



**ГБПОУ «Пермский политехнический колледж  
имени Н.Г. Славянова»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ  
для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности  
**15.02.04 Специальные машины и устройства**  
на базе основного общего образования  
(технологический профиль профессионального образования)**

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Пояснительная записка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3  |
| 2 | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|   | Практическая работа № 1 «Изучение правил поведения при пожаре в помещении на производстве и пользования техническими средствами пожаротушения. Средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4  |
|   | Практическая работа № 2 «Знакомство с действиями в условиях вынужденного автономного существования. Оценка обстановки. Принятие решения. Ориентирование на местности. Использование подручных средств и спасения»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6  |
|   | Практическая работа № 3 «Первая помощь, история возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи. Состояния, при которых оказывается первая помощь. Оказания первой помощи в сложных случаях на производстве.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7  |
|   | Практическая работа № 4 «Изучение особенностей общения в группе. Особенности взаимодействия в группе, групповые нормы и ценности. Коллектив, как социальная группа»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12 |
|   | Практическая работа № 5 «Изучение правил защиты в «цифровой среды». Опасность и риски «цифровой среды», их источники. Вредоносное программное обеспечение его виды, цели, признаки работы. Мошенничество, кража персональных данных, паролей»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15 |
|   | Практическая работа № 6 «Изучаемая отрасль (по специальности 08.02.09) в России, ее перспективы и развитие. Объекты экономики страны, региона, изучаемой направленности. Сфера профессиональной деятельности, родственные профессии, классификация профессии, требования к индивидуальным особенностям специалиста, медицинские противопоказания, требования к профессиональной подготовке, область применения, требуемое профобразование, карьерный рост<br>Условия труда, профессиональные риски, опасные и вредные производственные факторы, Методы уменьшения опасностей на рабочем месте, выбор средств индивидуальной и коллективной защиты». | 20 |
|   | Практическая работа № 7 «Изучение и закрепление правил поведения и порядка действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 22 |
|   | Практическая работа № 8 «Знакомство с основными положениями Строевого устава ВС РФ. Индивидуальная строевая подготовка. Строй. Виды строя. Строевые приемы. Индивидуальная и групповая строевая подготовка. Воинское приветствие»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 26 |
|   | Практическая работа № 9 «Изучение Уставных требований к хранению и обращению с личным оружием. Боевые свойства и технические характеристики АК-74. Порядок разборки и сборки Ак-74. Сборка, разборка, чистка Автомата Калашникова, Отработка обращения с АК-74(47): строевые приемы, безопасность при обращении с автоматом, положения при стрельбе, чистка, смазка автомата».                                                                                                                                                                                                                                                                      | 28 |
| 3 | Список источников и литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 31 |

Методические указания по выполнению практических занятий обучающимися по дисциплине ОУД.10 «Основы безопасности и защиты Родины» предназначены для обучающихся по специальности 15.02.04 Специальные машины и устройства

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении практических работ по дисциплине ОУД.10 «Основы безопасности жизнедеятельности и защиты Родины».

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся закрепить теоретические знания, сформировать необходимые умения и навыки деятельности по профессии, направлены на формирование следующих общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты анти-коррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## Содержание практических занятий

### Практическая работа №1

Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)

Изучение правил поведения при пожаре в помещении и пользования техническими средствами пожаротушения. Средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты в условиях пожара. Применение огнетушителей. Сигналы оповещения. Действия при пожаре в учебном классе, общежитии. Порядок выхода из помещения.

**Раздел 1:** Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства

**Тема 1.2.** Роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций

**Количество часов:** 2

**Цель работы:** Овладение навыками применения средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

**Задача:** научиться пользоваться огнетушителями.

**Оборудование:** огнетушитель, письменные принадлежности

**Теоретические основы:**

Ежегодно в России происходит в среднем около 260 тысяч пожаров. Согласно официальной статистике, более 50 тысяч из них тушится первичными средствами пожаротушения еще до прибытия пожарных подразделений. Сегодня среднее по России время следования подразделений к месту пожара составляет почти 12 минут. В этих условиях вопрос использования населением первичных средств пожаротушения приобретает особую значимость.

**Порядок выполнения работы:**

1. Ответить на вопросы:

- А. Характеристика и классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические, лесные пожары), техногенные (авария на транспорте и объектах экономики)
- Б. Аварии на радиационно - опасных объектах
- С. Аварии на пожаро - и взрывоопасных объектах
- Д. Аварии и пожары на транспорте: на железнодорожном транспорте, на автомобильном транспорте, на воздушном транспорте, на водном транспорте. Аварии и пожары в метро

2. Изучение первичных средств пожаротушения

3. Изучение правил использования огнетушителей для тушения возгораний:

-углекислотные ОУ-2, ОУ-5 (используются для тушения электроустановок и электропроводов под напряжением до 380 В, различных веществ, горючих материалов и жидкостей, возгораний на автомашинах. Продолжительность действия - 25 - 40 сек).

Последовательность действий при использовании углекислотных огнетушителей:

- 1. Снимите огнетушитель и левой рукой возьмитесь за рукоятку.
- 2. Правой направьте струю огнетушителя в сторону очага возгорания.
- 3. Вращая маховичок вентиля против часовой стрелки, пустить струю углекислоты на огонь.
- 4. В момент работы огнетушителя ни в коем случае не беритесь рукой за раструб, т.к. температура здесь резко понижается и можно обморозить кожу.

### Принцип действия порошкового огнетушителя:

Рабочий газ закачан непосредственно в корпус огнетушителя. При срабатывании запорно-пускового устройства порошок вытесняется газом по сифонной трубке в шланг и к стволу-насадке или в сопло. Порошок можно подавать порциями. Он попадает на горящее вещество и изолирует его от кислорода и воздуха.

Последовательность действий при использовании порошковых огнетушителей:

- 1. Снимите огнетушитель и левой рукой возьмитесь за рукоятку
  - 2. Откройте вентиль газового баллончика
  - 3. Направьте струю порошка в очаг горения.
    - **пенных** ОВП-5, ОВП-10, ОХП-10, ОХВП-10 (используются для тушения загораний различных материалов и разлитых горючих жидкостей на небольших площадях. Запрещено их применять для тушения электроустановок и электропроводов под напряжением. Продолжительность действия - 40-70 секунд).
- Последовательность действий при использовании пенных огнетушителей:
- 1. Поднесите огнетушитель к очагу горения на возможно близкое расстояние.
  - 2. Прочистите шпилькой отверстие спрыска.
  - 3. Отбросьте вверх до отказа ручку запорного устройства.
  - 4.левой рукой возьмитесь за днище огнетушителя, правой рукой — за боковую

- ручку, переверните огнетушитель спрыском вниз и направьте струю пены в огонь.
5. Если пена не пошла, переверните огнетушитель спрыском вверх, несколько раз встряхните его и вновь переверните спрыском вниз.

#### **Ход работы:**

1 этап: (применения теоретических знаний)

Задание 1 (уровень А):

1. Указать устройство углекислотного огнетушителя ОУ - 2.
2. Указать устройство порошкового огнетушителя ОП-2.

Задание 2 (уровень В):

Определить порядок действия при использовании:

4. Пенного огнетушителя ОХВП-10;
5. Порошкового огнетушителя ОП-2;
6. Углекислотного огнетушителя ОУ - 5.

Задание 3 (уровень С):

Укажите ваши действия в перечисленных ситуациях:

1. **Ситуация:** Возгорание в квартире

Ваши действия:

2. **Ситуация:** Запах дыма (гари) на лестничной площадке

Ваши действия:

3. **Ситуация:** Загорелся телевизор (любой другой электроприбор)

Ваши действия:

4. **Ситуация:** Загорелась одежда на человеке Ваши действия: (практическое применение знаний)

5. Изучите организацию работы по противопожарной безопасности в образовательном учреждении.

Для выполнения данного задания проводится экскурсия по образовательному учреждению (после сигнала «Пожар!»). Определяется, как выполняется обучающимися алгоритм действия (план эвакуации) при пожаре;

Цель экскурсии — ознакомление с местами расположения первичных средств пожаротушения и отработка модели поведения при пожаре. Во время экскурсии необходимо внимательно рассмотреть план эвакуации студентов и персонала образовательного учреждения (во время пожара на это не будет времени), изучить маршрут эвакуации от кабинета безопасности жизнедеятельности до аварийного выхода, пройти по этому маршруту и запомнить его.

Обучающимся следует обратить внимание на следующие моменты:

- вид огнетушителя и правила приведения его в действие;
- место расположения пожарного крана (при наличии), ближайшего к учебному кабинету ОБЖ, и его комплектацию;
- место расположения пожарного щита (при наличии) и его комплектацию;
- порядок действия в случае возникновения пожара в образовательном учреждении.
- план эвакуации;
- места расположения эвакуационных выходов.

6. Внимательно прочитайте утверждения, оцените их правильность и разместите их в соответствующие графы таблицы («Правильно» или «Неправильно»).

| Правильно | Неправильно |
|-----------|-------------|
|           |             |

- 1 При возгорании сковороды необходимо залить ее водой
- 2 Если загорелась мебель, пытайтесь тушить ее водой.
- 3 Загоревшиеся компьютер или телевизор нельзя тушить водой.
- 4 Если загорелась занавеска, сбивайте огонь мокрой тряпкой, шваброй или метлой.
- 5 Токсичные продукты, выделяемые при горении, не опасны для человека.
- 6 Чтобы быстрее выбраться из горящего здания, воспользуйтесь лифтом.
- 7 Если вы почувствовали запах дыма, постарайтесь не покидать комнату.
- 8 Возгорание необходимо начать тушить как можно раньше.
- 9 Мебель с трудом воспламеняется и легко тушится.
- 10 Короткое замыкание внутри корпуса может привести к возгоранию компьютера или телевизора.
- 11 При обнаружении пожара надо сразу перекрыть газ, выключить электричество.
- 12 При вызове МЧС при пожаре необходимо четко сообщить точный адрес, место пожара (помещение, этаж), время возгорания, цвет дыма, свою фамилию, номер своего телефона.
- 13 Лучше не сообщать о пожаре людям, работающим по соседству, чтобы избежать паники.
- 14 При пожаре надо распахнуть все окна и двери, чтобы не задохнуться от дыма.

### Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

### Учебно - методическое информационное обеспечение

1. Тебенькова, Е. А. Основы безопасности и защиты Родины : учебник / Е. А. Тебенькова, И. Н. Семенов. — Москва : КноРус, 2026. — 222 с. — ISBN 978-5-406-16061-9. — URL: <https://book.ru/book/962218> — Текст : электронный.
2. Основы безопасности и защиты Родины : учебное пособие / М. Р. Алимов, А. В. Вилков, Д. А. Дворяшин [и др.]. — Москва : Русайнс, 2026. — 507 с. — ISBN 978-5-466-09591-3. — URL: <https://book.ru/book/959021> — Текст : электронный.

### Практическая работа №2

Знакомство с действиями в условиях вынужденного автономного существования. Оценка обстановки. Принятие решения. Ориентирование на местности. Использование подручных средств и спасения.

Раздел 6: Безопасность в природной среде

Тема 6.1.Основные правила безопасного поведения в природной среде. Природные чрезвычайные ситуации

Количество часов: 2

Цель работы: Освоение моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии

Задача: Научиться принимать правильные решения в условиях вынужденной природной автономии

Оборудование: Информационные источники; письменные принадлежности

Теоретические основы:

Случается, что волей обстоятельств человек оказывается в критическом положении, один на один с природой. Нередко до прихода помощи, терпящим бедствие, приходится существовать автономно. Основа успеха в борьбе с силами природы — умение человека выжить.

Порядок выполнения работы:

1.Используя теоретический материал, записать формулировку следующих понятий:

Автономное существование - это ...

