), ведь они могут лишь помешать и наверняка отнимут у вас важнейший ресурс — время на спасение.

В последние годы террористы всё чаще прибегают к тактике наездов на пешеходов, используя для этого легковые и грузовые автомобили и даже тракторы.

Устройство аварий на объектах жизнеобеспечения, уничтожение транспортной инфраструктуры, заражение источников водоснабжения и многое другое — вот далеко не полный перечень форм осуществления актов терроризма, направленных в первую очередь против мирного населения.



Кроме того, в связи с широким распространением информационных технологий во всех странах мира террористы всё чаще и чаще прибегают к компьютерному или сетевому терроризму.

Преступники активно используют возможности, предоставляемые телекоммуникационными технологиями, и уязвимость компьютерных сетей (например, Интернета) для осуществления террористической деятельности. Формы сетевого терроризма весьма многообразны. Например, мобильные приложения становятся надёжным средством связи и обмена информацией, тогда как социальные сети, форумы, чаты — площадками для пропаганды, оправдания идеологии и действий террористов, а также вовлечения людей в ряды террористической организации (вербовки).

Сайты и форумы, где обсуждаются отвлечённые вопросы (например, проблемы подростков или религиозные вопросы), — это удобная площадка для тех террористов, кто занимается вербовкой.

Преступники также могут использовать уязвимости компьютерных сетей (например, ошибки в программном коде) для вмешательства в работу этих сетей или подключённых к ним систем управления различными объектами — предприятиями, банками, больницами и т. д.

Широкое распространение в последние годы получил так называемый телефонный терроризм, когда злоумышленник передаёт с помощью систем связи в правоохранительные органы или в организации заведомо ложное сообщение о подготовке террористического акта (например, ложное сообщение о том, что здание заминировано).

Это приводит к тому, что правоохранительные органы и другие службы экстренного реагирования вынуждены отвлекать свои силы и средства от решения других задач, реагируя на ложный вызов. Для общества же подобные случаи — это всегда ощутимые экономические потери, которые связаны с необходимостью приостанавливать учёбу, производство, работу транспорта.

Отдельно необходимо подчеркнуть, что **угроза совершения теракта** (в любой из перечисленных выше или иных форм) также является уголовным преступлением и

квалифицируется как террористический акт.

Сущность терроризма особенно ярко проявляется тогда, когда преступники нападают на мирное население — в населённых пунктах, жилых домах, учреждениях образования и культуры, больницах, административных зданиях и т. д. Понимая, что при нападении на военные и иные хорошо охраняемые объекты они могут быть уничтожены, террористы предпочитают не рисковать. И прибегают к насилию против самых беззащитных — женщин, детей и стариков.

Однако вне зависимости от форм террористического акта и тактики действий преступников целью осуществления или угрозы осуществления теракта является либо дестабилизация деятельности органов власти или международных организаций, либо воздействие на принятие ими решений.

Уровни террористической опасности и контртеррористическая операция

Информация о возможности совершения террористического акта налагает на правоохранительные службы большую ответственность по усилению противотеррористических мер, организации специальных мероприятий. Однако усилия эти будут более эффективны, если и население, т. е. обычные люди, будут более бдительны.

В 1999 г. по России прокатилась волна взрывов жилых домов в Буйнакске (Республика Дагестан), Москве, Волгодонске (Ростовская область). Одним из приёмов, которым пользовались террористы, была аренда помещений в подвалах жилых домов и размещение там взрывчатки под видом самых обычных бытовых товаров. Одно из преступлений было предотвращено благодаря бдительности риэлтора, который узнал по фотороботу преступника.

Для своевременного информирования людей о наличии вероятности совершения террористического акта, степени опасности и мерах которые необходимо предпринять, органы государственной власти и местного самоуправления могут устанавливать различные уровни террористической опасности. Всего их три.

а) **повышенный («синий»)** — при наличии у правоохранительных органов информации о возможном совершении террористического акта (такая информация требует дополнительной проверки);

б) **высокий («жёлтый»)** — при наличии у правоохранительных органов подтверждённой информации, из которой следует, что террористический акт реально возможен и вероятность его осуществления достаточно высока;

в) **критический («красный»)** — при наличии у правоохранительных органов информации либо об уже совершённом террористическом акте, либо о действиях, создающих непосредственную угрозу террористического акта.

