

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Е.В. Батракова
М.Б. Карданова

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

Практикум для обучающихся 1-х курсов всех специальностей,
реализуемых в СПК-СКГА

Черкесск – 2025

УДК 68.9
ББК 614.8
Б 28

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии «Социально-правовые дисциплины».

Протокол № 1 от «31» 08. 2024 г.

Рекомендован к изданию редакционно-издательским советом СКГА.

Протокол № 27 от «07» 11. 2024 г.

Рецензенты: Кимкетов М. М. – преподаватель дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» СКГА среднепрофессиональный колледж.

Б 28 Батракова, Е.В. Основы безопасности и защиты Родины: практикум для обучающихся 1 курсов всех специальностей реализуемых в СПК-СКГА / Е.В. Батракова, М.Б. Карданова. – Черкесск: БИЦ СКГА, 2025. – 56 с.

Практикум предназначен для формирования у обучающихся знаний и навыков в области национальной безопасности, гражданской обороны, военно-патриотического воспитания и правовой ответственности.

Задания снабжены подробными указаниями для исполнения, закрепления и проверки полученных навыков. Практикум содержит дополнительные задания.

Для обучающихся среднепрофессиональных учебных заведений всех специальностей, изучающих курс «Основы безопасности и защиты Родины».

Практикум может быть использован как для проведения практических занятий (основных и самостоятельных), так и для индивидуального совершенствования имеющих.

**УДК 68.9
ББК 614.8**

СОДЕРЖАНИЕ

Практическое занятие № 1 Тема: Роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций	4
Практическое занятие № 2 Тема: Пожарная безопасность в быту	6
Практическое занятие № 3 Тема: Безопасное поведение в местах общего пользования	11
Практическое занятие № 4 Тема: Безопасность дорожного движения	13
Практическое занятие № 5 Тема: Правила безопасного поведения на разных видах транспорта	17
Практическое занятие № 6 Тема: Опасности социально-психологического характера	19
Практическое занятие № 7 Тема: Действия при угрозе или совершении террористического акта, пожара в общественных местах, обрушении конструкций	22
Практическое занятие № 8 Тема: Природные чрезвычайные ситуации	25
Практическое занятие № 9 Тема: Психическое здоровье и психологическое благополучие	28
Практическое занятие № 10 Тема: Конфликты и способы их разрешения	30
Практическое занятие № 11 Тема: Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия	32
Практическое занятие № 12 Тема: Психологические механизмы воздействия на большие группы людей	35
Практическое занятие № 13 Тема: Безопасность в цифровой среде	38
Практическое занятие № 14 Тема: Достоверность информации в цифровой среде	41
Практическое занятие № 15 Тема: Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта	44
Практическое занятие № 16 Тема: Виды, назначение и характеристики современного оружия	48
Практическое занятие № 17 Тема: Виды оружия массового поражения и поражающие факторы. Средства индивидуальной и коллективной защиты.	51
Список используемых источников	55

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Цель занятия: Раскрыть роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Краткий теоретический материал

Роль личности. Каждый человек может внести свой вклад в предупреждение и ликвидацию чрезвычайных ситуаций. Для этого необходимо:

- Знать правила безопасности и уметь их применять. Это включает в себя знание правил поведения при различных чрезвычайных ситуациях, таких как пожары, землетрясения, наводнения и т. д.

- Быть готовым к действию. Это означает, что человек должен быть готов оказать помощь себе и окружающим в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

- Соблюдать правила безопасности. Это включает в себя соблюдение правил пожарной безопасности, правил обращения с опасными веществами и т. п.

Роль общества. Общество также играет важную роль в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Для этого необходимо:

- Создавать условия для повышения уровня безопасности. Это может включать в себя проведение мероприятий по повышению осведомлённости о правилах безопасности, организацию тренировок и учений и т. д.

- Поддерживать инициативы, направленные на повышение безопасности. Это может быть поддержка проектов по улучшению систем оповещения о чрезвычайных ситуациях, развитие волонтёрских движений и т. п.

- Способствовать развитию культуры безопасности. Это означает формирование у людей ответственного отношения к своей безопасности и безопасности окружающих.

Роль государства. Государство играет ключевую роль в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Для этого оно должно:

- Разрабатывать и реализовывать политику в области безопасности. Это включает в себя разработку законов и нормативных актов, направленных на повышение безопасности, а также контроль за их исполнением.

- Создавать и поддерживать системы оповещения и управления в чрезвычайных ситуациях. Это необходимо для своевременного информирования людей о чрезвычайных ситуациях и координации действий по их ликвидации.

- Обеспечивать финансирование мероприятий по повышению безопасности. Это может включать в себя выделение средств на развитие систем оповещения, обучение специалистов и т. д.

Задание 1 (выбор одного правильного ответа)

Какая из перечисленных мер относится к действиям государства по предупреждению чрезвычайных ситуаций?

- а) Создание системы оповещения населения о чрезвычайных ситуациях.
- б) Проведение учений по гражданской обороне в образовательных учреждениях.
- в) Разработка индивидуальных планов действий на случай чрезвычайных ситуаций.
- г) Обучение населения навыкам оказания первой помощи.

Ответ: а) Создание системы оповещения населения о чрезвычайных ситуациях.

Задание 2 (выбор нескольких правильных ответов)

Какие из перечисленных действий относятся к роли общества в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций?

- а) Участие в общественных организациях, занимающихся вопросами безопасности.
- б) Соблюдение правил поведения в общественных местах.
- в) Информирование государственных органов о потенциальных угрозах.
- г) Проведение научных исследований в области безопасности.

Ответ: а), б), в).

Задание 3 (решение задачи)

В городе Н произошло землетрясение. Какие действия должны предпринять государственные органы для ликвидации последствий чрезвычайной ситуации?

- а) Оценить масштабы ущерба и определить необходимые ресурсы для ликвидации последствий.
- б) Организовать эвакуацию населения из опасных зон.
- в) Предоставить пострадавшим медицинскую помощь и временное жильё.
- г) Все перечисленные действия.

Ответ: г) Все перечисленные действия.

Задание 4 (решение задачи)

Представьте, что вы являетесь представителем местного самоуправления. Какие меры вы предпримете для предупреждения чрезвычайных ситуаций на территории вашего муниципалитета?

- а) Разработаете план действий на случай чрезвычайных ситуаций и проведете учения с населением.
- б) Организуете систему оповещения населения о чрезвычайных ситуациях и будете информировать жителей о потенциальных угрозах.
- в) Сотрудничаете с общественными организациями, занимающимися вопросами безопасности, и проводите совместные мероприятия.
- г) Все перечисленные меры.

Ответ: г) Все перечисленные меры.

Задание 5 (открытый вопрос)

Напишите эссе на тему «Роль личности в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций». В эссе раскройте следующие аспекты:

Какие качества и навыки необходимы личности для эффективного участия в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций?

Приведите примеры из истории или современности, когда действия отдельных личностей способствовали предотвращению или ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Ответ: Эссе должно содержать рассуждения о роли личности в обеспечении безопасности, примеры из истории или современности, а также выводы о важности участия каждого человека в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема Пожарная безопасность в быту

Цель работы: сформировать навыки пожарной безопасности в быту

Краткий теоретический материал

Пожар – неконтролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей и создающий опасность для жизни людей.

«Треугольник огня» – источник тепла + горючее + кислород,

Опасными спутниками огня являются:

- ядовитый дым;
- высокая температура;
- плохая видимость;
- паника и растерянность;
- обрыв электропроводов и возможность поражения электротоком;
- обрушение конструкций.

Причины пожаров в жилых и общественных зданиях.

Наиболее частыми причинами возникновения пожаров являются;

- неосторожное обращение с огнем;
- нарушение правил эксплуатации электроприборов и электрооборудования;
- неисправность электроприборов и электрооборудования и др.

Способы и приемы спасения при пожаре.

Не паниковать.

О возникновении пожара немедленно сообщите в пожарную охрану по телефону «01». Вызывая пожарных, нужно четко сообщить название населенного пункта или района, название улицы, номер дома, этаж, где произошел пожар, что горит: квартира, чердак, подвал, коридор, склад, ферма или что-то другое, кто звонит, назвать номер своего телефона. Если у

вас в доме нет телефона, и вы не можете выйти из дома или квартиры, откройте окно и зовите на помощь криками «Пожар», привлечите внимание прохожих.

Если очаг загорания небольшой, то четкими и уверенными действиями его можно погасить. Помните; в доме всегда есть средства, позволяющие потушить пожар – одеяла, грубая ткань, ведра и другие сосуды для воды. При этом нельзя: открывать окна и двери, так как приток свежего воздуха поддерживает горение; тушить водой электроприборы, включенные в сеть. Прежде всего, загоревшийся электроприбор необходимо отключить от сети, т. е. вынуть вилку из розетки, а затем залить водой. Если это телевизор, то заливать надо его заднюю часть, стоя при этом сбоку от экрана, так как нагретый кинескоп может взорваться и поранить вас. Если нет рядом воды, то можно накрыть его плотным одеялом или засыпать песком, землей. Если вы видите, что не можете справиться с огнем и пожар принимает угрожающие размеры, то необходимо срочно покинуть помещение и помочь выйти людям из помещения. В помещении необходимо выключить по мере возможности все источники энергии – электричество, газ. В первую очередь выводятся люди из тех помещений, где в условиях пожара больше всего угрожает опасность их жизни, а также из верхних этажей здания, причем в первую очередь выводятся дети младших возрастов, престарелые и инвалиды. Очень важно зимой при сильных морозах взять с собой теплую одежду и тепло одеть детей или завернуть их в одеяла. При пожаре дым скапливается в верхней части помещения, поэтому при сильном задымлении необходимо нагнуться или лечь на пол, так как ядовитые продукты горения с теплым воздухом поднимаются вверх, и, накрыв нос и рот мокрым носовым платком или полотенцем, двигаться на четвереньках или ползком к выходу вдоль стены, чтобы не потерять направление.

При загорании одежды необходимо обернуть пострадавшего плотной тканью или пальто, одеялом, лучше мокрым, или облить водой. Пламя можно также сбить, катаясь по земле, защитив прежде голову. Нельзя позволить пострадавшим бежать, пытаться срывать одежду. Для того чтобы полностью загасить пламя, устраните всякий приток воздуха под защитное покрытие. Приложите влажную ткань к ожогам, не смазывайте ожоги. Не трогайте ничего, что прилипло к ожогам. Позвоните «03* и вызовите «скорую помощь*.