Выживание - это ...

2.Установить основные причины попадания человека в условия вынужденной автономии.

3.Определить факторы природной среды, способствующие развитию или возникновению экстремальных ситуаций.

4.Изучить основные модели поведения в условиях вынужденной автономии. Дать характеристику каждой из моделей, заполнив таблицу 1.

Таблица 1- Характеристика моделей поведения в условиях вынужденной автономии. Дать характеристику каждой из моделей, заполнив таблицу 1.

| Наименование                                                       | Краткая характеристика | Предостережения |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|
| Ориентирование на местности                                        |                        |                 |
| Акклиматизация (организацией внешних источников тепла (костров))   |                        |                 |
| Принятие решения оставаться на месте или двигаться в поисках жилья |                        |                 |
| Временное укрытие                                                  |                        |                 |
| Меры по обеспечению пищей и водой                                  |                        |                 |
| Подача сигналов бедствия                                           |                        |                 |

5.Решить следующие ситуационные задачи:

А). Мальчик двенадцати лет, отдыхая в деревне у бабушки, пошел в лес за ягодами и заблудился. Погода пасмурная, солнца не видно. Впереди виднеется старая тропа. Подумайте и ответьте, что должен предпринять мальчик

Б). Группа туристов из пяти человек летом попала в экстремальную ситуацию. У одного из туристов

подвернулась нога, у другого поднялась температура. Оба пострадавших самостоятельно двигаться не могут. Помощь может прибыть не ранее, чем через два-три дня. До ближайшего населенного пункта около двухсот километров. Палатки нет. Подумайте, что бы вы посоветовали предпринять старшему по группе.

В). Летом во время полета над тайгой отказал двигатель вертолета. Экипажу удалось посадить машину на поляне. Неисправность на месте устранить невозможно. Продукты питания и посуда отсутствуют. Поиски экипажа могут продлиться несколько дней. Подумайте и ответьте, что должны предпринять члены экипажа.

Г). Группа туристов попала в экстремальную ситуацию и ожидают прибытие спасателей. Подумайте и ответьте, как и с помощью чего они могут помочь спасателям обнаружить их местонахождение и понять ситуацию.

Д). Группа ребят во время похода устроили игру в прятки. В результате двое ребят заблудились. Подумайте, что должны предпринять остальные ребята.

Е). Во время похода один из туристов отстал от группы. Его отсутствие заметили через 1,5 часа.

Подумайте, что должны предпринять вся группа и отставший турист.

6. Сделайте вывод (исходя из цели практического занятия):

7. Ответить на контрольные вопросы:

Контрольные вопросы:

1. По каким местным предметам можно определить направление "север - юг"?

2. Как можно добыть огонь, если у вас нет спичек и зажигалки?

3. Какие предметы можно использовать для подачи сигналов бедствия?

4. Каким образом можно очистить воду в природных условиях?

**Критерии оценки:**

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

**Учебно - методическое информационное обеспечение**

1. Тебенёкова, Е. А. Основы безопасности и защиты Родины : учебник / Е. А. Тебенёкова, И. Н. Семенов. — Москва : КноРус, 2026. — 222 с. — ISBN 978-5-406-16061-9. — URL: <https://book.ru/book/962218> — Текст : электронный.
2. Основы безопасности и защиты Родины : учебное пособие / М. Р. Алимов, А. В. Вилков, Д. А. Дворяшин [и др.]. — Москва : Русайнс, 2026. — 507 с. — ISBN 978-5-466-09591-3. — URL: <https://book.ru/book/959021> — Текст : электронный.

### **Практическая работа № 3**

#### **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)**

Первая помощь, история возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи. Состояния, при которых оказывается первая помощь. Оказания первой помощи в сложных случаях на производстве. Первая помощь с использованием подручных средств. Действия при прибытии скорой медицинской помощи.

Отработка действий для оказания помощи пострадавшим при отсутствии сознания, при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Тренировка проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

#### **Раздел 7. Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи**

**Тема 7.3:** Мероприятия и алгоритм оказания первой помощи при возникновении несчастного случая на производстве

**Количество часов:** 2

**Цель:** отработка навыков оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях на производстве

**Задачи:** Использовать табельные средства, подручные средства для оказания первой помощи при несчастных случаях на производстве

**Материальное обеспечение работы**

1. Табельные средства (бинты, стерильные салфетки, вата).

2. Антисептические средства...

3. Подручные средства для наложения кровоостанавливающей закрутки и косыночной повязки.

**Порядок выполнения работы**

1. Изучить систему организации оказания помощи пострадавшим в производственных помещениях.

2. Отработать приемы оказания помощи пострадавшим; оценка состояния пострадавшего.

- 3.Отработать действия с пострадавшим, находящимся в бессознательном состоянии; способы оживления организма при клинической смерти.
- 4.Оказать первую помощь при ранениях, тепловых и химических ожогах, отравлении газами и в других случаях.?
- 5.Комплектование, хранение и пользование аптечками первой помощи на рабочих местах и в электроустановках.
- 6.Ответить на контрольные вопросы.

Система организации оказания помощи пострадавшим в производственных помещениях.

1.Первая медицинская помощь пострадавшим при несчастных случаях и внезапных заболеваниях - это комплекс срочных мероприятий, направленных на прекращение действия повреждающего фактора, на устранение угрозы жизни, на облегчение страданий потерпевшего и подготовку его к отправке в лечебное учреждение

Оптимальным считается оказание первой медицинской помощи пострадавшему -в течение 30 минут после травмы.

Обязанность работодателя - организовать обучение с проверкой практических навыков оказания первой медицинской помощи пострадавшим от наиболее характерных для Данного вида производства опасных и вредных производственных факторов и обязательное присутствие обученного персонала на каждом участке работ в каждой рабочей смене.

Программа оказаний первой помощи содержит следующие основные элементы:

Оборудование, системы снабжения и средства

- оборудование, используемое при спасении пострадавшего на месте происшествия и предотвращающее дополнительный ущерб его здоровью (например, в случае пожара, отравления газом, поражения электрическим током);
- наборы, аптечки или аналогичные упаковки, содержащие достаточное количество материалов и средств, необходимых для оказания основных видов первой помощи;
- специализированное оборудование и средства, которые могут потребоваться на предприятиях, связанных со специфическими или необычными профессиональными опасностями;
- соответствующим образом промаркированная комната для оказания первой помощи или аналогичное помещение, в котором может оказываться первая помощь;
- средства эвакуации и экстренной транспортировки пострадавших к месту оказания первой помощи и к учреждению, в котором должна оказываться дальнейшая медицинская помощь;
- средства подачи сигнала тревоги и передачи предупреждений об опасности.

Человеческие ресурсы

- подбор, обучение и переобучение лиц, которым может быть поручено проведение мероприятий по оказанию первой помощи; разъяснение им их обязанностей и размещение их на важнейших участках предприятия, а также обеспечение постоянной доступности этих лиц и их готовности к оказанию помощи;
- Обучение, включающее практические учения, имитирующие экстренные ситуации, с учетом конкретных профессиональных рисков, свойственных предприятию: Оказывающий помощь должен уметь: быстро и правильно оценить ситуацию: оценить состояние пострадавшего, диагностировать вид и распознать особенности травмы; определить вид необходимой первой медицинской помощи, последовательность проведения мероприятий по ее оказанию; правильно осуществить весь комплекс экстренной реанимационной помощи с учетом состояния пострадавшего; временно останавливать кровотечение путем наложения жгута, давящей повязки, пальцевого прижатия сосуда; выполнять искусственное дыхание и закрыты массаж сердца; накладывать повязки, транспортные шины, оказывать помощь при ожогах, отравлениях, обморожениях, при поражении электрическим током и др.

Прочее

- утверждение плана мероприятий по оказанию первой помощи, согласованного с соответствующими организациями здравоохранения, предоставляющих дальнейшую медицинскую помощь;
- обучение и предоставление всем работникам предприятия информации о мерах по предотвращению аварий и травм, а также о действиях, которые должны быть предприняты самими работниками после получения травмы (например, немедленно промыть большим количеством воды места контакта с химическими веществами, вызывающими ожоги);
- предоставление работникам информации по вопросам организации первой помощи и периодическое ее обновление;
- обеспечение наглядности информации с использованием, например, плакатов, стендов и инструкций по вопросам оказания первой помощи, а также перспективных планов оказания последующей медицинской помощи;
- ведение документации (протоколы случаев оказания первой помощи являются элементом системы

внутренней отчетности; они содержат информацию о состоянии здоровья потерпевших и способствуют повышению эффективности мер по улучшению техники безопасности труда; данные протоколы должны содержать сведения об авариях (время, место и характер), о виде и степени тяжести травмы, оказанной первой помощи, потребовавшейся дополнительной медицинской помощи, имя и фамилию пострадавшего, имена и фамилии свидетелей происшествия и других работников, имевших к нему отношение, в частности, лиц, принимавших участие в транспортировке пострадавшего).

2. Освобождение от действия электрического тока; оценка состояния пострадавшего. Первая помощь при несчастных случаях от электрического тока состоит из двух этапов: освобождение пострадавшего от действия тока и оказание ему медицинской помощи. Поскольку исход поражения током зависит от длительности прохождения его через человека, очень важно быстро освободить пострадавшего от тока. Наиболее верный и простой способ, который надо использовать в первую очередь, — это быстрое отключение той части электроустановки, которой касается человек. Отключение электроустановки производится с помощью рубильника, выключателя, а также путем снятия или вывертывания: пробок, разъема штепсельного соединения и т.п.

Если по какой-либо причине невозможно прорвать цепь тока через Пострадавшего указанными способами, необходимо отделить пострадавшего от токоведущих частей.

#### **Правила освобождения пострадавшего от действия электрического тока при напряжении свыше 1000 В**

При нахождении в распределительном устройстве сначала отключить электрооборудование.

При нахождении, под, ЛЭП или. перед оказанием помощи пострадавшему на опоре надеть диэлектрические перчатки и галоши не ближе чем за 8 метров от касания провода земли.

Взять изолирующую штангу или изолирующие клещи. Если нет диэлектрических галош, к пострадавшему можно приблизиться «гусиным шагом».

Замкнуть провода ВЛ 6 - 20 кВ методом наброса согласно Инструкции РД 34.03.701.

Сбросить провод с пострадавшего изолирующей штангой или любым токопроводящим предметом.

Оттащить пострадавшего за одежду не менее чем на 8 метров от места касания проводом земли или от оборудования, находящегося под напряжением.

В помещении, используя электрозащитные средства, оттащить пострадавшего не менее чем на 4 метра от источника тока.

Передвигаться в зоне шагового напряжения следует в диэлектрических галошах либо «гусиным шагом» - пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги. Нельзя приближаться бегом или большими шагами к лежащему на земле проводу и приступать к оказанию помощи, не освободив пострадавшего от действия электрического тока. Для освобождения пострадавшего от токоведущих частей напряжением до 1000 В следует пользоваться канатом, палкой, доской. Можно также оттянуть пострадавшего за одежду (если она сухая и отстает от тела).

#### **Правила освобождения пострадавшего от действия электрического тока при напряжении до 1000 В.**

Надеть диэлектрические перчатки. Отключить электрооборудование.

Освободить пострадавшего от контакта с электрооборудованием или электрическими проводами. -

Подложить под пострадавшего диэлектрический коврик.

Если в пределах видимости находятся все необходимые средства защиты, обязательно воспользоваться ими.

Нельзя браться за мокрую одежду или открытые участки тела пострадавшего. ' \ .

Только в крайнем случае можно ограничиться лишь одним из перечисленных выше действий.

#### **Правила эвакуации пострадавшего, из зоны действия электрического тока**

Во избежание поражения током за пострадавшего следует браться только одной рукой и только за сухую одежду.