Иными словами, чем выше уровень террористической опасности, тем вероятность совершения теракта больше. Однако введение органами власти даже повышенного уровня опасности говорит о том, что спецслужбы имеют самые веские основания предполагать наличие угрозы теракта.

При введении того или иного уровня террористической опасности государственные органы власти и органы местного самоуправления доводят до населения информацию о том, как следует вести себя в условиях угрозы совершения террористического акта.

Меры, которые предпринимают органы власти при введении уровней террористической опасности для обеспечения безопасности личности, общества и государства, не должны как-то ограничивать права и свободы человека и гражданина (например, свободу передвижений).

Однако при установлении уровня террористической опасности лучше отказаться от посещения любых массовых мероприятий, общественных мест, от пользования общественным транспортом (при наличии возможности). Это простое решение

значительно снижает риски и показывает, насколько зрелой антитеррористической позицией обладает человек, добровольно принимая на себя определённые ограничения.

В особых случаях на территории нашей страны может проводиться контртеррористическая операция — специальная операция с применением боевой техники, оружия и специальных средств, направленная на пресечение террористического акта, обезоруживания и задержания (уничтожения) террористов и обеспечения безопасности мирного населения.

Что касается самых сложных спецопераций против наиболее подготовленных террористов, то их обычно поручают сотрудникам Центра специального назначения ФСБ РФ, объединившим в себе опыт и знания сотрудников элитного спецназа органов государственной безопасности — групп специального назначения «Альфа» и «Вымпел». Кроме того, в отдельных случаях к борьбе с терроризмом (пресечении их деятельности) могут привлекаться и Вооружённые Силы России.

4. Задачи государства по противодействию терроризму

Обобщая материал этой темы, обозначим основные направления деятельности государства по противодействию такому страшному явлению, как терроризм.

Система противодействия терроризму направлена на выявление, предупреждение (профилактику), пресечение, раскрытие и расследование террористической деятельности, а также на минимизацию и ликвидацию последствий проявлений терроризма.

Государство противодействует террористической деятельности по целому ряду направлений.

Во-первых, выявляются и устраняются причины и условия, из-за которых возникает и распространяется терроризм.

Во-вторых, правоохранительными органами и другими институтами государства ведётся непрерывная работа по выявлению, предупреждению и пресечению террористической деятельности. Эта сложная и опасная работа наиболее успешна тогда, когда она осуществляется во взаимодействии с обществом и отдельными гражданами, оказывающими содействие органам государственной власти.

В-третьих, государственная система противодействия терроризму направлена на привлечение террористов к ответственности за содеянные ими жестокие преступления. Именно так государство реализует один из важнейших принципов юридической ответственности — принцип неотвратимости наказания.

В-четвертых, субъекты противодействия терроризму, в том числе органы и службы, которые непосредственно отвечают за борьбу с терроризмом и ликвидацию последствий террористической деятельности (специальные службы и службы экстренного реагирования), должны находиться в постоянной готовности к решению возложенных на них задач. Они должны быть способны решать эти задачи эффективно и результативно, чтобы либо не допустить чрезвычайной ситуации вообще (предупредить её), либо минимизировать и ликвидировать последствия терроризма.

В-пятых, обеспечение безопасности граждан и антитеррористической защищённости различных объектов, являющихся наиболее вероятными целями для террористов (критически важных объектов инфраструктуры и жизнеобеспечения, мест массового пребывания людей).

Безусловно, все описанные выше направления работы не будут эффективны без противодействия распространению идеологии терроризма и экстремизма и без разъяснения населению того, какие приёмы используют террористы для вовлечения подростков и молодых людей в свои сети и к каким последствиям это может привести.

Для координации такой огромной по масштабу работы в 2006 г. был создан Национальный антитеррористический комитет (НАК) — коллегиальный орган, который координирует и организует деятельность органов исполнительной власти федерального и

регионального уровня, органов местного самоуправления по противодействию терроризму.