Если лестница задымлена – надо быстро открыть или выбить находящиеся на лестничной клетке окна, чтобы выпустить дым и дать приток свежего воздуха, а двери помещений, откуда проникает на лестницу дым, плотно прикрыть. Не пытайтесь выйти через задымленный коридор или лестницу (дым очень токсичен) – горячие газы могут обжечь легкие,

Не менее опасной ситуацией считается и сильный запах газа в помещении. Необходимо сразу же открыть окна и двери. Нельзя зажигать спички и включать электрический свет, так как малейшая искра способна вызвать взрыв и пожар. Необходимо перекрыть газовый кран и вызвать

аварийную службу по телефону «04». Если в горящих помещениях имеется газовая сеть, необходимо как можно быстрее отключить ее. При появлении запаха газа избегайте всяких действий, вызывающих искрение и повышение температуры воздуха в помещении. К пострадавшему на пожаре следует вызвать «скорую помощь» по телефону «03», а пока она едет – вынести человека на свежий воздух, освободив от стесняющей одежды, сделать искусственное дыхание и растирание тела. При ожогах не забинтовывать пострадавшего, а наоборот, снять с него одежду.

Ожоги – повреждение тканей, возникающее под действием высокой температуры, электрического тока, кислот, щелочей или ионизирующего излучения. Соответственно различают термические, электрические, химические и лучевые ожоги.

Термические ожоги встречаются наиболее часто, на них приходится 90-95% всех ожогов.

Тяжесть ожогов определяется площадью и глубиной поражения тканей.

В зависимости от глубины поражения различают четыре степени ожогов. Поверхностные ожоги (I, II степеней) при благоприятных условиях заживают самостоятельно.

Глубокие ожоги (III и IV степени) поражают кроме кожи и глуболежащие ткани, поэтому при таких ожогах требуется пересадка кожи. У большинства пораженных обычно наблюдается сочетание ожогов различных степеней.

Вдыхание пламени, горячего воздуха и пара может вызвать ожог верхних дыхательных путей и отек гортани с развитием нарушений дыхания. Вдыхаемый дым может содержать азотную или азотистую кислоты, а при сгорании пластика – фосген и газообразную гидроциановую кислоту. Такой дым ядовит, он вызывает химический ожог и отек легких. При пожарах в закрытом помещении у пострадавших всегда следует подозревать поражение легких.

Ожог верхних дыхательных путей и повреждение легких приводят к нарушению доставки кислорода к тканям организма (гипоксии). У взрослых гипоксия проявляется беспокойством, бледностью кожи, у детей – выраженным страхом, плаксивостью, иногда возникают спастическое сокращение мышц и судороги. Гипоксия является причиной многих смертельных исходов при пожарах в помещениях.

Первая помощь состоит в прекращении действия поражающего фактора.

При ожогах пламенем следует потушить горящую одежду, вынести пострадавшего из зоны пожара; при ожогах горячими жидкостями или расплавленным металлом – быстро удалить одежду с области ожогов.

Для прекращения воздействия температурного фактора необходимо быстрое охлаждение пораженного участка тела путем погружения в холодную воду, под струю холодной воды или орошением хлорэтилом.

При химических ожогах (кроме ожогов негашеной известью) пораженную поверхность как можно быстрее обильно промывают водой из-под крана. В случае пропитывания химически активным веществом одежды нужно стремиться быстро удалить ее. Абсолютно противопоказаны какие-либо манипуляции на ожоговых ранах. С целью обезболивания пострадавшему дают анальгин (пенталгин, темпалгин, седалгин). При больших ожогах пострадавший принимает 2-3 таблетки ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и 1 таблетку димедрола. До прибытия врача дают пить горячий чай и кофе, щелочную минеральную воду (500-2000 мл) или следующие растворы:

- 1 - раствор - гидрокарбонат натрия (пищевая сода) 1/2 чайн. л., хлорид натрия (поваренная соль) 1 чайн. л. на 1 л воды;
- 2 - раствор - чай, на 1 л которого добавляют 1 чайн. л. Поваренной соли и 2/3 чайн. л. гидрокарбоната или цитрата натрия.

На обожженные поверхности после обработки их 70% этиловым спиртом или водкой накладывают асептические повязки. При обширных ожогах пострадавшего завертывают в чистую ткань или простыню и немедленно доставляют в больницу. Наложение в домашних условиях на ожоговую поверхность сразу после ожога различных мазей или рыбьего жира не оправданы, т.к. они сильно загрязняют рану, затрудняют ее дальнейшую обработку и определение глубины поражения. Для местного лечения ожогов лучше применять многокомпонентные аэрозоли (левовинизоль, олазоль, ливиан, пантенол), эффективно также использование настоя травы зверобоя.

Задание 1. Записать определения понятий:

Ожоги, тепловой удар, солнечный удар, отморожение, электротравма

Задание 2. Дополнить примерами схему «Классификация ожогов по источнику воздействия»



Задание 3. Особенности доврачебной помощи при различных видах абиотических поражений

Вид поражения	Признаки	Первая помощь
Термический ожог		
Солнечный и тепловой удар		
Обморожение		
Электротравма		

Ответьте на вопросы теста.

1. При оказании неотложной помощи при термических ожогах I степени необходимо:

- A. наложить на место ожога мазевую повязку;
- B. смазать ожоговую поверхность жиром;
- C. подставить поврежденный участок под холодную воду;
- D. обработать ожог йодом.

2. Образование пузырей у обожженного наблюдается при ____ степени ожога.

- A. II;
- B. III;
- C. I;
- D. IV.:

3. При оказании первой доврачебной помощи обожженным допустимо:

- A. наложение асептической повязки на обожженное место;
- B. смазывание поврежденной кожи жиром;
- C. наложение мазевых повязок;
- D. тугое бинтование обожженной поверхности.

4. Для первой степени тяжести поражения электрическим током характерно(-а):

- A. судорожное сокращение мышц и потеря сознания;
- B. наличие только меток тока;
- C. судорожное сокращение мышц;
- D. остановка сердечной деятельности и дыхания.

5. В зоне «шагового» напряжения при поражении током, спасатель может:

- A. шагать, высоко поднимая ноги;
- B. бежать к пострадавшему;
- C. передвигаться «гусиным шагом»;
- D. шагать широко.

6. Перегревание тела человека сопровождается:

- A. усиленным потоотделением и незначительной потерей воды и солей;
- B. усиленным потоотделением и значительной потерей воды и солей;
- C. слабым потоотделением и затрудненным кровообращением;
- D. незначительным потоотделением и значительной потерей воды и солей.

7. Первая доврачебная медицинская помощь при солнечном ударе заключается в:

- A. согревании пострадавшего и приеме внутрь жаропонижающих напитков;
- B. охлаждении пострадавшего и приеме внутрь охлажденных напитков;

С. согревании пострадавшего и приеме внутрь охлажденных напитков;
D. охлаждении пострадавшего и приеме внутрь жаропонижающих напитков.

8. Для определения площади ожога используют:

- A. «правило ладони»;
- B. «правило квадратов»;
- C. индекс Алльговера;
- D. математические расчеты.

9. Наиболее эффективный прием первой доврачебной помощи при отморожениях – это:

- A. прием небольших доз алкогольных напитков;
- B. растирание поврежденных участков снегом;
- C. изоляция поврежденного участка от внешнего теплового воздействия;
- D. растирание поврежденных участков шерстяной тканью.

10. Третья степень ожога характеризуется:

- A. покраснением кожи, болью;
- B. разрушением кожи и нижележащих слоев;
- C. появлением пузырей с прозрачным содержимым;
- D. появлением пузырей с темным содержимым.

11. Вторая степень ожога характеризуется:

- A. прозрачным желтоватым содержимым пузырей;
- B. разрушением кожи и нижележащих слоев;
- C. появлением пузырей с темным содержимым;
- D. покраснением кожи, болью, появлением пузырей.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Безопасное поведение в местах общего пользования

Цель занятия: раскрыть понятия безопасного поведения в местах общего пользования.

Краткий теоретический материал

В современном мире мы часто находимся в местах общего пользования, таких как общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т. д. В этих местах мы можем столкнуться с различными опасностями, такими как преступные действия, террористические акты, пожары и т. п. Поэтому важно знать и соблюдать правила безопасного поведения в таких местах.

Основные правила безопасного поведения

Будьте внимательны и осторожны. Наблюдайте за окружающей обстановкой, обращайте внимание на подозрительных людей и предметы.

Не оставляйте свои вещи без присмотра. Это может привлечь внимание воров и других преступников.

Избегайте малолюдных и плохо освещённых мест. В таких местах вероятность стать жертвой преступления выше.

Соблюдайте правила пожарной безопасности. Не курите в неположенных местах, не используйте открытый огонь.

В случае возникновения опасности, немедленно сообщите об этом сотрудникам охраны или правоохранительным органам.

Как действовать в случае возникновения опасной ситуации

Если вы оказались в опасной ситуации, следуйте следующим рекомендациям:

Сохраняйте спокойствие и не поддавайтесь панике. Паника может привести к неправильным действиям и ухудшению ситуации.

По возможности, покиньте место опасности. Если это невозможно, найдите укрытие или спрячьтесь в безопасном месте.

Сообщите о случившемся сотрудникам охраны или правоохранительным органам. Предоставьте им всю необходимую информацию о ситуации.

Знание и соблюдение правил безопасного поведения в местах общего пользования поможет вам избежать опасных ситуаций и сохранить свою жизнь и здоровье. Помните, что безопасность — это не только ответственность государства и правоохранительных органов, но и каждого из нас.

Задание 1. Выберите один правильный ответ.

Что из перечисленного не относится к местам общего пользования?

- а) Парк
- б) Торговый центр
- в) Частная квартира
- г) Общественный транспорт

Задание 2. Выберите все правильные ответы.

Какие меры предосторожности следует соблюдать в местах массового скопления людей?

- а) Избегать толп и оставаться в стороне от центра событий
- б) Следить за своими вещами и не терять их из виду
- в) Игнорировать объявления и инструкции персонала
- г) Обращать внимание на подозрительных лиц и сообщать о них в правоохранительные органы

Задание 3. Решите задачу.

Вы находитесь в торговом центре и слышите объявление о пожаре. Ваши действия?

- а) Немедленно покинуть здание, следуя указаниям персонала
- б) Постараться найти выход самостоятельно
- в) Остаться на месте и ждать инструкций
- г) Позвонить друзьям и сообщить о ситуации

Задание 4. Опишите ситуацию.

Представьте, что вы находитесь в общественном транспорте и заметили подозрительный предмет. Опишите ваши действия.

Задание 5. Ответьте на вопрос.

Почему важно соблюдать правила безопасного поведения в местах общего пользования? Приведите не менее трёх аргументов.

Ответы и решения

Задание 1: в) Частная квартира

Задание 2: а), б), г)

Задание 3: а) Немедленно покинуть здание, следуя указаниям персонала

Задание 4:

Немедленно сообщить о находке водителю или сотруднику транспортной компании.

Не трогать подозрительный предмет и держаться от него на безопасном расстоянии.

Постараться запомнить описание предмета и место его нахождения, чтобы предоставить информацию правоохранительным органам.

Задание 5:

Соблюдение правил безопасного поведения помогает предотвратить опасные ситуации и снизить риск возникновения чрезвычайных ситуаций.