Под ЛЭЦ пострадавшего следует оттащить не менее чем на 8 метров от лежащего на земле провода. В помещениях достаточно переместить пострадавшего не менее чем на 4 метра от источника тока.

#### **Правила проведения непрямого массажа сердца и безвентиляционной реанимации**

Расположить основание правой ладони выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец был направлен на подбородок или живот пострадавшего. Левую ладонь расположить на ладони правой руки.

Переместить центр тяжести на грудину пострадавшего и проводить непрямой массаж сердца прямыми руками.

Продавливать грудную клетку взрослого человека не менее чем на 5 - 6 см с частотой не реже 60 раз в минуту.

Каждое следующее надавливание начинать только после того, как грудная клетка вернется в исходное положение.

Оптимальное соотношение надавливаний на грудную клетку и вдохов искусственной вентиляции легких - 30:2, независимо от количества участников реанимации.

По возможности приложить холод к голове.

При каждом надавливании на грудную клетку происходит активный выдох, а при её возвращении в исходное положение - пассивный вдох. Чтобы непрямой массаж сердца был эффективным, его необходимо проводить на ровной жесткой поверхности. Если под ладонью появился неприятный хруст, (признак

перелома ребер) следует уменьшить не глубину и силу, а ритм надавливаний и ни в коем случае не прекращать непрямой массаж сердца.

#### **✓Правила проведения вдоха искусственной вентиляции легких способом «изо рта в рот»**

Для проведения искусственного дыхания необходимо уложить пострадавшего на спину, расстегнуть стесняющую грудную клетку одежду и обеспечить свободную проходимость дыхательных путей. Проводящий реанимацию, сделав глубокий вдох и плотно прижав свой рот ко рту пострадавшего, вдвухает в его легкие выдыхаемый воздух. При этом рукой, находящейся у лба пострадавшего, необходимо зажать нос. Число дыханий в минуту должно быть не менее 16 -20. Вдувание надо проводить быстро и резко, чтобы продолжительность вдоха была в 2 раза меньше времени выдоха.

Правой рукой обхватить подбородок так, чтобы пальцы, расположенные на нижней челюсти и щеках пострадавшего, смогли разжать и раздвинуть его» губы.левой рукой зажать нос. Запрокинуть голову пострадавшего и удерживать ее в таком положении до окончания проведения вдоха.

Плотно прижаться губами к губам пострадавшего и сделать в него максимальный выдох. Если во время проведения вдоха ИВЛ пальцы правой руки почувствуют раздувание щек, можно сделать безошибочный вывод о неэффективности попытки вдоха.

Если невозможно открыть рот пострадавшего, то искусственное дыхание производится по способу «изо рта в нос». Вдувание воздуха производят через нос, при этом рот пострадавшего должен быть закрыт рукой, которой одновременно смещают челюсть кверху для предупреждения западания языка.

При появлении у пострадавшего первых слабых вдохов искусственный вдох приурочивается к началу самостоятельного вдоха. Искусственное дыхание проводится до восстановления собственного глубокого, ритмичного дыхания.

Если первая попытка вдоха ИВЛ \_ оказалась неудачной, следует увеличить угол запрокидывания головы и сделать повторную попытку.

Если вторая попытка вдоха ИВЛ оказалась неудачной, то необходимо сделать 30 надавливаний на грудину, повернуть пострадавшего на живот, очистить пальцами ротовую полость и только затем сделать вдох ИВЛ.

Нет необходимости разжимать челюсти пострадавшего, так как зубы не препятствуют прохождению воздуха. Достаточно разжать только губы.

Если невозможно преодолеть чувство брезгливости или выделения изо рта пострадавшего представляют угрозу для здоровья спасателя, следует использовать специальную пластиковую маску для проведения ИВЛ способом «изо рта в рот».

**Правила использования защитной маски для безопасного проведения ИВЛ**

Когда контакт с выделениями из ротовой полости пострадавшего представляет угрозу инфицирования, отравления ядовитыми газами, искусственное дыхание можно проводить только через специальную защитную маску.

Правильно взять маску в правую руку. Захватить ее пальцами правой руки так, чтобы большая часть ладони осталась свободной.

Свободной частью ладони обхватить подбородок. Придерживая пальцами маску на лице, запрокинуть голову пострадавшего.

левой рукой прижать маску к лицу.

Когда проведение ИВЛ «изо рта в рот» представляет угрозу для здоровья спасателя, а защитной маски нет, необходимо проводить непрямой массаж сердца - безвентиляционную реанимацию - до прибытия медицинского персонала или появления защитной маски.

**Аптечки соответствуют приказу Минздравсоцразвития РФ «Об утверждении требований к комплектации изделиями медицинского назначения аптечек для оказания первой<sup>1</sup> помощи работникам» № 169н от 05.03.2011. Приняты к оснащению подразделений организаций, предприятий и учреждений с 1 января 2012 года. Производятся в четырех исполнениях: в пластиковом чемоданчике, пластиковых и металлических шкафах, в сумке.**

Приказом Минздравсоцразвития России от 05.03.2011 № 169н регламентируются требования к комплектации изделий медицинского назначения, в том числе аптечек для оказания первой помощи работникам. Документ<sup>4</sup> зарегистрирован в Минюсте России 11 апреля и вступает в силу с 1 января 2012 года. В приказе указывается количество, форма выпуска и нормативный документ ГОСТ на все комплектующие аптечки.

Аптечка должна комплектоваться изделиями медицинского назначения, зарегистрированными на территории РФ. В состав аптечки включаются специальные рекомендации с рисунками, которые должны помочь неквалифицированному сотруднику оказать первую медицинскую помощь пострадавшему - остановить кровотечение, сделать искусственное дыхание и т.д.

**Аптечки первой помощи являются обязательным аварийное – спасательным комплектом, они всегда должны содержать все средства, указанные в списке, в указанном количестве, не истекшим сроком годности и храниться в подходящих условиях.**

Состав аптечки первой помощи на рабочих местах и в электроустановках:

1. Дезинфицирующая жидкость для дезинфекции рук, кожи вокруг ран и медицинского оборудования;

2. Кровоостанавливающий жгут для остановки обильных кровотечений, а также при синдроме длительного сдавливания;
3. Защитная пластиковая маска для проведения искусственного дыхания;
4. Резиновый баллончик для удаления жидкости и слизи из верхних дыхательных путей и промывания глаз водой;
5. Бинты для наложения повязок на раны и тугого бинтования при синдроме длительного сдавливания;
6. Стерильная пеленка для прикрытия ожоговой поверхности;
7. Лейкопластырь для фиксирования повязок;
8. Пузырь для льда при ушибах, ожогах, внутренних кровотечениях;
9. Складная шина «рука-нога» для фиксации при повреждении костей предплечья, голени и т.д.
10. Таблетки анальгина для обезболивания при травмах;
11. Таблетки валидола при болях в груди.

Контрольные вопросы:

1. Перечислить оборудование, необходимое при оказании первой помощи на производстве
2. Назвать основные признаки клинической смерти
3. Назвать причины возникновения ранений, тепловых и химических ожогов, отравление газом в условиях производства
4. Что входит в состав аптечки для оказания первой помощи пострадавшему в условиях производства ,
5. В каких случаях следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего?
6. Какие сведения необходимо сообщить диспетчеру для вызова «Скорой медицинской помощи» при производственной травме?
7. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при проведении сердечно-легочной реанимации?
8. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии дыхания и кровообращения для оказания первой помощи?
9. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?
10. Как определить наличие дыхания у потерявшего сознание пострадавшего?
11. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?
12. Как обеспечить восстановление проходимости дыхательных путей пострадавшего при подготовке его к проведению сердечно-легочной реанимации?

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Учебно - методическое информационное обеспечение

1. Тебенькова, Е. А. Основы безопасности и защиты Родины : учебник / Е. А. Тебенькова, И. Н. Семенов. — Москва : КноРус, 2026. — 222 с. — ISBN 978-5-406-16061-9. — URL: <https://book.ru/book/962218> — Текст : электронный.
2. Основы безопасности и защиты Родины : учебное пособие / М. Р. Алимов, А. В. Вилков, Д. А. Дворяшин [и др.]. — Москва : Русайнс, 2026. — 507 с. — ISBN 978-5-466-09591-3. — URL: <https://book.ru/book/959021> — Текст : электронный.

#### Практическая работа №4

Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)

Изучение особенностей общения в группе. Особенности взаимодействия в группе, групповые нормы и ценности. Коллектив, как социальная группа. Психологические закономерности в группе.

**Раздел 8: Безопасность в социуме**

**Тема 8.3. Психологические механизмы воздействия на большие группы людей**

**Количество часов: 2**

**Цель работы:** Знакомство с правилами поведения в коллективе.

**Задача:** Научиться понимать и принимать особенности взаимодействия в группе, групповые нормы и ценности.

**Оборудование:** Информационные источники; письменные принадлежности

Теоретические основы: В течение нашей жизни мы постоянно взаимодействуем друг с другом.

Взаимодействуем не только с помощью речи, но и с помощью прикосновений, мимики, жестов и т.п. Такое взаимодействие мы называем общением.

Общение – это процесс установления контакта между людьми, в ходе которого происходит обмен информацией, необходимой для совместной деятельности и сотрудничества. Общение в зависимости от ситуации и эмоционального состояния людей имеет свои особенности. Взаимоотношения выступают важнейшим регулятором поведения, их взаимодействия и общения. Эти отношения могут быть: 1. Служебными (официальные, формальные) 2. Внеслужебными (неофициальные, личные). Они основываются на общности либо различии интересов, вкусов, потребностей и проявляются в таких психологических зависимостях, как симпатия, безразличие, антипатия, неприязнь и т. д. В реальной жизни коллектива обе эти линии переплетаются, оказывают друг на друга огромное влияние.

Порядок выполнения работы: Прочитайте правила поведения в воинском коллективе. Создайте свои 15 правил поведения в коллективе. Ответьте на контрольные вопросы.

Пути адаптации к военной службе. С призывом на военную службу молодой человек сталкивается со следующими факторами: другой ритм жизни; уставной порядок и дисциплина; физические и психические нагрузки; бытовые неудобства; особенности географического положения; непривычные климатические условия; необходимость приобретения новых знаний и навыков; освоение нового круга обязанностей; изменение характера и режима питания; изменение ролевых функций и др. Высокие адаптационные способности личности воина (адаптивность) находятся в зависимости от: настроения личности; степени нервно-психической устойчивости; развитости таких черт характера, как сердечность, доброта, открытость, социальная смелость, покладистость, терпимость, уверенность в себе и т. п. Как показывают психологические исследования, призывники с высокой и нормальной степенью адаптации быстро приспосабливаются к новым условиям деятельности и входят в новый коллектив; достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации; быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Они, как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

Чтобы процесс адаптации прошел наименее болезненно, необходимо следовать приведенным ниже рекомендациям. Они проверены жизненным опытом многих поколений призывников.

Умей общаться. Будь наблюдателен. Осмысливай увиденное и услышанное. Отделяй главные явления от второстепенных. Делай правильные выводы. Не замыкайся. Будь общителен. Умей общаться. Установи с сослуживцами добрые отношения. Помни, что установлению хороших взаимоотношений способствуют: культура речи, умение слушать и слышать собеседника, выдержка, тактичность, терпимость к мнению других, умение управлять своим психическим состоянием. Не нагнетай напряженность. Все злое и агрессивное, даже и не направленное непосредственно на другого, создает неприятное ощущение у говорящего с тобой. Задавай в разговоре корректный и уважительный тон. Береги, щади неприкосновенность и ранимость другого человека. Поинтересуйся судьбами тех, с кем свела служба. Проявляй как можно больше доброжелательности, внимания, уважения к товарищам. Уважай себя. Избегай крайних, жестких, категоричных и безапелляционных оценок поведения и деятельности товарищей и командиров. Категоричность и безоговорочность не способствуют решению проблемы, а лишь осложняют отношения. Умей спокойно отстоять свою точку зрения. Аргументы в споре должны быть весомыми, а не увесистыми. Когда эмоции берут верх, то возможности разума ограничиваются. Не открывай душу всем подряд. Разбирайся в людях. Правильно выбирай друзей. Не будь наивен и излишне доверчив.