Аналогичные координирующие органы были созданы во всех субъектах нашей страны и на муниципальном уровне: это региональные (республиканские, краевые и областные) антитеррористические комиссии и муниципальные (городские, районные, межпоселковые и др.) антитеррористические комиссии.

5. Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта.

Порядок действий при нападении террористов и попытке захвата заложников

Природа человека такова, что в экстремальной ситуации он способен на три типа поведения: бежать от опасности, замереть или драться.

Для детей и неподготовленных взрослых основными являются стратегии побега или правильного поведения в плену. Специалисты по борьбе с терроризмом рекомендуют оказывать сопротивление террористам только в том случае, когда иные типы поведения не помогут спасти жизнь (либо вы вступаете с противником в бой, либо вас сейчас же убьют). Рассмотрим перечисленные выше стратегии поведения.

1.Реальная возможность избежать попадания в заложники имеется только в самом начале нападения террористов, когда преступники не смогли взять под контроль весь периметр захватываемой территории или объекта (здания). При этом необходимо здраво оценивать, с одной стороны, свои собственные возможности, а с другой — силы и средства террористов. Главное правило побега — идите на риск только тогда, когда достаточно велика вероятность его успешного, благоприятного завершения.

Убегайте зигзагами (бегите две секунды в одну сторону, затем резко в другую, пригибайтесь настолько сильно, насколько это позволяет вам быстро бежать). При нахождении на расстоянии от места происшествия снимите, если это представляется возможным, яркую, броскую, а также похожую на военную или униформу одежду. Старайтесь использовать окружающие вас объекты и естественные укрытия (складки местности, канавы, бетонные или кирпичные стены и т. д.).

2.Именно по той причине, что побег часто весьма затруднителен, при посещении общественных мест необходимо уяснить для себя все возможные пути эвакуации (спасения) и проработать на практике или хотя бы мысленно свои действия при нападении террористов. Одновременно с этим важно найти такие места, которые могут послужить для вас надёжным укрытием.

Если во время вооружённого нападения вы находитесь в вестибюле здания или коридорах, то войдите внутрь ближайшего помещения и заблокируйте двери. Главная задача при нападении — скрыться, блокировать к себе доступ. После этого необходимо вызвать экстренные службы.

Место, в котором вы попытаетесь спрятаться, должно отвечать определённым требованиям, например быть вне пределов видимости преступников и обеспечивать защиту, если преступники откроют огонь в вашем направлении. Чтобы препятствовать проникновению террористов в помещение, где вы укрылись, необходимо запереть дверь, забаррикадировать её при помощи тяжёлой мебели.

Кроме того, необходимо предпринять меры, чтобы вас не смогли обнаружить террористы: отключите звуковой сигнал у мобильного телефона и других средств коммуникации; отключите любые источники звука (радио, телевизор); укройтесь за предметами мебели (за шкафами, столами); погасите в помещении, ставшем для вас укрытием, свет.

3.Специалисты по борьбе с терроризмом рекомендуют драться только в крайнем случае, когда иные типы поведения не помогут спасти жизнь. Именно в таких безвыходных обстоятельствах надо попытаться вывести одного или нескольких

нападающих из строя, используя при этом любые подручные средства, которые могут послужить в качестве пускай импровизированного, но всё-таки оружия.

Если террорист находится на очень близком от вас расстоянии и расправляется со своими жертвами, а вы при этом не можете бежать, то вероятность вашего выживания повышается тогда, когда вы переходите к активному сопротивлению.

При отражении нападения важно наладить взаимодействие с другими людьми, бороться с ними заодно. Даже если террорист перед вами один, но он вооружён и обучен ведению боевых действий, то с ним будет очень тяжело бороться и профессионалам. Следовательно, жизненно необходимо распределить задачи между теми, кто будет атаковать преступника: кто-то может отвлечь его внимание, кто-то может атаковать из укрытия, а кому-то суждено будет нанести по нему решающий удар.