Это способствует сохранению жизни и здоровья людей.

Знание и соблюдение правил безопасного поведения повышает уровень общей культуры безопасности в обществе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Безопасность дорожного движения

Цель занятия: формирование у учащихся знаний и навыков, необходимых для безопасного поведения на дорогах и улицах.

Краткий теоретический материал

Безопасность дорожного движения – это комплекс мер, направленных на предотвращение дорожно-транспортных происшествий (ДТП) и снижение их последствий. Она включает в себя соблюдение правил дорожного движения (ПДД), использование средств индивидуальной защиты, а также знание и применение навыков безопасного поведения на дороге.

Основными причинами ДТП являются:

- нарушение ПДД участниками дорожного движения;
- несоблюдение дистанции и скоростного режима;
- неправильное маневрирование;
- игнорирование сигналов светофора и дорожных знаков;

– управление транспортным средством в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

– техническая неисправность транспортных средств.

Правила дорожного движения – это набор правил и норм, которые регулируют поведение участников дорожного движения. Они включают в себя:

- обязанности водителей, пешеходов и пассажиров;
- правила движения транспортных средств;
- сигналы светофора и дорожные знаки;
- правила пересечения перекрёстков;
- правила обгона и маневрирования.

Знание и соблюдение ПДД – это основа безопасности на дороге.

Средства индивидуальной защиты – это устройства, которые помогают защитить участников дорожного движения от травм в случае ДТП. К ним относятся:

- шлемы для мотоциклистов и велосипедистов;
- ремни безопасности в автомобилях;
- детские кресла и бустеры для перевозки детей.

Использование средств индивидуальной защиты снижает риск получения травм в случае ДТП.

Навыки безопасного поведения на дороге включают в себя:

- умение правильно оценивать дорожную обстановку;
- знание и соблюдение ПДД;
- умение предвидеть опасные ситуации и избегать их;
- умение действовать в случае возникновения аварийной ситуации.

Развитие навыков безопасного поведения на дороге помогает предотвратить ДТП и снизить их последствия.

Безопасность дорожного движения – это важная составляющая общей безопасности общества. Соблюдение ПДД, использование средств индивидуальной защиты и развитие навыков безопасного поведения на дороге помогают предотвратить ДТП и сохранить жизни и здоровье участников дорожного движения.

Задачи занятия:

1. изучить правила дорожного движения, которые необходимо знать пешеходам, водителям и пассажирам;

2. научиться применять правила дорожного движения в различных ситуациях;

3. развить навыки безопасного поведения на дороге.

Вопросы для обсуждения:

Что такое дорога и какие элементы её составляют?

Какие правила дорожного движения должны знать пешеходы?

Какие правила дорожного движения должны знать водители?

Какие правила дорожного движения должны знать пассажиры?
Какие факторы могут повлиять на безопасность дорожного движения?
Как правильно переходить дорогу?
Как правильно вести себя на пешеходном переходе?
Как правильно выбирать место для перехода дороги?
Какие сигналы светофора и дорожные знаки вы знаете?
Как правильно реагировать на сигналы светофора и дорожные знаки?

Практические задания:

Задание 1 Разделить класс на группы и попросить каждую группу составить список правил дорожного движения для пешеходов, водителей и пассажиров. Затем обсудите полученные списки и выделите наиболее важные правила.

Задание 2 Провести ролевую игру, в которой учащиеся будут изображать пешеходов, водителей и пассажиров в различных дорожных ситуациях. Попросить их соблюдать правила дорожного движения и оценивать действия других участников игры.

Задание 3 (выбор одного правильного ответа):

Какой из перечисленных сигналов светофора разрешает движение?

- а) Красный
- б) Жёлтый
- в) Зелёный
- г) Мигающий жёлтый

Задание 4 (выбор нескольких правильных ответов):

Какие из перечисленных дорожных знаков относятся к предупреждающим?

- а) «Уступите дорогу»
- б) «Пешеходный переход»
- в) «Движение запрещено»
- г) «Дети»
- д) «Крутой подъём»

Задание 5 (решение задачи):

Автомобиль движется со скоростью 90 км/ч. Какое расстояние он пройдёт за 2 минуты?

- а) 3 км
- б) 1,5 км
- в) 0,3 км
- г) 0,15 км

Задание 6 (выбор одного правильного ответа):

Что означает сигнал светофора в виде стрелки, направленной влево?

- а) Разрешено движение прямо
- б) Разрешён поворот налево
- в) Разрешён поворот направо
- г) Запрещено движение

Задание 7 (выбор нескольких правильных ответов):

Какие из перечисленных действий запрещены при езде на велосипеде?

- а) Езда без шлема
- б) Езда по тротуару
- в) Езда в нетрезвом виде
- г) Езда с пассажиром на заднем сиденье
- д) Езда со скоростью более 20 км/ч

Задание 8 (решение задачи):

Пешеход переходит дорогу по нерегулируемому пешеходному переходу. Какой из перечисленных вариантов действий является правильным?

- а) Начать переход дороги сразу, как только появится возможность
- б) Убедиться, что все автомобили остановились и пропускают пешехода
- в) Переходить дорогу, не обращая внимания на движение автомобилей
- г) Переходить дорогу только на зелёный сигнал светофора

Задание 9 (выбор одного правильного ответа):

Какое расстояние должно быть между пешеходом и приближающимся автомобилем, чтобы пешеход мог безопасно перейти дорогу?

- а) Не менее 5 метров
- б) Не менее 10 метров
- в) Не менее 15 метров
- г) Не менее 20 метров

Задание 10 (выбор нескольких правильных ответов):

Какие из перечисленных факторов могут повлиять на безопасность движения?

- а) Погода
- б) Состояние дороги
- в) Техническое состояние автомобиля
- г) Психологическое состояние водителя
- д) Время суток

Задание 11 (решение задачи):

Водитель автомобиля движется со скоростью 60 км/ч. Он видит, что перед ним на дороге находится пешеход. Какое расстояние должен проехать водитель, чтобы остановиться перед пешеходом?

- а) 20 метров
- б) 30 метров
- в) 40 метров
- г) 50 метров

Задание 12 (выбор одного правильного ответа):

Что должен сделать водитель, если он увидел, что на дороге произошло ДТП?

- а) Остановиться и оказать помощь пострадавшим
- б) Проехать мимо, не останавливаясь

- в) Сообщить о ДТП в полицию
- г) Сделать фото или видео ДТП и опубликовать в социальных сетях

Правильные ответы:

- 3. в
- 4. б, г, д
- 5. б
- 6. б
- 7. а, б, в
- 8. б
- 9. б
- 10. а, б, в, г
- 11. в
- 12. а

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Правила безопасного поведения на разных видах транспорта

Цель занятия: сформировать навыки безопасного поведения на разных видах транспорта

Краткий теоретический материал

Правила безопасного поведения на разных видах транспорта

1. Общественный транспорт

Перед посадкой:

- Ожидайте транспорт на остановках, обозначенных знаками.
- Не выходите на проезжую часть до полной остановки транспорта.

Во время поездки:

- Держитесь за поручни, чтобы не потерять равновесие.
- Не стойте на подножках и не высовывайтесь из окон.
- Соблюдайте правила поведения, установленные в транспорте.

При выходе:

- Выходите из транспорта осторожно, убедившись, что нет приближающихся машин.

- Не торопитесь, чтобы избежать падения.

Личный транспорт (автомобиль)

Перед поездкой:

- Проверьте техническое состояние автомобиля (шины, тормоза, фары).

- Пристегните ремень безопасности.

Во время поездки:

- Соблюдайте правила дорожного движения.
- Не превышайте скорость.
- Будьте внимательны и осторожны на дорогах.

При перевозке пассажиров:

- Убедитесь, что все пассажиры пристегнули ремни безопасности.
- Не разрешайте пассажирам отвлекать водителя.

Велосипедный транспорт

Перед поездкой:

- Проверьте состояние велосипеда (тормоза, руль, шины).
- Наденьте защитный шлем.

Во время поездки:

- Соблюдайте правила дорожного движения для велосипедистов.
- Будьте внимательны и осторожны на дороге.
- Используйте световые сигналы и отражатели для видимости.

Мопеды и скутеры

Перед поездкой:

- Проверьте техническое состояние транспортного средства.
- Наденьте защитный шлем и другую защитную одежду.

Во время поездки:

- Соблюдайте правила дорожного движения.
- Не превышайте скорость и будьте осторожны на дорогах.
- Используйте световые сигналы и отражатели для видимости.

Задание 1. Железнодорожный транспорт

1. **Ситуация.** Вы находитесь на железнодорожной платформе, и вдруг слышите объявление об эвакуации из-за угрозы взрыва. Каковы ваши действия?

2. **Ситуация.** В поезде вы почувствовали запах дыма. Ваши действия?

3. **Ситуация.** На станции произошло отключение электричества. Какие меры вы предпримете?

Задание 2. Метрополитен

1. **Ситуация.** Во время движения поезда вы заметили, что один из пассажиров упал на пути. Что вы будете делать?

2. **Ситуация.** На платформе вы увидели, как кто-то пытается проникнуть в служебное помещение. Как вы поступите?

3. **Ситуация.** После объявления о чрезвычайной ситуации в метро началась давка. Как вы будете действовать?

Задание 3. Авиационный транспорт

1. **Ситуация.** При взлёте самолёта вы услышали громкий хлопок и почувствовали тряску. Каковы ваши дальнейшие действия?

2. **Ситуация.** Самолёт попал в зону турбулентности, и бортпроводники просят вас пристегнуть ремни безопасности. Что вы делаете?

3. **Ситуация.** После приземления самолёта вы видите, что происходит эвакуация из-за пожара на борту. Как вы будете эвакуироваться?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Опасности социально-психологического характера

Цель занятия: раскрыть понятия опасностей социально-психологического характера.

Краткий теоретический материал

Опасности социально-психологического характера – это угрозы, которые возникают в процессе взаимодействия людей и могут негативно влиять на их психическое состояние и поведение.

Виды опасностей социально-психологического характера:

Массовые психозы – состояние массового возбуждения и паники, которое может возникнуть в толпе и привести к неадекватным действиям.

Влияние деструктивных групп и организаций – опасность заключается в том, что человек может стать участником группы, пропагандирующей насилие, экстремизм или другие противоправные действия.

Пропаганда и манипуляция общественным мнением – использование средств массовой информации и социальных сетей для распространения ложной информации, формирования предвзятого отношения к определённым событиям или явлениям.

Кибербуллинг и травля в интернете – психологическое насилие, осуществляемое через интернет, которое может привести к серьёзным последствиям для жертвы.

Дискриминация и предвзятое отношение – проявление нетерпимости и враждебности по отношению к определённым группам людей на основе их национальности, религии, пола, возраста и т. д.

Как обезопасить себя от опасностей социально-психологического характера?

Развивайте критическое мышление и умение анализировать информацию.

Избегайте участия в массовых мероприятиях, которые могут привести к панике и беспорядкам.