«Живи по уставу — завоеешь честь и славу». Сразу же постарайся хорошо изучить уставы ВС РФ, Уголовный кодекс РФ, свои функциональные обязанности. Их глубокое знание высоко оценивается командованием и товарищами. Помни старинную мудрость: «Живи по уставу — завоеешь честь и славу». Знай свои права, льготы и социальные гарантии. Будь дисциплинирован сам и удерживай от дурных поступков других. В соблюдении дисциплины нет мелочей. Проявляй самодисциплину, даже если этого никто не видит в данный момент. Умей отказаться от «соблазнов», идущих вразрез с требованиями законов, военной присяги и уставов. Научись говорить себе (и если потребуется, то и сослуживцам) «нет». Если нарушение совершено, то умей отвечать за свои действия. Знай, что правонарушения, грубые нарушения воинской дисциплины (особенно притеснение воинов младших призывов, «самоволки», употребление спиртного, наркотических и токсических средств, хищения и т. д.) могут испортить не только службу, но и всю дальнейшую жизнь. Эмоциональные переживания, нервно-психические напряжения снимай физическими упражнениями, специальными комплексами упражнений, музыкой...

Приказ командира — закон. В каждом воинском коллективе есть командиры и начальники: сержанты (старшины), прапорщики (мичманы), офицеры. Они поставлены во главе подразделений, частей. Очень важно, чтобы с ними у тебя с самого начала службы сложились правильные отношения. Начальники имеют право отдавать подчиненным приказания и должны проверять их выполнение. Приказ командира имеет силу закона. Подчиненные обязаны беспрекословно подчиняться начальникам. На этом держится армия и флот. Не забывай, что отношения между старшими и младшими, начальниками и подчиненными регулируются уставными положениями.

Стань профессионалом в своей воинской специальности. Профессионализм — степень овладения своими служебными обязанностями и умение успешно выполнять поставленные задачи. А это предполагает качественное освоение штатного оружия и техники, эффективные приемы их использования как в мирных условиях, так и в ходе современного динамичного боя. Только так можно стать мастером в своей воинской

специальности. Недостаток знаний и навыков, профессионализма и мастерства в военном деле может привести к самым тяжелым последствиям.

Поэтому с первых дней службы добросовестно изучай вверенные оружие и технику. Твои действия должны быть доведены до автоматизма — без этого невозможен профессионализм. Строго соблюдай технологическую дисциплину, правила эксплуатации и обслуживания. Поддерживай технику и оружие всегда в исправном состоянии, и они не подведут. Береги военное имущество.

Будь коллективистом. В воинском коллективе ты всегда будешь окружен своими товарищами — и днем, и ночью. Без помощи товарищей, без их поддержки служить особенно нелегко. Известная суворовская заповедь гласит: «Сам погибай, а товарища выручай». Не бросай сослуживцев и друзей в беде. В каждом воинском коллективе люди разные. Одни прибыли из города, другие — из сельской местности. У всех разный уровень образования, воспитания, физической подготовки, характеры и вкусы тоже заметно разнятся. Рядом с тобой будут служить воины различных национальностей. Не забывай, что ты в солдатском строю, равный среди равных. Прибыв в коллектив, постарайся сразу же правильно оценить характер взаимоотношений, учесть особенности общественного мнения, настроений и традиций. Любое подразделение, любой воинский коллектив — это не только совокупность военнослужащих, разделенных на группы согласно организационно-штатной структуре. В нем существует множество микрогрупп, сложившихся на основе симпатий и антипатий, общих взглядов, взаимных интересов, психологической совместимости, землячества, по национальному признаку и т. д. Выясни наличие микрогрупп, характер их направленности и лидеров. Лидеры задают тон в коллективе. Это поможет тебе самоутвердиться, определить свое место в коллективе. Считайся с общественным мнением, но не всегда иди у него «на поводу» (оно может быть и ошибочным). Всегда имей свое собственное, обоснованное мнение. Будь способен, при необходимости, противостоять коллективному психологическому давлению или принуждению (словесные оскорбления, унижительные клички, насмешки, унижение, бойкот, запугивание и т. п.). Будь сильной личностью, способной не «сломаться». Твои личные отношения с кем-либо не должны отрицательно влиять на служебные дела. Умей правильно строить отношения с воинами других национальностей. Умей дружить. Помни: настоящий друг не будет лстить. Он искренен, принципиален и всегда укажет тебе на ошибки. Если в коллективе не одобряют твой поступок или решение, не спеши обижаться, подумай, может, ты в чем-то не прав. Общественное мнение редко ошибается: коллективу виднее, какой ты есть. Критически взгляни на себя и свое поведение и, если надо, измени его. Не реагируй болезненно на клички и подколки (за исключением унижающих) — старайся быть адекватным в своих реакциях. Понимай юмор. Умей сказать слова поддержки, благодарности и извиниться за свои неправильные действия. В первое время у тебя многое будет не получаться. Не опускай рук при неудачах. Будь настойчив и трудолюбив. Будь опрятен и подтянут. Следи за своей формой, соблюдай гигиену. Многие приходят в армию, не умея пришить даже пуговицу, не зная, как заворачивать ногу в портянку, не приученные мыть ноги на ночь и т. д. Вот и появляются замечания от командиров, ухмылки сослуживцев, грибковые заболевания... Будь организован и дисциплинирован. Помни: неряхи и неумехи, «рохли» и «тряпки», «хлопуки» и «нытики», «маменькины сынки» и «заторможенные», обидчивые и «психованные», хвастливые и высокомерные, жадные и лживые, ленивые и трусливые и т. д. в коллективе подвергаются осуждению и неприязненному отношению. В коллективе не прощается и жестоко наказывается воровство. Не уклоняйся от выполнения любых поставленных задач, даже если их выполнение тебе кажется глупым и неправильным. Не пытайся перекладывать свои обязанности на плечи другого, искать легкие пути. Не «сачкуй», когда вместе с сослуживцами делаешь общее дело. Не бойся хозяйственных работ, уборок, мытья полов... Ты — мужчина и значит должен все уметь делать сам. Не только человек испытывает трудности, они тоже его испытывают. Безвыходных ситуаций практически не бывает. Встречающиеся еще порой факты самоубийств свидетельствуют о ничтожности силы духа и высшей степени эгоизма. Легче всего уйти из жизни, оставив своих родных и близких наедине с горем и многочисленными проблемами. Самоуничтожение допустимо лишь в схватке с врагом или в экстремальной ситуации, требующей этого во имя общественного блага.

Правильно веди себя в конфликтных ситуациях. Исследования военных психологов показывают: в подразделениях, насчитывающих 50 — 70 военнослужащих, ежедневно происходит до 10 конфликтов. Они возникают по различным причинам и протекают по-разному. Из них более 38 % кратковременные, около 40 % продолжаются несколько недель. Каждый четвертый может длиться месяц и более. Для разрешения конфликта может быть рекомендована технология открытого разговора с оппонентом: сделай искреннее заявление о том, что этот конфликт тебе не выгоден, как не выгоден он и второй стороне; предложи оппоненту этот конфликт прекратить; признай допущенные ошибки или упущения в поведении; объясни, что с твоей стороны примирительные шаги будут сделаны обязательно; уступи оппоненту в чем-то важном для него; выскажи пожелания относительно уступок, которые мог бы сделать твой оппонент; побуждай оппонента к обмену уступками и предложениями; обсуди уступки и предложения и при необходимости откорректируй их; прими взаимоприемлемое решение проблемы.

Помни народную мудрость: «Слабые мстят, сильные — прощают».

Умей постоять за себя. В воинском коллективе никто не имеет права устанавливать порядки, противоречащие уставным. Помни твердо, что приказывать имеет право только командир, старший начальник. Тем не менее, в той или иной форме в Вооруженных Силах проявляются неуставные взаимоотношения («дедовщина»). Наиболее распространенными являются: рукоприкладство, моральное и

физическое подавление более слабых и позже призванных; принуждение к выполнению различных прихотей, перекладывание обязанностей по службе и в быту; вымогательство денег, вещей, продуктов, предметов обмундирования и т. п. Одним словом — стремление одних военнослужащих (как правило, старшего призыва) получить привилегии за счет других, занимающих более низкое положение в неформальной иерархии.

Встретившись с «дедовщиной», а как показывают опросы, этого явления боятся около 70 % призывников, умей правильно повести себя. При невозможности самому справиться с ситуацией, принимающей острый характер, обратись за советом и помощью к товарищам и командирам. Помни, что правонарушители больше всего боятся открытой огласки и грамотных с правовой точки зрения действий. На многих «дедов» отрезвляюще действует предупреждение открыто (это особо важно, т. к. даже законное обращение к командиру порой расценивается как «стукачество») написать рапорт, обо всем сообщить командиру, в прокуратуру и т.п. Уясни, что никто не имеет права применять к тебе физическую силу. В случае угрозы жизни и здоровью ты имеешь законное право на необходимую оборону. Причем, это не просто право, но и твой моральный долг. Умей постоять за себя. Не забывай, что насилию чаще всего подвергаются слабые — им вменяется роль «козлов отпущения». Если несколько раз дашь слабину, сядут на шею. При противодействии «дедовщине» сила твоего духа важнее физической силы.

Успех — в самосовершенствовании. Человек в отличие от животных — существо, себя познающее и сознающее, способное себя поправлять и совершенствовать. С первых дней пребывания в подразделении займись самосовершенствованием. Познай самого себя. Оцени себя, положи руку на сердце. Нужно чаще производить суровый, беспристрастный суд над собой. Важно научиться систематически, тщательно анализировать свои поступки, поведение и действия сослуживцев. Перед тем, как заснуть, осмысли: как прошел день, сделай выводы, обдумай завтрашние задачи. Самооценка должна быть не завышенная и не заниженная, а объективная. Развивай себя физически и духовно. Самообразование и самовоспитание — это основные факторы твоего жизненного успеха. Имей позитивные цели в жизни и службе. Настойчиво их добивайся.

Контрольные вопросы:

1. Что такое саморегуляция?
2. Как можно противостоять толпе?
3. Как вести себя в условиях ЧС?
4. Как контролировать собственное эмоциональное состояние в условиях ЧС?

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Учебно - методическое информационное обеспечение

1. Тебенькова, Е. А. Основы безопасности и защиты Родины : учебник / Е. А. Тебенькова, И. Н. Семенов. — Москва : КноРус, 2026. — 222 с. — ISBN 978-5-406-16061-9. — URL: <https://book.ru/book/962218> — Текст : электронный.
2. Основы безопасности и защиты Родины : учебное пособие / М. Р. Алимов, А. В. Вилков, Д. А. Дворяшин [и др.]. — Москва : Русайнс, 2026. — 507 с. — ISBN 978-5-466-09591-3. — URL: <https://book.ru/book/959021> — Текст : электронный.

## Практическая работа № 5

Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)

Изучение правил защиты в «цифровой среде». Опасность и риски «цифровой среды», их источники. Вредоносное программное обеспечение его виды, цели, признаки работы. Мошенничество, кража персональных данных, паролей. Проверка на достоверность информации. Правила защиты. Понятие прав человека в цифровой среде и их защита. Ответственность за действия в интернете.