Непрофессиональное противодействие террористам может привести к гибели сотрудников спецслужб, участвующих в операции по освобождению заложников, и даже сорвать такую операцию. Именно так произошло в 1994 г. в аэропорту Минеральные Воды (Ставропольский край) во время штурма захваченного террористами вертолёта.

Тогда один из лётчиков открыл огонь, как ему казалось, по террористам, ранил бойца группы захвата, и тот выронил от болевого шока уже отобранную у преступника гранату с вырванной боевой чекой.

В результате произошёл взрыв, несколько заложников погибли, а сотрудник спецназа, которого спас бронежилет и который уже практически завершил своё профессиональное дело, был тяжело ранен.

Порядок действий при попадании в заложники

При попадании в заложники в целях сохранения жизни необходимо выполнять требования террористов, не противоречить им и не рисковать жизнью окружающих и своей собственной.

Не провоцируйте террористов на применение оружия, силы, попытайтесь установить с ними общий психологический контакт, который минимизирует вероятность внезапной вспышки агрессии с их стороны. Важно понимать, что любые крики, громкий или тихий плач, вполне справедливые слова возмущения могут вывести из состояния относительного равновесия террористов, которые, как правило, и так крайне возбуждены и могут находиться под воздействием наркотических препаратов.

Если вас захватили в заложники, найдите в себе силы помогать другим. Это позволит сохранить психическое здоровье, преодолеть страх, выжить.

Сохраняйте здравый смысл и активную позицию, представьте, что вы — разведчик, задача которого в таких непростых обстоятельствах узнать о противнике (террористах) как можно больше. Запоминайте всё, что связано с обстоятельствами теракта (лица и внешний вид террористов, содержание их разговоров, позывные, планы зданий и местности, на которой вас захватили и удерживают в плену, возможные пути побега).

Такая позиция позволит вам держать себя в руках и достойно справиться со всеми невзгодами и страхом. После же освобождения, весьма вероятно, добытая вами информация поможет спецслужбам предотвратить другие преступления террористов.

При посещении массовых мероприятий следует всегда брать с собой запас продуктов питания и обязательно воды: пара шоколадных батончиков, пачка сухарей или даже просто кусок хлеба в критической ситуации, когда нечем и негде будет подкрепиться, окажутся настоящим лакомством. Такой запас обязательно поможет сохранить силы до прихода помощи.

Порядок действий во время операции по освобождению

Во время операции по освобождению заложников (штурма) необходимо лечь на пол лицом вниз, голову закрыть руками и не двигаться. Никогда не делайте резких и быстрых движений по направлению к сотрудникам специальных подразделений, не убегайте от них, так как они могут принять вас за преступника.

Старайтесь держаться дальше от проёмов дверей и окон, так как именно через них будет осуществляться штурм, а также от террористов, ведь именно по ним будут стрелять снайперы и бойцы группы специального назначения, важно не оказаться в так называемой зоне первой видимости.

Заложник, которому дали оружие или же которым прикрываются террористы, должен при начале штурма быстро выбросить оружие из рук, постараться оттолкнуть преступника от себя и лечь на пол.

Главная задача полиции или группы специального назначения — как можно быстрее остановить преступников. Они могут подавать команды, а также укладывать или даже просто толкать людей на землю для обеспечения их же безопасности.

По прибытии подразделений правоохранительных органов сохраняйте спокойствие, следуйте их указаниям, поднимите руки вверх и растопырьте пальцы.

Не останавливайтесь, чтобы узнать у них путь эвакуации или попросить о помощи, просто проследуйте в направлении, из которого прибыли сотрудники правоохранительных органов.

ПОМНИТЕ: травматический шок — опасное, тяжелое осложнение. Оказание своевременной, правильной первой медицинской помощи — жизненно важная задача!

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Образец титульного листа реферата

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра безопасности жизнедеятельности,
теории и методики единоборств

РЕФЕРАТ

по дисциплине

«Основы безопасности и защиты Родины»

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В АРМИИ

Выполнил обучающийся 1 СПО группы Иванов Иван Иванович

Проверил:
преподаватель
Ф.И.О

Великие Луки, 2025