Будьте осторожны в общении с незнакомыми людьми в интернете.

Не поддавайтесь на провокации и не участвуйте в конфликтах.

В случае возникновения проблем обратитесь за помощью к взрослым или специалистам.

Важно помнить, что опасности социально-психологического характера могут иметь серьёзные последствия для психического здоровья и благополучия человека. Поэтому важно быть внимательным к своему состоянию и окружению, а также знать, как обезопасить себя от возможных угроз.

Задание 1 (выбор одного правильного ответа):

Что такое опасности социально-психологического характера?

- а) Опасности, связанные с природными катаклизмами.
- б) Опасности, связанные с техногенными авариями.

в) Опасности, связанные с воздействием на психику человека.

г) Опасности, связанные с экономическими кризисами.

Ответ: в)

Задание 2 (выбор нескольких правильных ответов):

Какие из перечисленных факторов могут привести к опасностям социально-психологического характера?

а) Стресс на работе.

б) Конфликты в семье.

в) Изменение климата.

г) Финансовые трудности.

д) Эпидемия заболевания.

Ответ: а, б, г

Задание 3 (решение задачи):

Представьте, что вы оказались в ситуации, когда ваш друг подвергается буллингу в школе. Какие действия вы можете предпринять, чтобы помочь ему справиться с этой ситуацией?

Ответ:

Выразить поддержку и понимание.

Поговорить с другом о его чувствах и переживаниях.

Предложить обратиться за помощью к учителям или школьному психологу.

Попробовать найти общие интересы и занятия, которые помогут другу отвлечься от ситуации.

Задание 4 (выбор одного правильного ответа):

Какой из перечисленных методов может помочь справиться с опасностями социально-психологического характера?

а) Игнорирование проблемы.

б) Поиск поддержки у близких людей.

в) Употребление алкоголя или наркотиков.

г) Изоляция от общества.

Ответ: б)

Задание 5 (решение задачи):

Вы заметили, что ваш одноклассник стал замкнутым и отстранённым. Какие действия вы можете предпринять, чтобы выяснить причину такого поведения?

Ответ:

Проявить интерес и внимание к однокласснику.

Задать вопросы о его самочувствии и настроении.

Предложить свою помощь и поддержку.

Обратиться за советом к учителю или школьному психологу.

Задание 6 (выбор нескольких правильных ответов):

Какие из перечисленных опасностей социально-психологического характера могут привести к серьёзным последствиям для здоровья человека?

а) Стресс.

б) Депрессия.

- в) Апатия.
- г) Агрессия.
- д) Фобии.

Ответ: а, б, д

Задание 7 (решение задачи):

Представьте, что вы стали свидетелем конфликта между двумя людьми. Какие действия вы можете предпринять, чтобы предотвратить эскалацию конфликта?

Ответ:

Постараться успокоить конфликтующих.

Предложить свою помощь в разрешении конфликта.

Привлечь внимание других людей, если ситуация становится опасной.

Обратиться за помощью к правоохранительным органам, если конфликт не удаётся разрешить.

Задание 8 (выбор одного правильного ответа):

Какой из перечисленных факторов может способствовать возникновению опасностей социально-психологического характера в коллективе?

- а) Совместные мероприятия и праздники.
- б) Чёткое распределение обязанностей и ответственности.
- в) Негативное отношение к критике и обратной связи.
- г) Регулярные тренинги и семинары по развитию навыков.

Ответ: в)

Задание 9 (решение задачи):

Вы заметили, что в вашем коллективе нарастает напряжённость и конфликты. Какие действия вы можете предпринять, чтобы улучшить атмосферу в коллективе?

Ответ:

Организовать встречу с коллективом, чтобы обсудить проблемы и найти пути их решения.

Провести тренинги по развитию коммуникативных навыков и умению работать в команде.

Создать условия для неформального общения и взаимодействия между сотрудниками.

Поощрять открытое выражение мнений и обратную связь.

Задание 10 (выбор нескольких правильных ответов):

Какие из перечисленных методов могут помочь предотвратить опасности социально-психологического характера в обществе?

- а) Повышение уровня жизни населения.
- б) Развитие системы образования и культуры.
- в) Ограничение свободы слова и информации.
- г) Создание условий для самореализации и развития личности.
- д) Борьба с коррупцией и преступностью.

Ответ: а, б, г, д

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Действия при угрозе или совершении террористического акта, пожара в общественных местах, обрушении конструкций

Цель работы: научиться правильно действовать в случае угрозы или совершения террористического акта, пожара в общественных местах, обрушения конструкций.

Краткий теоретический материал

Действия при угрозе или совершении террористического акта, пожаре в общественных местах, обрушении конструкций

Террористический акт:

Сохраняйте спокойствие и не поддавайтесь панике.

Если вы оказались в заложниках:

- Не пытайтесь оказать сопротивление.
- Выполняйте требования террористов, если они не противоречат закону и не угрожают вашей жизни и здоровью.
- Не вступайте в споры с террористами, не вызывайте у них агрессии.
- Постарайтесь успокоиться и настроиться на долгое ожидание.

При получении информации об эвакуации:

- Действуйте быстро и спокойно.
- Следуйте указаниям сотрудников правоохранительных органов и спецслужб.
- Не берите с собой лишние вещи, не задерживайтесь для сбора вещей.

Пожар в общественных местах:

- Немедленно сообщите о пожаре по телефону 101 или 112.
- Привлеките внимание окружающих.

При эвакуации:

- Двигайтесь к выходу, придерживаясь указателей эвакуационных путей.
- Помогите тем, кто нуждается в помощи.
- Не пользуйтесь лифтом.

Если выход заблокирован дымом или огнём:

- Оставайтесь на месте и ищите альтернативные пути эвакуации.
- Закройте двери и окна, чтобы предотвратить распространение дыма.
- Дышите через влажную ткань, чтобы уменьшить воздействие дыма.

Обрушение конструкций:

- Постарайтесь как можно скорее покинуть здание.
- Если вы не можете покинуть здание:
 - Найдите укрытие под прочными конструкциями, например, под столом или кроватью.
 - Защитите голову и тело от падающих обломков.
 - Не пользуйтесь лифтом.

Задание 1 (выбор одного правильного ответа)

Что нужно сделать в первую очередь при обнаружении подозрительного

предмета, который может быть взрывным устройством?

- а) Взять предмет в руки и рассмотреть его.
- б) Сообщить о находке в правоохранительные органы.
- в) Попытаться обезвредить предмет самостоятельно.
- г) Игнорировать предмет и продолжить свои дела.

Ответ: б) Сообщить о находке в правоохранительные органы.

Задание 2 (выбор нескольких правильных ответов)

Какие действия необходимо предпринять при получении сигнала об угрозе террористического акта?

- а) Немедленно покинуть здание или общественное место.
- б) Следовать указаниям сотрудников правоохранительных органов или администрации.
- в) Собрать ценные вещи и подготовиться к эвакуации.
- г) Остаться на месте и ждать дальнейших инструкций.

Ответ: б) Следовать указаниям сотрудников правоохранительных органов или администрации; г) Остаться на месте и ждать дальнейших инструкций.

Задание 3 (решение задачи)

Вы находитесь в торговом центре, и вдруг объявляют о пожаре. Что вы будете делать?

Немедленно покиньте здание, используя ближайший выход.
Помогите другим людям, если они нуждаются в помощи.
Не поддавайтесь панике и действуйте спокойно и уверенно.
Если выход заблокирован, ищите альтернативные пути эвакуации.
Сообщите о пожаре в службу спасения.

Ответ: 1, 2, 3, 4, 5.

Задание 4 (выбор одного правильного ответа)

При каком условии можно использовать лифт для эвакуации из здания при пожаре?

- а) Лифт всегда безопасен для эвакуации.
- б) Лифт можно использовать, если он находится на первом этаже.
- в) Лифт нельзя использовать ни при каких условиях.
- г) Лифт можно использовать только в случае, если его исправность подтверждена службой спасения.

Ответ: в) Лифт нельзя использовать ни при каких условиях.

Задание 5 (решение задачи)

Вы находитесь в здании, и вдруг происходит обрушение конструкций. Что вы будете делать?

Немедленно покиньте здание, используя ближайший выход.
Найдите укрытие под прочными конструкциями, если выход заблокирован.
Помогите другим людям, если они нуждаются в помощи.

Не поддавайтесь панике и действуйте спокойно и уверенно.

Сообщите о происшествии в службу спасения.

Ответ: 1, 2, 3, 4, 5.

Задание 6 (выбор одного правильного ответа)

Как действовать, если вы оказались в толпе при панике в общественном месте?

а) Стараться идти против течения толпы.

б) Двигаться вместе с толпой, но избегать давки.

в) Оставаться на месте и ждать, пока толпа рассосётся.

г) Искать укрытия в ближайших зданиях.

Ответ: б) Двигаться вместе с толпой, но избегать давки.

Задание 7 (решение задачи)

Представьте, что вы находитесь в кинотеатре, и вдруг начинается пожар. Ваши действия?

Немедленно покинуть зал, используя ближайший выход.

Помочь другим людям, если они нуждаются в помощи.

Не поддаваться панике и действовать спокойно и уверенно.

Если выход заблокирован, искать альтернативные пути эвакуации.

Сообщить о пожаре в службу спасения.

Ответ: 1, 2, 3, 4, 5.

Задание 8 (выбор нескольких правильных ответов)

Какие меры предосторожности следует соблюдать при нахождении в общественных местах?

а) Избегать скопления людей.

б) Обращать внимание на подозрительные предметы.

в) Следить за объявлениями и указаниями сотрудников правоохранительных органов.

г) Игнорировать подозрительные ситуации.

Ответ: б) Обращать внимание на подозрительные предметы; в) Следить за объявлениями и указаниями сотрудников правоохранительных органов.

Задание 9 (решение задачи)

Вы находитесь на улице, и вдруг слышите взрыв. Что вы будете делать?

Немедленно найти укрытие.

Оказать помощь пострадавшим, если это возможно.

Сообщить о происшествии в правоохранительные органы.

Не поддаваться панике и действовать спокойно и уверенно.

Ответ: 1, 2, 3, 4.

Задание 10 (выбор одного правильного ответа)

Что делать, если вы получили сообщение о минировании здания?

а) Игнорировать сообщение и продолжать свои дела.

б) Немедленно покинуть здание.

в) Сообщить о сообщении в правоохранительные органы.

г) Начать поиски взрывного устройства самостоятельно.

Ответ: в) Сообщить о сообщении в правоохранительные органы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: Природные чрезвычайные ситуации

Цель занятия: раскрыть природные чрезвычайные ситуации, их виды и последствия.

Краткий теоретический материал

Природные чрезвычайные ситуации (ЧС) — это обстановка на определённой территории, вызванная опасным природным явлением, которое привело к человеческим жертвам, нанесло ущерб здоровью людей, окружающей среде, вызвало значительные материальные потери и нарушило условия жизнедеятельности.