**Раздел 9. Безопасность в информационном пространстве**

Тема 9.2: Безопасность в цифровой среде. Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде

Количество часов: 2

Цель: Знакомство и закрепление правил поведения в интернете.

Задача: Изучить правила безопасности в «цифровой среде» и применять их в жизни.

Оборудование: Информационные источники; письменные принадлежности

Теоретические основы:

Интернет – важная часть жизни для многих. В сети можно быстро найти нужную информацию и общаться с близкими, друзьями, одноклассниками или сотрудниками. Для онлайн разговоров и переписок существуют соцсети, программы. При этом в виртуальном мире также существуют нормы поведения и правила общения, незнание которых может негативно отразиться на отношениях с собеседником. Эта статья познакомит вас с основными принципами цифрового этикета.

Порядок выполнения работы: Познакомьтесь с правилами поведения в «цифровой среде» и выполните задания, идущие после правил.

Не пересылайте ваши персональные данные, содержащиеся в паспорте, банковской карте и других личных документах адресатам, в которых вы не уверены. При необходимости направления скан-копий документов пересылайте их в архивах, защищенных паролями. Только адресат такого сообщения сможет получить доступ к его содержанию.



Никому и никогда не сообщайте коды для подтверждения банковских операций и CVV / CVC-коды. С помощью этой информации неизвестные лица могут списать с ваших счетов денежные средства. Если вы сообщили такую информацию, срочно уведомите об этом сотрудников банка и заблокируйте карту.



Используйте для онлайн-платежей банковскую карту, на которой храните небольшие суммы денежных средств.



При регистрации личного кабинета устанавливайте, где это возможно, двухфакторную идентификацию. На портале Госуслуг это сделать особенно важно, поскольку в результате взлома личного кабинета в этом приложении злоумышленник от вашего имени может совершать действия, которые будут иметь юридически значимые последствия, в том числе оформить на ваше имя кредит.



Если двухфакторная идентификация невозможна, используйте сложные пароли с применением букв различного регистра, цифр и символов. Не используйте пароли, содержащие ваше имя, дату рождения и иную известную о вас информацию. Использование простого пароля увеличивает риски взлома, входа в ваш личный кабинет и утечки ваших данных.



Перед регистрацией и использованием интернет-ресурса не забудьте ознакомиться с текстами Соглашения на обработку персональных данных, Пользовательским соглашением и Политикой конфиденциальности, а также иными документами, размещенными на сайте. Так вы сможете понять, кому ваши персональные данные могут быть переданы.



Если вы заходите в личный кабинет из социальной сети, электронной почты или с чужого компьютера, не забудьте выйти из своей учетной записи, чтобы ей не воспользовался злоумышленник. Пользуйтесь режимом «инкогнито», установив его в своем браузере, а также функцией «чужой компьютер» на посещаемых вами сайтах (если такая функция имеется).



Изучайте отзывы о компании в Интернете, рейтинг сайта, при необходимости проверяйте наличие лицензии у компании и иные документы. Это позволит вам избежать входа на фишинговые сайты, не столкнуться с фирмами-однодневками и иными недобросовестными источниками информации.



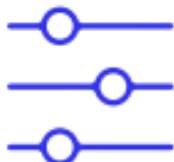
Не переходите по подозрительным ссылкам. Злоумышленники копируют дизайны известных сайтов для получения ваших персональных данных и использования их в противоправных целях. Обман достигается путем введения в заблуждение о подлинности интернет-ресурса вследствие сходства доменных имен, оформления или содержания информации. Отличительным признаком такого сайта может быть, например, малозаметная ошибка в доменном имени (yandax вместо yandex; vkontakte.ru и vkonlakte.ru и т. п.).



Установите и обновляйте антивирусные программы, сканируйте компьютер на наличие вредоносного программного обеспечения. Устаревшие версии антивирусных программ не могут гарантировать защиту устройства, поскольку новые угрозы информации появляются ежедневно.



Не скачивайте файлы, в происхождении которых вы не уверены, не устанавливайте и не запускайте неизвестные вам приложения. Они могут как «троянский конь» содержать вредоносные и шпионские программы.



Избирательно подходите к предоставлению доступа приложениям к хранящимся на ваших устройствах документам, фотографиям и видео, а также микрофону и камере. Используйте для этого в вашем устройстве функцию «Настройки».



Не отвечайте на спам-сообщения, не переходите по ссылкам, указанным в таких сообщениях, не скачивайте приложенные файлы. При поступлении подозрительного сообщения удалите его со всех устройств.



Не откликайтесь на слишком выгодные предложения, скидки, бесплатные услуги, взамен на которые вы сначала должны сообщить телефон, отправить сообщение, перевести незначительную сумму денег. Так с вашего счета могут списать внушительную сумму, номер телефона станет общедоступным, а данные вашей банковской карты станут известны мошенникам.



**ПОМНИТЕ!** Банки, магазины и иные добросовестные сервисы никогда не рассылают письма с просьбой перейти по ссылке, изменить свой пароль, ввести номер банковской карты и секретный код подтверждения, а также другие личные данные. Такие письма приходят от мошенников!



С периодичностью запрашивайте выписки из бюро кредитных историй через портал Госуслуги.



Проверьте, какие устройства подключены к вашим мессенджерам, при обнаружении не принадлежащих вам устройств, отключите их.



Не используйте бесплатный Wi-Fi при передаче личной информации.  
Главные рекомендации



Воспользуйтесь предложением банков, операторов сотовой связи или известных разработчиков по определению телефонных номеров мошенников.

При поступлении вам звонка с такого номера будет видна надпись «Есть жалобы на номер». При звонках из банков, правоохранительных органов, прокуратуры, суда и иных органов власти попробуйте прервать разговор, поинтересовавшись, на какой номер телефона можно перезвонить.

Если собеседник вам сообщит, что ни в коем случае разговор прерывать нельзя, закончите общение с ним. Это мошенник!



Перепроверяйте сообщения от родственников и знакомых с просьбой срочно выслать денег. Сначала перезвоните ему и удостоверьтесь, что просьба действительно направлена от него.

Злоумышленники могут через взломанный аккаунт рассылать сообщения с просьбами выслать деньги.

Говорите с ребенком и пожилыми родственниками о безопасности в Интернете.

Объясните, что не вся информация в нем достоверна, и попросите советоваться с вами по любому непонятному вопросу!

Задание для групп:

Разделиться на 4 подгруппы и подготовить ответы на задание:

1 подгруппа: Перечислите основные виды опасности, с которыми можно столкнуться в «Цифровой среде»

2 подгруппа: Перечислите правила кибергигиены

3 подгруппа: Перечислите наиболее распространенные виды вредоносного программного обеспечения

4 подгруппа: Перечислите, как можно защититься от мошенников, стремящихся воспользоваться вашими личными данными.

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Учебно - методическое информационное обеспечение

1. Тебенькова, Е. А. Основы безопасности и защиты Родины : учебник / Е. А. Тебенькова, И. Н. Семенов. — Москва : КноРус, 2026. — 222 с. — ISBN 978-5-406-16061-9. — URL: <https://book.ru/book/962218> — Текст : электронный.

2. Основы безопасности и защиты Родины : учебное пособие / М. Р. Алимов, А. В. Вилков, Д. А. Дворяшин [и др.]. — Москва : Русайнс, 2026. — 507 с. — ISBN 978-5-466-09591-3. — URL: <https://book.ru/book/959021> — Текст : электронный.

### Практическая работа № 6

Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)

Изучаемая отрасль (по специальности 08.02.09.) в России, ее перспективы и развитие. Объекты экономики страны, региона, изучаемой направленности. Сфера профессиональной деятельности, родственные профессии, классификация профессии, требования к индивидуальным особенностям специалиста, медицинские противопоказания, требования к профессиональной подготовке, область применения, требуемое профобразование, карьерный рост

Условия труда, профессиональные риски, опасные и вредные производственные факторы, Методы уменьшения опасностей на рабочем месте, выбор средств индивидуальной и коллективной защиты.

Раздел 9: Безопасность в информационном пространстве

Тема: 9.3 Особенности профессиональной деятельности в рамках получаемой специальности или

профессии, потенциальные опасности и их последствия

Количество часов: 2.

Цель: знакомство с условиями труда в выбранной специальности

Задачи: изучить сферу профессиональной деятельности, родственные профессии, классификация профессии, требования к индивидуальным особенностям специалиста, составить таблицу способов уменьшения опасностей на рабочем месте

Оборудование: Информационные источники; письменные принадлежности

Теоретическая часть:

Чаще всего специалист занят решением проблем в работе сети и компьютера. В его ведении находятся серверы и сетевое оборудование, предназначенное для подключения к глобальной сети, защиты локальной сети от внешних атак, хранения информации и обеспечения удаленной работы сотрудников.

Крупные предприятия, как правило, имеют в своей структуре отдельные подразделения IT-специалистов, каждый из которых может иметь свою специализацию.

Порядок выполнения работы:

Прочитайте информацию о вредных производственных факторах и выполните задание после текста.

Опасные и вредные производственные факторы на рабочем месте

Физические опасные и вредные производственные факторы:

повышенный уровень статического электричества;  
повышенный уровень электромагнитных излучений;  
повышенная напряженность электрического поля;  
отсутствие или недостаток естественного света;  
недостаточная освещенность рабочей зоны;

Психофизиологические опасные и вредные производственные факторы:

нервно-психические перегрузки:

монотонность труда

умственное перенапряжение

Экобиозащитная техника и СИЗ на рабочем месте

Работа представляет собой длительное нахождение за компьютером и получает вред от воздействия монитора на глаза, от простого боли глаз, до высыхания слизистой оболочки глаза. Поэтому необходимо обезопасить глаза с помощью защитного экрана для монитора.

Предназначение защитных экранов:

ослаблять напряжение электромагнитных полей любого монитора до безопасного уровня;  
обеспечивать защиту от электростатического заряда, образующегося на трубке монитора;  
поглощать избыточный световой поток;  
уменьшать ультрафиолетовое и рентгеновское излучение;  
устранять блики.

Так же необходимо делать 15 минутный перерыв после 1 часа работы.

Противопожарная защита на рабочем месте

Пожарная безопасность - состояние объекта, при котором исключается возможность пожара, а в случае его возникновения предотвращается воздействие на людей опасных факторов пожара и обеспечивается защита материальных ценностей.

Для тушения пожаров на начальных стадиях широко применяются огнетушители.

Газовые огнетушители применяются для тушения жидких и твердых веществ, а также электроустановок, находящихся под напряжением. Достоинством этого огнетушителя является высокая эффективность тушения пожара, сохранность электронного оборудования.

Огнетушители порошковые. Являются наиболее универсальными огнетушителями по области применения и по рабочему диапазону температур (особенно с зарядом классов ABCЕ), с их помощью можно успешно тушить почти все классы пожаров, в том числе и электрооборудование, находящееся под напряжением до 1000 В. Огнетушители не предназначены для тушения загораний щелочных и щелочноземельных металлов и других материалов, горение которых может происходить без доступа воздуха.

Система пожарной сигнализации -- совокупность технических средств, предназначенных для обнаружения факторов пожара, формирования, сбора, обработки, регистрации и передачи в заданном виде сигналов о пожаре, режимах работы системы, другой информации, при необходимости, выдачи сигналов на управление техническими средствами противопожарной защиты, технологическим, электротехническим и другим оборудованием.

Газовые системы пожаротушения не наносят вреда объекту возгорания, что позволяет использовать их в

серверных помещениях.

Контрольные задания:

Задание № 1

Ответьте на вопросы:

1. В каких сферах деятельности задействованы специалисты данной профессии?
2. Какие родственные профессии вы знаете?
3. Назовите требования к индивидуальным особенностям специалиста?
4. Какиемедицинские противопоказания, требования к профессиональной подготовке?
5. Какоетребуется профобразование?
6. Что вы понимаете под выражением «карьерный рост»?