Классификация природных ЧС

Природные ЧС можно классифицировать по различным признакам:

По масштабу распространения:

- локальные — ограничены небольшой территорией;
- муниципальные — затрагивают несколько населённых пунктов;
- региональные — охватывают несколько регионов;
- трансграничные — выходят за пределы страны.

По скорости распространения:

- внезапные — происходят неожиданно и быстро;
- стремительные — развиваются быстро;
- умеренные — развиваются относительно медленно.

По продолжительности действия:

- кратковременные — продолжаются недолго;
- продолжительные — могут длиться длительное время.

По причине возникновения:

- естественные — вызваны естественными процессами в природе;
- антропогенные — вызваны деятельностью человека.

Примеры природных ЧС

Геологические ЧС: землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы.

Метеорологические ЧС: ураганы, бури, смерчи, сильные снегопады.

Гидрологические ЧС: наводнения, цунами, селовые потоки.

Биологические ЧС: эпидемии, эпизоотии.

Меры по предупреждению и ликвидации последствий природных ЧС

Для предупреждения и ликвидации последствий природных ЧС необходимо принимать следующие меры:

- прогнозирование и мониторинг опасных природных явлений;
- разработка и реализация планов действий в случае возникновения ЧС;
- обучение населения правилам поведения в условиях ЧС;
- создание систем оповещения и связи;
- подготовка сил и средств для ликвидации последствий ЧС.

Природные ЧС представляют серьёзную угрозу для жизни и здоровья людей, а также для окружающей среды. Знание классификации и особенностей природных ЧС, а также мер по их предупреждению и ликвидации последствий, является важным условием для обеспечения безопасности населения и сохранения природных ресурсов.

Задание 1. Выберите один правильный ответ:

Что такое природная чрезвычайная ситуация?

а) Обстановка на определённой территории, вызванная опасным природным явлением.

б) Состояние, при котором возникает реальная угроза жизни и здоровью людей.

в) Ситуация, требующая немедленного реагирования и эвакуации населения.

г) Всё вышеперечисленное.

Ответ: г)

Задание 2. Выберите все правильные ответы:

Какие из перечисленных явлений относятся к природным чрезвычайным ситуациям?

а) Землетрясение.

б) Наводнение.

в) Пожар в лесу.

г) Эпидемия.

д) Цунами.

Ответ: а), б), д)

Задание 3. Решите задачу:

В городе Н произошло землетрясение магнитудой 6 баллов по шкале Рихтера. Определите, к какой категории относится это землетрясение.

а) Слабое.

б) Среднее.

в) Сильное.

г) Очень сильное.

Ответ: в)

Задание 4. Выберите один правильный ответ:

Какое из перечисленных явлений не относится к метеорологическим опасным явлениям?

а) Ураган.

б) Смерч.

в) Цунами.

г) Град.

Ответ: в)

Задание 5. Решите задачу:

На реке Х произошёл подъём уровня воды из-за сильных дождей.

Определите, какое явление произошло.

- а) Паводок.
- б) Половодье.
- в) Затопление.
- г) Наводнение.

Ответ: а)

Задание 6. Выберите один правильный ответ:

Какие меры предосторожности следует предпринять при угрозе наводнения?

- а) Подняться на возвышенные места.
- б) Следовать инструкциям экстренных служб.
- в) Взять с собой необходимые вещи и документы.
- г) Всё вышеперечисленное.

Ответ: г)

Задание 7. Решите задачу:

При извержении вулкана в атмосферу было выброшено большое количество пепла. Определите, какие последствия могут возникнуть.

- а) Загрязнение воздуха.
- б) Снижение видимости.
- в) Ухудшение качества почвы.
- г) Всё вышеперечисленное.

Ответ: г)

Задание 8. Выберите один правильный ответ:

Какие факторы могут способствовать возникновению оползней?

- а) Избыточное увлажнение грунта.
- б) Сейсмическая активность.
- в) Подрезка склонов.
- г) Всё вышеперечисленное.

Ответ: г)

Задание 9. Решите задачу:

В районе X произошло землетрясение магнитудой 7 баллов по шкале Рихтера. Определите, какие последствия могут возникнуть.

- а) Разрушения зданий и сооружений.
- б) Нарушение коммуникаций.
- в) Возникновение пожаров.
- г) Всё вышеперечисленное.

Ответ: г)

Задание 10. Выберите один правильный ответ:

Какие меры безопасности следует предпринять при угрозе цунами?

- а) Немедленно покинуть прибрежную зону.
- б) Следовать указаниям экстренных служб.
- в) Найти возвышенное место.
- г) Всё вышеперечисленное.

Ответ: г)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

Тема: Конфликты и способы их разрешения

Цель занятия: сформировать навыки разрешения конфликтов.

Краткий теоретический материал

В современном мире конфликты стали неотъемлемой частью нашей жизни. Они могут возникать в различных сферах деятельности человека, и важно уметь правильно разрешать их. В этой самостоятельной работе вам предстоит выполнить несколько заданий, которые помогут вам развить навыки разрешения конфликтов.

Конфликт – это ситуация, когда интересы, цели или ценности двух, или более сторон сталкиваются друг с другом. Это может происходить в разных формах, таких как спор, противостояние, борьба и т.д.

В конфликтной ситуации важно сохранять спокойствие и не поддаваться эмоциям. Сначала стоит попробовать решить проблему мирным путем, поговорив с оппонентом и объяснив ему ситуацию. Если это не поможет, можно обратиться за помощью. Игнорирование ситуации не приведет к решению конфликта.

Важно открыто и честно выразить свои чувства и потребности. Попросив другую сторону решить проблему, дав возможность исправить ошибку и сохранить дружеские отношения.

Задание 1. Выберите один правильный ответ.

Что такое конфликт?

- а) Столкновение интересов двух или более сторон;
- б) Спор между двумя или более людьми;
- в) Разногласия между людьми по какому-либо вопросу; г) Все вышеперечисленное.

Задание 2. Решите задачу.

Вы оказались в ситуации, когда ваш одноклассник занял ваше место в классе. Как вы будете разрешать этот конфликт? Выберите все подходящие варианты:

- а) Попросить его освободить место;
- б) Поговорить с ним и объяснить ситуацию;
- в) Обратиться к учителю за помощью;
- г) Игнорировать ситуацию.

Задание 3. Прочитайте ситуацию и ответьте на вопрос.

Ваш друг попросил у вас книгу, но не вернул ее вовремя. Вы начинаете беспокоиться, потому что книга нужна вам самому. Что вы сделаете?

- а) Подождете еще немного;
- б) Попросите друга вернуть книгу;
- в) Скажите другу, что он должен купить вам новую книгу;
- г) Ничего не сделаете.

Задание 4.

Приведите пример конфликта, который вы наблюдали или участвовали в нем. Опишите, как вы разрешили этот конфликт или как бы вы хотели его разрешить.

Это задание позволит вам применить полученные знания на практике и развить навыки анализа и решения конфликтов.

Задание 5.

Какие способы разрешения конфликтов вы знаете? Приведите примеры каждого из них.

- а) Компромисс;
- б) Сотрудничество;
- в) Уклонение;
- г) Приспособление;
- д) Соперничество.

Напишите краткое описание каждого способа и приведите примеры из своей жизни или из жизни других людей.

Правильные ответы и решения:

Задание а) Компромисс: обе стороны идут на уступки, чтобы найти решение, которое устраивает всех.

Пример: вы с другом договорились о времени возвращения книги, и он согласился вернуть ее в течение недели.

б) Сотрудничество: стороны работают вместе, чтобы найти наилучшее решение.

Пример: вы обсудили с другом ситуацию и решили, что он может взять другую книгу из вашей библиотеки, пока не вернет вашу.

в) Уклонение: одна сторона избегает конфликта, не решая его.

Пример: вы решили не обращать внимания на то, что друг не вернул книгу, надеясь, что он сам вспомнит.

г) Приспособление: одна сторона уступает другой, чтобы избежать конфликта.

Пример: вы согласились подождать еще немного, пока друг не вернет книгу.

д) Соперничество: одна сторона пытается победить другую, не учитывая ее интересы. **Пример:** вы потребовали от друга немедленно вернуть книгу, угрожая ему.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

Тема: Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия

Цель занятия: изучить конструктивные и деструктивные методы психологического влияния, научиться определять их в повседневной жизни.

Краткий теоретический материал

Психологическое воздействие — это процесс влияния на мысли, чувства и поведение человека с целью достижения определённых результатов. Оно может быть как конструктивным, так и деструктивным.

Конструктивные способы психологического воздействия

Конструктивные способы психологического воздействия направлены на развитие личности, повышение её самооценки и улучшение межличностных отношений. Они способствуют формированию положительных качеств и ценностей.

Примеры конструктивных способов психологического воздействия:

Позитивное подкрепление: поощрение за достижения и успехи.

Обратная связь: предоставление информации о результатах деятельности человека, его сильных и слабых сторонах.

Поддержка: выражение уверенности в способностях человека, encouragement to overcome difficulties.

Пример: демонстрация положительных качеств и поведения, которые человек может взять за образец.

Конструктивные способы психологического воздействия способствуют развитию личности, формированию положительных качеств и ценностей, а также улучшению межличностных отношений.

Деструктивные способы психологического воздействия

Деструктивные способы психологического воздействия направлены на разрушение личности, снижение её самооценки и ухудшение межличностных отношений. Они могут привести к формированию негативных качеств и ценностей.

Примеры деструктивных способов психологического воздействия:

Негативное подкрепление: наказание за ошибки и неудачи.

Критика: выражение недовольства по поводу деятельности человека, его качеств и поведения.

Унижение: снижение самооценки человека путём насмешек, оскорблений и других форм унижения.

Манипуляция: скрытое воздействие на человека с целью достижения своих целей.

Деструктивные способы психологического воздействия могут привести к снижению самооценки, формированию негативных качеств и ценностей, а также ухудшению межличностных отношений.

Важно помнить, что психологическое воздействие может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. Конструктивные способы психологического воздействия способствуют развитию личности и улучшению межличностных отношений, а деструктивные — могут привести к их разрушению.

Обучающимся следует научиться распознавать различные способы психологического воздействия и выбирать те, которые способствуют их развитию и улучшению отношений с окружающими.

Задание 1. Выберите правильный ответ:

Какие из перечисленных методов относятся к конструктивным способам психологического воздействия?

- а) Аргументация;
- б) Угрозы;
- в) Манипуляция;
- г) Убеждение.

Задание 2. Какие из перечисленных способов психологического воздействия являются деструктивными?

Выберите несколько правильных ответов:

- а) Критика;
- б) Поддержка;
- в) Игнорирование;
- г) Насмешка.

Задание 3. Решите задачу:

Представьте, что вы стали свидетелем конфликта между двумя одноклассниками. Один из них использует деструктивные методы воздействия (критикует, оскорбляет), а другой пытается защититься, используя конструктивные методы (аргументирует свою позицию). Опишите, как можно разрешить этот конфликт с помощью конструктивных методов.

Задание 4. Приведите примеры ситуаций, когда конструктивные методы психологического воздействия помогли вам достичь желаемого результата. Опишите эти ситуации и объясните, почему именно конструктивные методы оказались эффективными.

Пример:

Я хотел(а) убедить родителей разрешить мне поехать на экскурсию с группой. Я подготовил(а) аргументы о пользе этой поездки и предложил(а) родителям обсудить её со мной. В результате они согласились отпустить меня на экскурсию.

Задание 5. Как вы думаете, какие последствия могут иметь деструктивные методы психологического воздействия на отношения между людьми? Приведите примеры из жизни или литературы.

Последствия:

Деструктивные методы могут привести к конфликтам, обидам, недопониманию и даже разрыву отношений. Примеры:

- В литературе: конфликт между Онегиным и Ленским в романе А. С. Пушкина «Евгений Онегин».

- В жизни: ссора между друзьями из-за несправедливой критики.

Важно помнить, что конструктивные методы всегда предпочтительнее деструктивных, так как они помогают сохранить хорошие отношения и достичь взаимопонимания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11

Тема: «Психологические механизмы воздействия на большие группы людей»

Цель занятия: раскрыть психологические механизмы воздействия на большие группы людей.

Краткий теоретический материал

В современном мире мы часто сталкиваемся с различными формами воздействия на большие группы людей. Это может быть реклама, пропаганда, политические кампании и т. д. Понимание психологических механизмов, лежащих в основе этого воздействия, помогает лучше ориентироваться в информационном пространстве и формировать собственное мнение.

Основные психологические механизмы воздействия

Эффект толпы – это явление, при котором люди в группе могут вести себя иначе, чем в одиночку. В толпе люди могут испытывать чувство анонимности и снижение личной ответственности, что может приводить к более рискованному поведению.

Склонность к конформизму – это тенденция людей следовать нормам и ожиданиям группы. Конформизм может проявляться в изменении поведения, мнений и установок под влиянием группы.

Влияние авторитетов – люди склонны доверять мнению экспертов и авторитетных личностей. Это может использоваться для воздействия на большие группы людей через лидеров мнений.

Эмоциональное воздействие – использование эмоций, таких как страх, гнев, радость, может быть эффективным способом воздействия на людей. Эмоциональные сообщения могут вызывать более сильные реакции, чем рациональные аргументы.

Повторение и запоминание – повторение информации может помочь ей лучше запомниться и повлиять на мнение людей. Это может быть использовано в рекламе и пропаганде.

Создание ассоциаций – связывание информации с уже известными образами и понятиями может помочь её усвоению и запоминанию.

Например, реклама может использовать образы, вызывающие положительные эмоции, чтобы ассоциировать продукт с этими эмоциями.

Понимание психологических механизмов воздействия на большие группы людей помогает нам быть более критичными к информации, которую мы получаем, и формировать собственное мнение, основанное на анализе и оценке аргументов, а не только на эмоциональном воздействии.

Задание 1 (выбор одного правильного ответа)

Что такое пропаганда?

- а) Распространение информации с целью информирования населения.
- б) Распространение идей и ценностей с целью формирования общественного мнения.
- в) Распространение научных знаний с целью образования населения.
- г) Распространение религиозных учений с целью привлечения верующих.

Ответ: б)

Задание 2 (выбор нескольких правильных ответов)

Какие психологические механизмы могут использоваться для воздействия на большие группы людей?

- а) Внушение.
- б) Убеждение.
- в) Подражание.
- г) Заражение.
- д) Все перечисленные.

Ответ: д)

Задание 3 (решение задачи)

Представьте, что вы являетесь участником группы, на которую оказывают воздействие с помощью механизмов внушения и убеждения. Какие признаки могут свидетельствовать о том, что на вас оказывают воздействие?

Ответ:

Изменение взглядов и убеждений.

Изменение поведения.

Появление новых интересов и увлечений.

Чувство уверенности в правильности своих взглядов и действий.

Задание 4 (выбор одного правильного ответа)

Какой механизм воздействия на большие группы людей характеризуется быстрым распространением эмоций и состояний?

- а) Внушение.
- б) Убеждение.
- в) Подражание.
- г) Заражение.

Ответ: г)

Задание 5 (решение задачи)

Приведите пример ситуации, в которой может быть использовано подражание как механизм воздействия на большие группы людей.

Ответ: Подражание может быть использовано в рекламе, где популярный человек демонстрирует продукт, и люди начинают его покупать, подражая этому человеку.

Задание 6 (выбор одного правильного ответа)

Какой механизм воздействия характеризуется логическим обоснованием и аргументацией?

- а) Внушение.
- б) Убеждение.
- в) Подражание.
- г) Заражение.

Ответ: б)

Задание 7 (решение задачи)

Как можно защитить себя от негативного воздействия на большие группы людей?

Ответ:

Критическое мышление и анализ информации.

Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.

Поиск альтернативных источников информации.

Общение с людьми, имеющими разные точки зрения.

Задание 8 (выбор одного правильного ответа)

Какой механизм воздействия может быть использован для формирования стереотипов и предвзятости?

- а) Внушение.
- б) Убеждение.
- в) Подражание.
- г) Заражение.

Ответ: а)

Задание 9 (решение задачи)

Приведите пример ситуации, в которой может быть использовано убеждение как механизм воздействия на большие группы людей.

Ответ: Убеждение может быть использовано в политических кампаниях, где кандидаты представляют свои программы и аргументы, чтобы убедить людей поддержать их.

Задание 10 (выбор одного правильного ответа)

Какой механизм воздействия может привести к формированию толпы и массовому поведению?

- а) Внушение.
- б) Убеждение.
- в) Подражание.
- г) Заражение.

Ответ: г)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12

Тема: Безопасность в цифровой среде

Цель занятия: раскрыть понятие безопасности в цифровой среде и научиться применять знания на практике.

Краткий теоретический материал

В современном мире цифровые технологии играют важную роль в нашей жизни. Мы используем их для общения, работы, учёбы и развлечений. Однако вместе с преимуществами цифровых технологий появляются и новые риски и угрозы.

Основные принципы безопасности в цифровой среде

Защита личных данных: важно быть осторожным с личной информацией, которую мы размещаем в интернете. Не стоит делиться слишком личными данными, такими как адрес, номер телефона или финансовые данные.

Использование надёжных паролей: пароли должны быть сложными и уникальными для каждого сервиса. Рекомендуется использовать менеджеры паролей для их хранения.

Антивирусная защита: установка антивирусного программного обеспечения и его регулярное обновление помогут защитить компьютер от вредоносных программ.

Осторожность при открытии ссылок и вложений: не открывайте ссылки и вложения из неизвестных источников, так как они могут содержать вирусы или вредоносный код.

Регулярное обновление программного обеспечения: обновление операционной системы и других программ помогает закрыть уязвимости, которые могут быть использованы злоумышленниками.

Использование VPN: виртуальная частная сеть (VPN) может обеспечить дополнительный уровень безопасности при использовании публичных Wi-Fi сетей.

Обучение и осведомлённость: важно быть в курсе последних угроз и методов защиты, чтобы принимать соответствующие меры.

Виды угроз в цифровой среде

Вредоносное программное обеспечение: вирусы, трояны, шпионские программы и другие виды вредоносного ПО могут нанести вред вашему компьютеру и украсть личные данные.

Фишинг: злоумышленники могут пытаться получить доступ к вашим личным данным, отправляя поддельные электронные письма или создавая поддельные веб-сайты.

Киберпреследование: это форма преследования, которая происходит в интернете. Киберпреследователи могут использовать личные данные, чтобы угрожать или запугивать своих жертв.

Спам и мошенничество: злоумышленники могут отправлять спам-сообщения или предлагать мошеннические схемы, чтобы получить доступ к вашим данным или деньгам.

Безопасность в цифровой среде – это важный аспект нашей жизни в современном мире. Соблюдение основных принципов безопасности и осведомлённость о возможных угрозах помогут защитить нас от потенциальных рисков.

Задания 1 Выберите один правильный ответ.

Какие данные считаются персональными?

- а) Имя и фамилия
- б) Адрес электронной почты
- в) Номер телефона
- г) Всё вышеперечисленное

Задания 2 Выберите все правильные ответы.

Какие из перечисленных действий могут привести к утечке персональных данных?

- а) Использование сложных паролей
- б) Открытие подозрительных писем
- в) Скачивание файлов из неизвестных источников
- г) Регулярное обновление антивирусного ПО

Задания 3 Решите задачу. Иван хочет создать надёжный пароль для своего аккаунта в социальной сети. Он решил использовать комбинацию букв, цифр и специальных символов.

Какой из следующих паролей является наиболее надёжным?

- а) 12345678
- б) qwertyuiop
- в) !Qwerty123!
- г) password123

Задания 4 Выберите один правильный ответ.

Что такое фишинг?

- а) Вид мошенничества, направленный на получение доступа к конфиденциальным данным пользователей
- б) Метод шифрования данных
- в) Способ защиты от вирусов
- г) Ничего из вышеперечисленного

Задания 5 Выберите все правильные ответы.

Какие меры можно предпринять для защиты от фишинговых атак?

- а) Проверять адресную строку браузера
- б) Использовать двухфакторную аутентификацию
- в) Открывать письма от неизвестных отправителей
- г) Устанавливать обновления операционной системы и программного обеспечения

Задания 6 Решите задачу. Мария получила электронное письмо от банка, в котором говорится о необходимости подтверждения своих персональных данных. Однако она подозревает, что это может быть фишинговая атака.

Какие признаки могут подтвердить её подозрения?

- а) Письмо содержит грамматические ошибки
- б) В письме есть ссылка на сайт банка
- в) Письмо пришло с незнакомого адреса
- г) Всё вышеперечисленное

Задания 7 Выберите один правильный ответ.

Что такое антивирусное программное обеспечение?

- а) Программа для защиты от вирусов и других вредоносных программ
- б) Инструмент для шифрования данных
- в) Метод аутентификации пользователя
- г) Ничего из вышеперечисленного

Задания 8 Выберите все правильные ответы.

Какие виды вредоносных программ существуют?

- а) Вирусы
- б) Черви
- в) Троянские программы
- г) Шпионские программы

Задания 9 Решите задачу.

Пётр хочет защитить свой компьютер от вредоносных программ. Какие меры он может предпринять?

- а) Установить антивирусное ПО
- б) Регулярно обновлять операционную систему и программное обеспечение
- в) Использовать сложные пароли
- г) Всё вышеперечисленное

Задания 10 Выберите один правильный ответ.

Что такое двухфакторная аутентификация?