Задание № 2

Составьте таблицу способов уменьшения опасностей на рабочем месте

| Вид опасности | Способы уменьшения опасности |
|---------------|------------------------------|
|               |                              |

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без Ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все ' контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Учебно-методическое информационное обеспечение

1. Приказ Минтруда России «Об утверждении Правил по охране труда при эксплуатации электроустановок» от 24.07.2013. № 328н II Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. - № 5. - 2014. 2. Правила пожарной безопасности для энергетических предприятий. РД 153-34.0-03.301-00 (ВППБ 01-02-95\*) И КонсультантПлюс — [Электронный ресурс] - 2014. 3. Инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве// КонсультантПлюс — [Электронный ресурс] — 2014. 4. Додин П.А. Основы техники безопасности в электроустановках. Учеб, пособие для вузов. -2-изд

### Практическая работа № 7

Изучение и закрепление правил поведения и порядка действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции. Противодействие и предупреждение вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность.

Раздел 10. Основы противодействия экстремизму и терроризму

Тема: 10.2. Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта

Количество часов: 2

Цель: Знакомство обучающихся с опасностями во время террористического акта, с правилами поведения при угрозе и совершении террористического акта

Задача: Привить студентам навыки поведения при угрозе и совершении террористического акта

Оборудование: Информационные источники; письменные принадлежности

Теоретическая часть:

Терроризм - насилие или угроза его применения в отношении физических лиц или организаций, создающие опасность гибели людей, причинение значительного ущерба, осуществляемые в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения или оказания воздействия на принятие органами власти решений, выгодных террористам.

Основные цели террористических актов:

- желание посеять страх среди населения;
- выражение протеста против политики правительства;
- вымогательство;
- нанесение экономического ущерба государству или частным фирмам;
- проведение скрытых террористических актов против своих соперников или правоохранительных органов.

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

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

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

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

Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;
- зафиксируйте время обнаружения находки;

II. Получение информации об эвакуации.

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий совершенного террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п. Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

возьмите личные документы, деньги и ценности;

- отключите электричество, воду и газ;
- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей;
- обязательно закройте входную дверь на замок, это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров.

Не допускайте паники, истерик и спешки. Помещение покидайте организованно.

Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

III. Поступление угрозы по телефону

В настоящее время телефон является основным каналом поступления сообщений, содержащих информацию о заложенных взрывных устройствах, о захвате людей в заложники, вымогательстве и шантаже.

Как правило, фактор внезапности, возникающее паническое, а порой и шоковое состояние, да и сама полученная информация приводят к тому, что человек оказывается не в состоянии правильно отреагировать на звонок, оценить реальность угрозы и получить максимум сведений из разговора.

Звонки с угрозами могут поступить лично вам и содержать, например, требования выплатить значительную сумму денег.

Если на ваш телефон уже ранее поступали подобные звонки или у вас есть основания считать, что они могут поступить, в обязательном порядке установите на телефон автоматический определитель номера (АОН) и звукозаписывающее устройство.

При наличии АОНа сразу запишите определившийся номер телефона в тетрадь, что позволит избежать его случайной утраты.

При наличии звукозаписывающей аппаратуры сразу же извлеките флешку с записью разговора и примите меры к ее сохранности. Обязательно установите на ее место другую флешку.

Помните, что без номера звонившего и фонограммы разговора у правоохранительных органов крайне мало материала для работы и отсутствует доказательная база для использования в суде.

При отсутствии звукозаписывающей аппаратуры и АОНа значительную помощь правоохранительным органам для предотвращения совершения преступлений и розыска преступников окажут следующие ваши действия:

- постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;
- по ходу разговора отметьте пол и возраст звонившего, особенности его (ее) речи:

голос (громкий или тихий, низкий или высокий),

о темп речи (быстрый или медленный),

о произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом),

о манера речи (развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями);

- обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле- или радиоаппаратуры, голоса, другое);
- отметьте характер звонка городской или междугородный;
- обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.

Необходимо, если это возможно, в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:

- куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
- какие конкретные требования он (она) выдвигает?
- выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?

- на каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?
- как и когда с ним (с ней) можно связаться?
- кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?

Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами решений по «удовлетворению его требований» или совершения каких-либо иных действий.

Не бойтесь запугиваний преступников, по окончании разговора немедленно сообщите о нем в правоохранительные органы. Если есть опасения, что ваш телефон прослушивают преступники перезвоните с другого номера. Практика показывает, что сокрытие факта подобных угроз значительно осложняет положение и способствует безнаказанному совершению преступления.

Кроме угроз, выдвигаемых по телефону лично вам, преступники могут использовать ваш номер телефона для сообщения информации, которую вы должны будете передать в правоохранительные органы. Например, на ваш телефон поступает звонок, в котором неизвестный сообщает, что ваш дом заминирован. При ведении разговора такого рода старайтесь следовать изложенным выше рекомендациям и получить максимально возможную информацию. По его окончании немедленно сообщите эту информацию в правоохранительные органы.

#### IV. Поступление угрозы в письменной форме

Угрозы в письменной форме могут поступить к вам как по почте, так и вразличного рода анонимных материалах (записках, надписях, информации на дискете и т.д.).

После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно.

Постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев.

Не мните документ, не делайте на нем пометок. По возможности уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку.

Если документ поступил в конверте его вскрытие производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами.

Сохраняйте все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку, ничего не выбрасывайте.

Не расширяйте круг лиц, знакомых с содержанием документа.

Все это поможет правоохранительным органам при проведении последующих криминалистических исследований.

Прием от граждан анонимных материалов, содержащих различного рода угрозы и требования, оформляется их письменным заявлением или протоколом принятия устного заявления о получении или обнаружении таких материалов.

#### V. Захват в заложники

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом они, преступники, могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п.

Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов.

Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

Если вы оказались заложником, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

- не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
  - переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
  - при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники;
  - на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;
- если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови;

Помните: ваша цель - остаться в живых.

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;
- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в территориальные органы ФСБ или МВД по месту жительства.

Любое столкновение с терроризмом: получение угрожающих писем и телефонных звонков, чреватые взрывом «находки», пребывание в заложниках сильнейший стресс. Правоохранительным органам значительно помогут для предотвращения совершения преступлений и розыска преступников следующие ваши действия:

- постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;
- по ходу разговора отметьте пол, возраст звонившего и особенности его (ее) речи:
  - о голос (громкий или тихий, низкий или высокий),
  - о темп речи (быстрый или медленный),
  - о произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом),
  - о манера речи (развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями);
- обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле- или радиоаппаратуры, голоса, другое);
- отметьте характер звонка городской или междугородный;
- обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность;
- в любом случае постарайтесь в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:
  - откуда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
  - какие конкретные требования он (она) выдвигает?
  - выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?
  - на каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?
  - как и когда с ним (с ней) можно связаться?
  - кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?
- постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами и вашим руководством решений или совершения каких-либо действий;
- если возможно, еще в процессе разговора сообщите о нем руководству объекта, если нет немедленно по его окончанию;
- не распространяйтесь о факте разговора и его содержании, максимально ограничьте число людей, владеющих информацией;
- при наличии автоматического определителя номера запишите определившийся номер телефона в тетрадь, что позволит избежать его случайной утраты;
- при использовании звукозаписывающей аппаратуры сразу же извлеките кассету (минидиск) с записью разговора и примите меры к ее сохранности, обязательно установите на ее место другую.

Практическое задание.

1. Изучить правила действия при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.
2. Разработать алгоритм ваших действий в ЧС (ситуационная задача выдается каждому студенту преподавателем).

#### БЕЗОПАСНОСТЬ В ТРАНСПОРТЕ

Отечественный и зарубежный опыт показывают, что общественный транспорт нередко подвергается атакам террористов. Чтобы избежать опасности или снизить возможный ущерб в случае теракта, необходимо следовать несложным правилам:

Ставьте в известность водителя, сотрудников милиции или дежурных по станции об обнаруженных подозрительных предметах или подозрительных лицах.

- Стать объектом нападения больше шансов у тех, кто слишком броско одет, носит большое количество украшений или одежду военного покроя и камуфляжных расцветок.
- Чтобы не сделать себя мишенью террористов-фанатиков, избегайте ведения политических дискуссий, демонстративного чтения религиозных или порнографических изданий.
- В случае захвата транспортного средства старайтесь не привлекать к себе особого внимания террористов.
- В случае штурма безопаснее всего лежать на полу, а если это невозможно, необходимо держаться подальше от окон.
- Любого, кто держит в руках оружие, антитеррористическая группа воспринимает за террориста. Не прикасайтесь к оружию, или другому имуществу террористов. По возможности постарайтесь не двигаться до полного завершения операции.

#### В самолете

Несмотря на относительно высокую защищенность авиационного транспорта, нередко воздушные суда оказываются захваченными террористами. Есть несколько общих правил, выполнение которых повысит безопасность Вашего путешествия:

- Выбирая авиакомпанию, отдавайте предпочтение той, которая наилучшим образом обеспечивает безопасность пассажиров.
- По возможности пользуйтесь прямыми рейсами, не предполагающими промежуточных посадок.
- Покидайте самолет при промежуточных посадках. Во время такой стоянки, как показывает опыт, террористы могут попытаться прорваться на борт. Путешествовать лучше прямыми рейсами, без посадок.
- Старайтесь не привлекать к себе особого внимания: не читайте религиозных, политических или эротических изданий, не обсуждайте соответствующие темы. Выбирайте неброскую одежду, непохожую цветом и кроєм на военную, оставляйте на себе минимум украшений, избегайте употребления алкоголя. Если самолет уже захвачен, помните, что любая пауза или задержка времени играет в пользу заложников.
- Не пытайтесь оказать сопротивление - в самолете может оказаться сообщник террористов, который может привести в действие взрывное устройство.
- Выполняйте указания террористов, отдайте им вещи, которые они требуют.

- Не смотрите им в глаза, не реагируйте на их поведение, даже если оно кажется вам чрезмерно вызывающим. Старайтесь не привлекать к себе их внимание, особенно тех, которые кажутся наиболее опасными.
- Не реагируйте на провокационное и вызывающее поведение.
- Если у Вас есть документы, представляющие интерес для террористов, спрячьте их.
- Не делайте резких движений, не повышайте голос. Если собираетесь передвинуться или достать что-либо из своей сумки или портфеля спрашивайте разрешения.
- Если начинается стрельба, ни в коем случае никуда не бегите, лягте на пол, укройтесь за сиденьем.

Штурм, как правило, происходит очень быстро. При этом важно не шевелиться, лечь на пол, и выполнять требования группы захвата. Не следует бросаться навстречу к спецназовцам - тех, кто в такой момент остается стоять или держит в руках предметы, похожие на оружие, спецназ воспринимает как террористов.

Покидать самолет можно только после соответствующего приказа, при этом не следует терять время на поиск одежды или личных вещей - террористы могут оставить после себя взрывное устройство.

#### **В поезде**

Если Вас ожидает поездка в поезде, общие принципы обеспечения безопасности те же, что и в метро, однако есть и ряд специфических особенностей:

- Старайтесь приобрести билеты в вагоны, находящиеся в середине состава.
- При условии, что места в поезде сидячие, предпочтительны те, которые расположены против движения поезда.

Если попутчики вызывают у вас недоверие, старайтесь не засыпать.

- Не выключайте свет в купе, дверь держите закрытой.