- а) Метод аутентификации, который требует ввода пароля и ответа на секретный вопрос
- б) Способ аутентификации, который использует два разных метода подтверждения личности пользователя
- в) Процесс регистрации на сайте с использованием электронной почты и номера телефона
- г) Ничего из вышеперечисленного

Правильные ответы и решения

- г) Всё вышеперечисленное
- б), в)
- в) !Qwerty123!

- а) Вид мошенничества, направленный на получение доступа к конфиденциальным данным пользователей
- а), б), г)
- г) Всё вышеперечисленное
- а) Программа для защиты от вирусов и других вредоносных программ
- а), б), в), г)
- г) Всё вышеперечисленное
- б) Способ аутентификации, который использует два разных метода подтверждения личности пользователя

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13

Тема: Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта

Цель занятия: Описать правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта.

Краткий теоретический материал

Терроризм – это идеология насилия и практика воздействия на принятие решений органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) созданием опасности наступления катастрофических последствий.

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта:

Будьте бдительны:

Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы и поведение.

Не принимайте пакеты, вещи и посылки от незнакомцев.

Проверяйте информацию о возможных угрозах в СМИ и официальных источниках.

Соблюдайте осторожность:

– Избегайте посещения мест массового скопления людей, если есть угроза теракта.

– Не прикасайтесь к незнакомым предметам и не открывайте подозрительные пакеты.

– Следите за объявлениями и указаниями правоохранительных органов.

Знайте правила эвакуации:

– Изучите планы эвакуации в вашем доме, учебном заведении или на работе.

– Знайте, где находятся выходы и аварийные лестницы.

– Будьте готовы быстро покинуть здание или место при сигнале тревоги.

Сохраняйте спокойствие:

В случае угрозы или теракта сохраняйте спокойствие и не поддавайтесь панике.

Следуйте указаниям правоохранительных органов и экстренных служб. Помогайте другим, если это не опасно для вашей жизни.

Правила безопасного поведения при совершении террористического акта:

Если вы оказались в заложниках:

– Не пытайтесь бежать или сопротивляться, если это опасно для вашей жизни.

– Выполняйте требования террористов, если они не противоречат вашим моральным принципам и не угрожают жизни и здоровью.

– Постарайтесь успокоиться и сохраняйте спокойствие.

– Помните, что правоохранительные органы делают всё возможное для вашего освобождения.

Если произошёл взрыв:

– Немедленно покиньте здание или место, где произошёл взрыв.

– Помогите тем, кто ранен или нуждается в помощи.

– Следуйте указаниям правоохранительных органов и экстренных служб.

– Если началась стрельба:

– Немедленно найдите укрытие.

– Не стойте на открытом пространстве.

– Сообщите о случившемся в правоохранительные органы.

Помните, что ваша безопасность — это ваша ответственность. Соблюдайте правила безопасного поведения и будьте бдительны.

Задание 1 (выбор одного правильного ответа)

Что из перечисленного не является признаком возможного террористического акта?

а) Наличие подозрительных лиц в районе

б) Странные звуки и запахи

в) Большое скопление людей в одном месте г) Громкая музыка из проезжающего автомобиля

Ответ: г) Громкая музыка из проезжающего автомобиля

Задание 2 (выбор нескольких правильных ответов)

Какие действия следует предпринять при обнаружении подозрительного предмета?

а) Немедленно сообщить о находке в правоохранительные органы

б) Попытаться самостоятельно определить, что это за предмет

в) Не трогать предмет и отойти на безопасное расстояние

г) Сообщить о находке окружающим людям

Ответ: а) Немедленно сообщить о находке в правоохранительные органы, в) Не трогать предмет и отойти на безопасное расстояние, г) Сообщить о находке окружающим людям

Задание 3 (решение задачи)

Вы находитесь в общественном месте и слышите объявление о необходимости эвакуации. Ваши действия?

Ответ:

Сохранять спокойствие и не поддаваться панике.

Внимательно прослушать объявление и следовать указаниям персонала.

Взять с собой необходимые вещи (документы, деньги, телефон).

Двигаться к выходу, не создавая препятствий для других людей.

Помочь тем, кто нуждается в помощи.

Задание 4 (выбор одного правильного ответа)

Какое из перечисленных мест является наиболее безопасным при угрозе террористического акта?

а) Открытая площадь

б) Подземный переход

в) Многолюдный торговый центр

г) Лес или парк

Ответ: б) Подземный переход

Задание 5 (выбор нескольких правильных ответов)

Какие меры предосторожности следует соблюдать при нахождении в местах массового скопления людей?

а) Избегать больших скоплений людей

б) Обращать внимание на подозрительных лиц и предметы

в) Иметь при себе документы и деньги

г) Следить за объявлениями и указаниями персонала

Ответ: а) Избегать больших скоплений людей, б) Обращать внимание на подозрительных лиц и предметы, г) Следить за объявлениями и указаниями персонала

Задание 6 (решение задачи)

Вы находитесь в здании, где произошло возгорание. Ваши действия?

Ответ:

Немедленно покинуть здание, используя ближайший выход.

Если выход заблокирован, искать альтернативные пути эвакуации (лестницы, окна).

При эвакуации помогать тем, кто нуждается в помощи.

Не пользоваться лифтом.

По возможности сообщить о возгорании в пожарную службу.

Задание 7 (выбор одного правильного ответа)

Какой из перечисленных способов передачи информации является наиболее безопасным при угрозе террористического акта?

а) Социальные сети

б) Телефонные звонки

в) Личные встречи

г) Электронные письма

Ответ: б) Телефонные звонки

Задание 8 (выбор нескольких правильных ответов)

Какие действия следует предпринять при получении информации о возможном террористическом акте?

- а) Немедленно покинуть место нахождения
- б) Следовать указаниям правоохранительных органов
- в) Сообщить о полученной информации окружающим людям
- г) Сохранять спокойствие и не распространять панику

Ответ: б) Следовать указаниям правоохранительных органов, г) Сохранять спокойствие и не распространять панику

Задание 9 (решение задачи)

Вы находитесь в транспорте, где произошло чрезвычайное происшествие. Ваши действия?

Ответ:

Сохранять спокойствие и не поддаваться панике.

Следовать указаниям водителя или персонала.

По возможности покинуть транспортное средство, используя аварийные выходы.

Помочь тем, кто нуждается в помощи.

Сообщить о происшествии в соответствующие службы.

Задание 10 (выбор одного правильного ответа)

Какая из перечисленных организаций занимается борьбой с терроризмом на международном уровне?

- а) ООН
- б) Интерпол
- в) Европол
- г) НАТО

Ответ: б) Интерпол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14

Тема: Виды, назначение и характеристики современного оружия

Цель занятия: раскрыть виды, назначение и характеристики современного оружия.

Краткий теоретический материал

Современное оружие представляет собой широкий спектр средств поражения, которые используются в военных целях. Оно может быть классифицировано по различным признакам, таким как принцип действия, способ применения, целевое назначение и т. д.

Виды современного оружия

Стрелковое оружие:

Назначение: поражение живой силы противника на небольших расстояниях.

Характеристики: высокая скорострельность, относительно низкая точность на больших дистанциях.

Примеры: автоматы, винтовки, пулемёты.

Артиллерийское оружие:

Назначение: поражение целей на больших расстояниях с высокой точностью.

Характеристики: большая дальность стрельбы, высокая точность, возможность поражения целей за пределами прямой видимости.

Примеры: гаубицы, пушки, миномёты.

Ракетное оружие:

Назначение: поражение целей на очень больших расстояниях с высокой точностью.

Характеристики: большая дальность стрельбы, возможность поражения движущихся целей, высокая точность.

Примеры: тактические ракеты, стратегические ракеты.

Авиационное оружие:

Назначение: поражение целей с воздуха.

Характеристики: возможность поражения целей в труднодоступных местах, высокая мобильность.

Примеры: авиационные бомбы, ракеты класса «воздух-земля».

Противовоздушное оружие:

Назначение: защита от воздушных атак противника.

Характеристики: способность поражать цели на больших высотах и расстояниях, высокая скорость реакции.

Примеры: зенитные ракетные комплексы, зенитные артиллерийские комплексы.

Противотанковое оружие:

Назначение: поражение танков и других бронированных целей.

Характеристики: способность пробивать броню, высокая точность.

Примеры: противотанковые ракеты, гранатомёты.

Современное оружие является важным фактором в обеспечении безопасности страны. Оно должно использоваться в соответствии с международными нормами и правилами, чтобы избежать ненужных жертв и разрушений.

Понимание видов, назначения и характеристик современного оружия помогает лучше понять его роль в обеспечении национальной безопасности и защите интересов страны.

Задание 1 (выбор одного правильного ответа):

Какое оружие предназначено для уничтожения пулемётного гнезда противника?

- а) Ружьё
- б) Пулемёт
- в) Гранатомёт
- г) Винтовка

Задание 2 (выбор нескольких правильных ответов):

Какие виды оружия можно использовать для точного поражения командного пункта противника?

- а) Авиационная бомба
- б) Управляемая ракета
- в) Артиллерийский снаряд
- г) Противотанковая ракета

Задание 3 (решение задачи):

Артиллерист должен рассчитать дальность полёта снаряда для поражения цели. Начальная скорость снаряда составляет $V_0=800$ м/с, а угол выстрела $\alpha=30^\circ$. Ускорение свободного падения принять равным $g=9,8$ м/с². Рассчитайте дальность полёта снаряда.

- а) 40000 м
- б) 56250 м
- в) 65000 м
- г) 72000 м

Задание 4 (выбор одного правильного ответа):

Какое оружие выбрать для поражения бронированных целей?

- а) Гранатомёт
- б) Ружьё
- в) Пулемёт
- г) Винтовка

Задание 5 (выбор нескольких правильных ответов):

Какие виды оружия может использовать пилот боевого самолёта для поражения наземных целей?

- а) Авиационная бомба
- б) Ракета класса «воздух-земля»
- в) Артиллерийский снаряд
- г) Управляемая ракета

Задание 6 (решение задачи):

Оператор зенитного комплекса должен рассчитать время полёта ракеты для перехвата цели. Начальная скорость ракеты составляет $V_0=600$ м/с, а угол запуска $\alpha=45^\circ$. Ускорение свободного падения принять равным $g=9,8$ м/с². Рассчитайте время полёта ракеты.

- а) 86,6 с
- б) 90 с
- в) 00 с
- г) 120 с

Задание 7 (выбор одного правильного ответа):

Какое оружие выбрать для создания дымовой завесы для прикрытия своих войск?

- а) Гранатомёт
- б) Дымовая шашка
- в) Реактивный снаряд
- г) Миномёт

Задание 8 (выбор нескольких правильных ответов):

Какие виды оружия может использовать капитан корабля для поражения морских целей?

- а) Корабельная артиллерия
- б) Противокорабельные ракеты
- в) Авиационные бомбы
- г) Торпеды

Задание 9 (решение задачи):

Оператор ракетного комплекса должен рассчитать максимальную высоту подъёма ракеты для поражения цели. Начальная скорость ракеты составляет $V_0 = 700$ м/с, а угол запуска $\alpha = 60^\circ$. Ускорение свободного падения принять равным $g = 9,8$ м/с². Рассчитайте максимальную высоту подъёма ракеты.