Общие правила, которые помогут вам минимизировать опасность, следующие:

- Если есть возможность, лучше занимать места в вагонах в середине состава, так как они в случае аварий страдают меньше остальных.
- Если кто-то оказался на рельсах, и требуется помощь других пассажиров, то один человек должен направиться к выходу из тоннеля, чтобы подавать сигналы машинисту поезда, размахивая яркой тканью, еще двое должны срочно поставить в известность о случившемся сотрудников метрополитена.
- Если находящийся на рельсах в состоянии быстро выбраться на платформу, не задевая контактный рельс, ему следует оказать в этом помощь. Если это невозможно, пострадавшему необходимо порекомендовать немедленно добраться до конца станции, лечь там между рельсами и оставаться в таком положении до отхода поезда.
- Если Вы обнаружили оставленные кем-то вещи, не трогайте их, а поставьте об этом в известность сотрудников милиции или метрополитена. В любом случае, от подозрительных вещей лучше находиться на максимально далеком расстоянии. Кроме этого, следует помнить, что в вагоне метро лучше стоять, чем сидеть, так как взрывные устройства могут быть спрятаны под сиденьями.

Если в результате террористического акта произошел взрыв, и поезд остановился в тоннеле, необходимо пользоваться следующими правилами:

- Откройте дверь вагона, но ни в коем случае не пытайтесь сразу покинуть его. Это можно делать только после того, как будет отключен контактный рельс. О том, что напряжение отключено, и в каком направлении двигаться, должен сообщить машинист.
- Избегайте прикосновений к металлическим частям вагона.

Если тоннель заполнен дымом, закройте рот и нос тканью и постарайтесь лечь на пол вагона. Это поможет Вам не задохнуться.

- Если обстоятельства позволяют, дождитесь спасателей.

#### **В автобусах**

Основные меры личной безопасности, которые необходимо соблюдать при передвижении на общественном наземном транспорте (автобусы, троллейбусы, трамваи) во многом схожи с теми мерами, которые надо применять, находясь в самолете. Есть, правда, и некоторые особенности:

- Внимательно осмотрите салон, чтобы убедиться в отсутствии подозрительных предметов и личностей, а также запомните, где находятся экстренные выходы, огнетушитель.
- Штурм общественного наземного транспортного средства происходит намного быстрее, чем штурм самолета
- Если Вы чувствуете, что штурм неизбежен, старайтесь держаться подальше от окон, чтобы не мешать снайперам стрелять по террористам.

Задания группе: Ответьте на данные вопросы

- 1.Какие правила следует соблюдать при угрозе террористического акта?
- 2.Каков алгоритм действий в условиях чрезвычайной ситуации при угрозе и осуществлении террористического акта?
- 3.Какие мероприятия проводятся по предупреждению и ликвидации последствий террористических актов?
- 4.Что нельзя делать при теракте в школе, колледже?

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Учебно - методическое информационное обеспечение

1. Тебенькова, Е. А. Основы безопасности и защиты Родины : учебник / Е. А. Тебенькова, И. Н. Семенов. — Москва : КноРус, 2026. — 222 с. — ISBN 978-5-406-16061-9. — URL: <https://book.ru/book/962218> — Текст : электронный.

2. Основы безопасности и защиты Родины : учебное пособие / М. Р. Алимов, А. В. Вилков, Д. А. Дворяшин [и др.]. — Москва : Русайнс, 2026. — 507 с. — ISBN 978-5-466-09591-3. — URL: <https://book.ru/book/959021> — Текст : электронный.

### **Практическая работа № 8**

Знакомство с основными положениями Строевого устава ВС РФ. Индивидуальная строевая подготовка. Строй. Виды строя. Строевые приемы. Индивидуальная и групповая строевая подготовка. Подаваемые команды. Отработка строевых приемов на месте без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Выход из строя и становление в строй. Воинское приветствие

Модуль 11. Основы военной подготовки

Тема 11.1: Оборона страны как обязательное условие благополучного развития страны

Количество часов: 2

Цель: Ознакомить обучающихся с особенностями службы в армии и изучить и освоить методики проведения строевой подготовки.

Задача: Привить студентам первоначальные навыки в выполнении строевой стойки и поворотов на месте. Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов.

Порядок выполнения работы:

Учебные вопросы: 1. Строевые приёмы и движение без оружия

1.1 Занятие №1 Одиночные строевые приёмы

1.2 Занятие №2 Движение строевым шагом

1.3 Занятие №3 Воинское приветствие

Введение Строевая подготовка является одним из важнейших элементов военного обучения и воспитания. Она дисциплинирует обучаемых, вырабатывает у них отличную строевую выправку, образцовый внешний вид, умение быстро и чётко выполнять строевые приёмы прививает обучаемым аккуратность, ловкость и выносливость. Строевое обучение, является составной частью курса «Основы безопасности жизнедеятельности» оказывает влияние на все стороны учебно - воспитательного процесса. Строевая подготовка - дело сугубо практическое. Каждый приём или действие нужно отрабатывать многократным и правильным повторением. При отработке каждого приема или действия необходимо придерживаться следующей методической последовательности : - назвать приём (действие) и подать команду, по которой он выполняется ; - показать образцовое выполнение приёма (действия) в целом, затем по разделениям с одновременным кратким объяснением правил и порядка выполнения приёма ; - научить обучаемых технике выполнения приёма (действия) сначала по разделениям , затем в целом, добиваясь правильного его выполнения; - тренировать обучаемых в выполнении приёма ( действия), добиваясь ловкости, быстроты и чёткости действия. Личный пример преподавателя ОБЖ в сочетании с высокой методической подготовкой, постоянная требовательность к обучаемым в точном выполнении строевых приёмов - вот путь успешной строевой подготовки обучаемых.

Методы работы: показ с объяснением, тренировка.

Место проведения занятия : плац (строевая площадка).

Проведение занятия. Вводная часть: построения группы в одну шеренгу. Объявляется тема и цель занятия.

Основная часть:

1.1 Строй и управление ими. Большую часть времени военнослужащие действуют не в одиночку, а в составе отделения. При этом должен быть строго определенный порядок, чтобы каждый знал свое место, быстро и без суеты занимал его. Очень важны для совместных действий такие качества как оперативность и чёткость в исполнении приказов командиров и начальников. Выработать их можно путём систематических строевых тренировок. Для того чтобы знать и успешно выполнять строевые приёмы, уметь действовать в строю в составе отделения, необходимо иметь представление о строе и его элементах, изучить порядок выполнения команд, твёрдо усвоить свои обязанности перед построением и в строю. Строй —определенное Уставом размещение военнослужащих подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах. Разместив обучаемых таким образом, чтобы один стоял возле другого на одной линии, сообщая,

что данный строй называется ШЕРЕНГОЙ. Строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а 89 подразделения (машины) - одно за другим называется КОЛОННОЙ. Определения элементов строя : фланга, фронта , тыльной стороны, интервала, дистанции, ширины и глубины строя, ряда ; сообщаю, что строй бывает одно - и двухшереножным , сомкнутым и разомкнутым, развёрнутым и походным. Управление строем осуществляется командами и приказами, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером или передаются с помощью средств связи.

Команда разделяется на предварительную и исполнительную. Могут быть и только исполнительные команды.

1.2 Строевая стойка и выполнение команд. Объясняю и показываю, как принимается СТРОЕВАЯ СТОЙКА. Называю и показываю приемы выполнения команд: «СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЯ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», «ОТСТАВИТЬ» Тренирую в составе группы.

1.3 Повороты на месте. Выстроив группу в одношереножном строю, объясняю, что повороты на месте выполняются по командам: «Напра- ВО» , «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Полоборота нале-ВО», «Кру-ГОМ», а затем показываю студентам в слитном исполнении, затем в медленном темпе, а после тренирую студентов в выполнении указанных приемов по разделениям на два счёта, затем в целом. По командам «Направо, по разделениям, делай - Раз, делай - Два», «Налево, по разделениям, делай - Раз, делай - Два», «Кругом, по разделениям, делай - РАЗ, делай - ДВА» При неправильном или нечётком выполнении счёта «РАЗ» подаётся команда «ОТСТАВИТЬ». Разучивание поворотов заканчивается самостоятельной (парами) тренировкой студентов. Обучая поворотам на месте, необходимо иметь в виду, что студенты часто допускают, такие, в частности ошибки: - поворачивают корпус по предварительной команде; - сгибают ноги в коленях; - размахивают руками; - наклоняют голову вниз; - опускают грудь и выставляют живот; - отводят корпус назад; - поворот делают не на каблуке, а на всей ступне. Заключительная часть: 90 Напоминаю тему, цель занятий, отмечаю ошибки, допущенные студентами, оцениваю их действие. 1.2 Занятие №2 Движение строевым шагом

2 Список литературы: Строевой устав Вооружённых Сил РФ. 3 Перечень вопросов: 2.1. Движение строевым шагом.

2.2. Повороты в движении. Привить студентам первоначальные навыки в движении строевым шагом, а также в выполнении поворотов в движении. Выбатывать подтянутость, красоту движений и образцовый внешний вид.

5. Методы работы : показ с объяснением, тренировка

6. Место проведения занятия: Плац (строевая площадка) Проведение занятия Вводная часть: Выстраиваю группу в одношереножном строю. С целью повторения отработанного материала поочередно вызываю из строя студентов и проверяю выполнение ими изученных строевых приемов. Объявляю тему и цель занятия. Движение строевым шагом. Построив группу в одношереножном строю объясняю студентам, что движение может совершаться шагом и бегом. Отмечаю, что шаг бывает строевой и походный. Разъясняю: в каких случаях и по каким командам применяется тот или иной шаг, как осуществляется движение строевым шагом. Строевой шаг является сложным приемом. Разучиваем его по элементам, применяя подготовительные упражнения. Показываю выполнение подготовительного упражнения для рук и отработку движения строевым шагом по разделениям. Движения строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом - МАРШ». Объясняю, показываю и тренирую.

Заключение Значительная часть молодёжи в соответствии с Конституцией РФ проходит военную службу. Это специфическая по своей организации и содержанию сфера деятельности человека, протекающая в условиях высокого уровня 94 технической оснащённости современных армий. В связи с этим каждому молодому человеку нашей страны полезно знать наиболее важные составные части прохождения военной службы. Строевая подготовка является одним из основных предметов обучения и воспитания личности способной адаптироваться в условиях наиболее опасных видов деятельности, при выполнении конституционного долга по защите Отечества, интересов общества и государства.

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок освоил приемы строевой подготовки

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент допустил некоторые ошибки при освоении приемов строевой подготовки

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент не в полном объеме освоил приемы строевой подготовки

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил задания практической подготовки, не освоил приемы строевой подготовки

Учебно - методическое информационное обеспечение

1. Тебенькова, Е. А. Основы безопасности и защиты Родины : учебник / Е. А. Тебенькова, И. Н. Семенов. — Москва : КноРус, 2026. — 222 с. — ISBN 978-5-406-16061-9. — URL: <https://book.ru/book/962218> — Текст : электронный.

2. Основы безопасности и защиты Родины : учебное пособие / М. Р. Алимов, А. В. Вилков, Д. А. Дворяшин [и др.]. — Москва : Русайнс, 2026. — 507 с. — ISBN 978-5-466-09591-3. — URL: <https://book.ru/book/959021> — Текст : электронный.

## Практическая работа № 9

Изучение Уставных требований к хранению и обращению с личным оружием. Боевые свойства и технические характеристики АК-74. Порядок разборки и сборки Ак-74. Сборка, разборка, чистка Автомата Калашникова. Отработка обращения с АК-74(47): строевые приемы, безопасность при обращении с автоматом, положения при стрельбе, чистка, смазка автомата.

Модуль 11. Основы военной подготовки

Тема 11.2: Виды, назначение и характеристики современного оружия. Виды оружия массового поражения и поражающие факторы. Средства индивидуальной и коллективной защиты

Количество часов: 4

Цель: Изучение и назначение боевых свойств автомата Калашникова.

Задача: Изучить устройство автомата Калашникова и его боевые свойства, воспитывать у обучающихся ответственность за сбережение и сохранность оружия.

Доказать, что автомат Калашникова популярный и узнаваемый в современном мире

Оборудование: АК-74(47)

Теоретические основы:

Автомат Калашникова - одно из самых известных и популярных автоматических оружий. С начала его массового производства, которое началось в 1948 году, и до настоящего момента было выпущено более 50 миллионов автоматов Калашникова разных модификаций.

Во время Великой Отечественной Войны появилась необходимость перевода основного стрелкового вооружения РККА на патрон 7.62мм. Основным преимуществом такого патрона является достаточная убойная сила на средних расстояниях в сравнении с пистолетными, а меньший вес промежуточного патрона в сравнении с винтовочным позволяет бойцу иметь при себе больший боезапас.

После создания промежуточного патрона калибра 7,62-мм в 1943 году, началась активная разработка стрелкового оружия, в которой приняли участие известнейшие конструкторы СССР. Калашников также принимал участие в конкурсе. Его разработка показала неплохие результаты, которые позволили ему перейти во второй этап конкурса.

В 1947 году Калашников представил модифицированную версию разработанного им автомата, которую впоследствии взяли на вооружение в 1949 году. Первые автоматы Калашникова имели две модификации: с деревянным нескладывающимся прикладом (АК-47) и с металлическим складывающимся прикладом (АКС-47). Стоит заметить, что система складного приклада была заимствована конструктором у немецких пистолетов-пулеметов MP-40. Действительно, на первый взгляд может показаться, что внешняя компоновка АК и MP-43 имеет общие черты, но не стоит забывать о схожести концепции автоматического оружия под промежуточный патрон. Калашников создал более практичное и надежное оружие. Заслугой разработчика является оптимальная компоновка проверенных временем технологий в единый образец, который отвечал всем поставленным требованиям. На пример, ударно-спусковой механизм конструктор разработал самостоятельно, а поворотный затвор был заимствован у американской винтовки «Гаранд».

### Назначение и устройство АК-74

5.45-мм автомат Калашникова является индивидуальным оружием. Он предназначен для уничтожения живой силы и поражения огневых средств противника. Для поражения противника в рукопашном бою к автомату присоединяется штык-нож. Для стрельбы и наблюдения в условиях естественной ночной освещенности к автоматам АК74Н, АКС74Н присоединяется ночной стрелковый прицел универсальный (НСПУ).

Для стрельбы из автомата применяются патроны с обыкновенными (со стальным сердечником) и трассирующими пулями. Из автомата ведется автоматический или одиночный огонь. Автоматический огонь является основным видом огня: он ведется короткими (до 5 выстрелов) и длинными (из автомата — до 10 выстрелов) очередями и непрерывно. Подача патронов при стрельбе производится из коробчатого магазина емкостью на 30 патронов.

(Обучающиеся наблюдают за схемой устройства автомата Калашникова, интерактивная доска, презентация)

### Автомат состоит из следующих основных частей и механизмов:

- 1 — ствол со ствольной коробкой, с ударно-спусковым механизмом, прицельным приспособлением, прикладом и пистолетной рукояткой;
- 2 — дульный тормоз-компенсатор;
- 3 — крышка ствольной коробки;
- 4 — затворная рама с газовым поршнем;
- 5 — затвор;
- 6 — возвратный механизм;
- 7 — газовая трубка со ствольной накладкой;
- 8 — цевье;
- 9 — магазин;
- 10 — штык-нож;
- 11 — шомпол;
- 12 — пенал принадлежности.

Назначение частей и механизмов АК-74

Ствол служит для направления полета пули.

Ствольная коробка служит для соединения частей и механизмов автомата, обеспечения закрывания канала ствола затвором и запираания затвора.

Крышка ствольной коробки предохраняет от загрязнения части и механизмы автомата, помещенные в ствольной коробке.

Прицельное приспособление служит для наводки автомата при стрельбе по целям на различные расстояния и состоит из прицела и мушки.

Приклад и pistolетная рукоятка обеспечивают удобство стрельбы из автомата.

Затворная рама с газовым поршнем предназначена для приведения в действие затвора и ударно-спускового механизма.

Затвор служит для досылания патрона в патронник, закрывания канала ствола, разбивания капсюля и извлечения из патронника гильзы (патрона).

Возвратный механизм предназначен для возвращения затворной рамы с затвором в переднее положение.

Газовая трубка со ствольной накладкой служит для направления движения газового поршня и предохранения рук от ожогов при стрельбе.

Ударно-спусковой механизм предназначен для спуска курка с боевого взвода или с взвода автоспуска, нанесения удара по ударнику, обеспечения ведения автоматического или одиночного огня, прекращения стрельбы, предотвращения выстрелов при незапертом затворе и для постановки автомата на предохранитель.

Цевье служит для удобства действий с автоматом и для предохранения рук от ожогов.

Магазин предназначен для помещения патронов и подачи их в ствольную коробку.

Штык-нож присоединяется к автомату перед атакой и служит для поражения противника в рукопашном бою, а также может использоваться в качестве ножа, пилы (для распиловки металла) и ножниц (для резки проволоки).

#### Боевые свойства автомата АК-74

Калибр ствола, мм.....5,45

Прицельная дальность стрельбы, м.....1000

Начальная скорость пули, м/с.....900

Дальность убойного действия пули, м.....1350

Боевая скорострельность, выстр./мин:

при стрельбе очередями.....до 100

при стрельбе одиночными выстрелами.....до 40

Темп стрельбы, выстр./мин.....600

Дальность прямого выстрела, м:

по грудной фигуре.....440

по бегущей фигуре.....625

Вместимость магазина, патронов.....30

Вес со снаряжённым магазином, кг.....3,6

Вес штыка-ножа с ножнами, г.....490

Вес автомата без штык - ножа со снаряженным пластмассовым магазином- 3.6 кг.,

Порядок выполнения работы: Познакомиться с устройством, назначением частей и механизмов, боевые свойства АК-74.Собрать и разобрать автомат.

#### Порядок разборки автомата

1.Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защёлку, подать нижнюю часть магазина вперёд и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, поставив его в положение «АВ» или «ОД»; отвести рукоятку затворной рамы назад под углом 45 градусов, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

2.Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда;

3.Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол. При затруднительном отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой, которую следует вставить в отверстие головки шомпола, оттянуть от ствола конец шомпола и вынуть его.

4.Отделить крышку ствольной коробки.левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

5.Отделить возвратный механизм. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой подать вперёд направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

6.Отделить затворную раму с затвором. Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой отвести

затворную раму назад до отказа, приподнять её вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

7.Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперёд.

8.Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубков газовой камеры.

Порядок сборки автомата после разборки

1.Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и плотно прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

2.Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую и вставить его цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошёл в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперёд.

3.Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперёд настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать её к ствольной коробке и продвинуть вперёд.

4.Присоединить возвратный механизм. Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперёд и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

5.Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперёд и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошёл в отверстие крышки ствольной коробки.

6.Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

7.Присоединить шомпол.

8.Вложить пенал в гнездо приклада. Вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой.

9.Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевьё, правой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защёлка заскочила за опорный выступ магазина.

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, автомат разобран и собран

«Хорошо» - выполнены задания практической работы с замечаниями

«Удовлетворительно» - выполнено с нарушениями сборки.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил задания

Критерии оценки за практические работы:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

#### **Учебно - методическое информационное обеспечение**

1. Тебенькова, Е. А. Основы безопасности и защиты Родины : учебник / Е. А. Тебенькова, И. Н. Семенов. — Москва : КноРус, 2026. — 222 с. — ISBN 978-5-406-16061-9. — URL: <https://book.ru/book/962218> — Текст : электронный.

2. Основы безопасности и защиты Родины : учебное пособие / М. Р. Алимов, А. В. Вилков, Д. А. Дворяшин [и др.]. — Москва : Русайнс, 2026. — 507 с. — ISBN 978-5-466-09591-3. — URL: <https://book.ru/book/959021> — Текст : электронный.

## Список источников и литературы

### Основные источники:

1. Тебенькова, Е. А. Основы безопасности и защиты Родины : учебник / Е. А. Тебенькова, И. Н. Семенов. — Москва : КноРус, 2026. — 222 с. — ISBN 978-5-406-16061-9. — URL: <https://book.ru/book/962218> — Текст : электронный.
2. Основы безопасности и защиты Родины : учебное пособие / М. Р. Алимов, А. В. Вилков, Д. А. Дворяшин [и др.]. — Москва : Русайнс, 2026. — 507 с. — ISBN 978-5-466-09591-3. — URL: <https://book.ru/book/959021> — Текст : электронный.

### Дополнительные источники:

1. Алексеев С.В., Данченко С.П., Костецкая Г.А., Ладнов С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. — М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2021. — 414 с.
2. Ким С.В., Горский В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. — М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2022. — 400 с.
3. Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Базовый уровень. — М.: ДРОФА, 2020. — 256 с.
4. Фролов М.П., Шолох В.П., Юрьева М.В., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень). 10 класс / Под ред. Воробьева Ю.Л. — М.: АСТ. 2019. — 268 с.
5. Алексеев С.В., Данченко С.П., Костецкая Г.А., Ладнов С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. — М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2021. — 416 с.
6. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (базовый уровень). 10-11 классы. / Под ред. Смирнова А.Т. — М.: Издательство «Просвещение», 2019 — 272 с.
7. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / [В. А. Бондаренко [и др.]. — Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2019. — 150 с. <https://new.znaniy.com/catalog/product/995045>
8. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО / [В. А. Бондаренко [и др.]. — 2-е изд. — Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2019. — 224 с. <https://new.znaniy.com/catalog/product/972438>
9. Мурашова К., Кривец Н. Игра-тренажер «Экзамен для подростков». — М.: Дискурс, 2020. — 160 с.
10. Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие
11. Барышков В.П., Гунибский М.Ш., Рыбаков О.Ю. Конфликтология: учебное пособие для специалистов. — М.: Проспект, 2021. — 336 с.
12. Бочарова, Н. И. Педагогика дополнительного образования. Обучение выживанию: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 174 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08521-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454510>
13. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / В. С. Долгов. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 188 с. — ISBN 978-5-8114-3928-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133903>
14. Охрана труда: учебно-методическое пособие / Т. С. Иванова, Е. Ю. Гузенко, Ю. Л. Курганский [и др.]. - Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. - 88 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znaniy.com/catalog/product/1087921>. — Режим доступа: по подписке.
15. Экстренная допсихологическая помощь: практическое пособие Оказание первой помощи пострадавшим: памятка ГУМЧС России

### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mvd.ru> сайт МВД РФ
2. <http://www.mil.ru> сайт Министерство обороны Российской Федерации
3. <http://www.fsb.ru> сайт ФСБ РФ
4. <http://www.mchs.gov.ru> Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)
5. <http://www.minzdrav.gov.ru> Министерство здравоохранения Российской Федерации
6. <http://www.rostrud.gov.ru> Федеральная служба по труду и занятости (Роструд)
7. <http://www.rosпотребнадзор.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)
8. <http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
9. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
10. <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности

11. <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
12. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
13. <http://www.school-obz.org/> Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности
14. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
15. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm> Автономное существование в природе – детям
16. <http://www.consultant.ru> Справочная правовая система «Консультант Плюс»
17. <http://www.garant.ru> Справочная правовая система «Гарант»
18. <http://www.safety.ru> ОАО НТЦ «Промышленная безопасность».
19. <http://www.mspbsng.org> Межгосударственный совет по промышленной безопасности
20. <http://www.ilo.org> Международная организация труда (МОТ)