- а) 12755 м
- б) 15000 м
- в) 20000 м
- г) 25000 м

Задание 10 (выбор одного правильного ответа):

Какое оружие выбрать для создания электромагнитных помех для противника?

- а) Радиоэлектронная установка
- б) Ракетный комплекс
- в) Артиллерийское орудие
- г) Пулемёт

Правильные ответы:

1. в) Гранатомёт.
2. б), в).
3. б) 56250 м.
4. а) Гранатомёт.
5. а), б), г).
6. а) 86,6 с.
7. б) Дымовая шашка.
8. а), б), в), г).
9. а) 12755 м.
10. а) Радиоэлектронная установка.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15

Тема: «Виды оружия массового поражения и поражающие факторы. Средства индивидуальной и коллективной защиты»

Цель занятия: раскрыть виды оружия массового поражения и поражающие факторы, а также средства индивидуальной и коллективной защиты.

Краткий теоретический материал

Виды оружия массового поражения

Оружие массового поражения (ОМП) – это оружие, которое может нанести значительный ущерб и привести к массовым жертвам среди населения. К ОМП относятся:

Ядерное оружие – основано на использовании энергии атомного ядра. При взрыве ядерного оружия выделяется огромное количество энергии, которое может вызвать разрушения и гибель людей на больших площадях.

Химическое оружие – использует токсичные вещества, которые могут вызвать отравление и гибель людей. Химическое оружие может быть в виде газов, жидкостей или твёрдых веществ.

Биологическое оружие – использует биологические агенты, такие как бактерии, вирусы или токсины, которые могут вызвать массовые заболевания и гибель людей.

Поражающие факторы оружия массового поражения

Поражающие факторы ОМП – это факторы, которые вызывают ущерб и гибель людей при применении ОМП. К поражающим факторам относятся:

Ударная волна – область резкого сжатия воздуха, которая распространяется от центра взрыва со сверхзвуковой скоростью. Ударная волна может вызвать разрушения зданий, сооружений и гибель людей.

Световое излучение – поток лучистой энергии, который может вызвать ожоги кожи и поражение глаз.

Проникающая радиация – поток ионизирующих частиц, который может вызвать лучевую болезнь и другие заболевания.

Радиоактивное загрязнение – попадание радиоактивных веществ на поверхность земли, воды и воздуха. Радиоактивное загрязнение может вызвать долгосрочные последствия для здоровья людей и окружающей среды.

Токсичное воздействие – воздействие токсичных веществ на организм человека, которое может вызвать отравление и гибель.

Средства индивидуальной защиты

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) – это средства, которые используются для защиты человека от поражающих факторов ОМП. К СИЗ относятся:

Противогазы – средства защиты органов дыхания от токсичных веществ.

Респираторы – средства защиты органов дыхания от пыли и аэрозолей.

Средства защиты кожи – одежда, обувь и перчатки, которые защищают кожу от токсичных веществ и радиоактивного загрязнения.

Медицинские средства индивидуальной защиты – аптечки, противохимические пакеты и другие средства, которые используются для оказания первой помощи при поражении ОМП.

Средства коллективной защиты (СКЗ) – это средства, которые используются для защиты групп людей от поражающих факторов ОМП. К СКЗ относятся:

Убежища – сооружения, которые обеспечивают защиту от ударной волны, светового излучения и проникающей радиации.

Противорадиационные укрытия – сооружения, которые защищают от радиоактивного загрязнения.

Укрытия простейшего типа – сооружения, которые обеспечивают минимальную защиту от поражающих факторов ОМП.

Знание видов ОМП, поражающих факторов и средств защиты является важным для обеспечения безопасности в случае применения ОМП. Обучающиеся должны знать, как использовать СИЗ и СКЗ, чтобы защитить себя и своих близких в случае чрезвычайной ситуации.

Задания 1: Выберите один правильный ответ.

Что такое оружие массового поражения?

а) Оружие, предназначенное для нанесения ударов по большим территориям.

б) Оружие, способное нанести значительный ущерб и вызвать массовые жертвы.

в) Оружие, используемое в военных конфликтах.

г) Оружие, применяемое для защиты от нападения.

Ответ: б)

Задания 2: Выберите все правильные ответы.

Какие виды оружия массового поражения существуют?

а) Ядерное оружие.

б) Химическое оружие.

в) Биологическое оружие.

г) Обычное оружие.

Ответ: а), б), в)

Задания 3: Решите задачу.

Определите, какие поражающие факторы могут возникнуть при применении ядерного оружия.

Ответ: при применении ядерного оружия могут возникнуть следующие поражающие факторы:

ударная волна;

световое излучение;

проникающая радиация;

радиоактивное заражение местности;

электромагнитный импульс.

Задания 4: Выберите один правильный ответ.

Какие средства индивидуальной защиты могут использоваться при угрозе применения химического оружия?

а) Противогаз.

- б) Респиратор.
- в) Защитная одежда.
- г) Все перечисленные варианты.

Ответ: г)

Задания 5: Выберите все правильные ответы.

Какие средства коллективной защиты могут использоваться при угрозе применения биологического оружия?

- а) Укрытия.
- б) Герметизированные помещения.
- в) Специальные средства обработки.
- г) Медицинские препараты.

Ответ: а), б)

Задания 6: Решите задачу.

Определите, какие меры предосторожности следует предпринять при угрозе применения оружия массового поражения.

Ответ: при угрозе применения оружия массового поражения следует предпринять следующие меры предосторожности:

- найти укрытие;
- использовать средства индивидуальной защиты;
- следовать указаниям органов власти;
- избегать паники и сохранять спокойствие.

Выберите один правильный ответ.

Задания 7: Какие последствия могут возникнуть при применении биологического оружия?

- а) Массовые заболевания.
- б) Эпидемии.
- в) Пандемии.
- г) Все перечисленные варианты.

Ответ: г)

Задания 8: Выберите все правильные ответы.

Какие меры следует предпринять при обнаружении подозрительных предметов, которые могут быть связаны с оружием массового поражения?

- а) Не трогать предмет.
- б) Сообщить о находке в правоохранительные органы.
- в) Оцепить территорию вокруг предмета.
- г) Все перечисленные варианты.

Ответ: г)

Задания 9: Решите задачу.

Определите, какие действия следует предпринять при получении сигнала об угрозе применения оружия массового поражения.

Ответ: при получении сигнала об угрозе применения оружия массового поражения следует предпринять следующие действия:

- включить средства массовой информации для получения информации;
- следовать инструкциям органов власти;

подготовить средства индивидуальной защиты;
найти укрытие.

Выберите один правильный ответ.

Задания 10: Какие средства индивидуальной защиты могут использоваться при угрозе применения ядерного оружия?

- а) Противогаз.
- б) Защитная одежда.
- в) Средства защиты кожи.
- г) Все перечисленные варианты.

Ответ: г)

ПРАКТИЧЕСКОЕ занятие № 16

Тема: «Беспилотные системы и радиосвязь»

Цель занятия: раскрыть понятия «беспилотные системы» и «радиосвязь», а также развить интерес к изучаемому материалу

Краткий теоретический материал

В современном мире беспилотные системы и радиосвязь играют важную роль в различных областях деятельности человека. Они используются в военных, гражданских и коммерческих целях.

Беспилотные системы – это комплексы, которые включают в себя беспилотные летательные аппараты (БПЛА), наземные и морские беспилотные аппараты, а также системы управления и связи. Они могут выполнять различные задачи, такие как разведка, наблюдение, доставка грузов и даже участие в боевых действиях.

Основные компоненты беспилотной системы:

- **Беспилотный аппарат:** может быть летательным, наземным или морским.
- **Система управления:** включает в себя пульт управления, программное обеспечение и алгоритмы управления.
- **Система связи:** обеспечивает передачу данных между беспилотным аппаратом и системой управления.

Преимущества беспилотных систем:

- Возможность выполнения задач в опасных или труднодоступных местах.
- Снижение риска для жизни и здоровья человека.
- Повышение эффективности выполнения задач.

Радиосвязь — это передача информации на расстояние с помощью электромагнитных волн радиодиапазона. Она является основой для работы беспилотных систем, так как обеспечивает связь между аппаратом и системой управления.

Основные принципы радиосвязи:

- **Модуляция:** процесс изменения параметров электромагнитной волны для передачи информации.
- **Демодуляция:** процесс восстановления исходной информации из модулированной электромагнитной волны.
- **Антенны:** устройства, которые преобразуют электрические сигналы в электромагнитные волны и наоборот.

Виды радиосвязи:

- **Односторонняя радиосвязь:** информация передаётся только в одном направлении.
- **Двусторонняя радиосвязь:** информация может передаваться в обоих направлениях.

Применение беспилотных систем и радиосвязи

Беспилотные системы и радиосвязь находят применение в различных областях:

- **Военные цели:** разведка, наблюдение, доставка грузов, участие в боевых действиях.
- **Гражданские цели:** мониторинг окружающей среды, доставка грузов, сельскохозяйственные работы.
- **Коммерческие цели:** реклама, маркетинг, развлечения.

Беспилотные системы и радиосвязь являются важными технологиями, которые находят широкое применение в современном мире. Они позволяют выполнять задачи, которые ранее были невозможны или слишком опасны для человека. Однако их использование также требует соблюдения определённых мер безопасности и законодательства.

Задания 1 Выберите один правильный ответ.

Что такое беспилотная система?

- А) Система, которая работает без участия человека.
- Б) Система, которая управляется дистанционно.
- В) Система, которая использует искусственный интеллект.
- Г) Все вышеперечисленное.

Задания 2 Выберите все правильные ответы.

Какие виды беспилотных систем существуют?

- А) Беспилотные летательные аппараты (БПЛА).
- Б) Беспилотные подводные аппараты (БПА).
- В) Беспилотные наземные аппараты (БНА).
- Г) Все вышеперечисленные.

Задания 3 Решите задачу.

Определите, какое расстояние может преодолеть БПЛА за 10 минут при скорости 50 км/ч.

Задания 4 Выберите один правильный ответ.

Что такое радиосвязь?

- А) Передача информации с помощью радиоволн.

- Б) Передача информации с помощью проводных линий.
- В) Передача информации с помощью оптических сигналов.
- Г) Все вышеперечисленное.

Задания 5 Выберите все правильные ответы.

Какие преимущества имеет радиосвязь?

- А) Высокая скорость передачи данных.
- Б) Возможность передачи данных на большие расстояния.
- В) Надежность и устойчивость к помехам.
- Г) Все вышеперечисленное.

Задания 6 Решите задачу.

Определите, сколько времени потребуется для передачи файла размером 100 Мб по радиоканалу со скоростью 1 Мбит/с.

Задания 7 Выберите один правильный ответ.

Какие факторы могут влиять на качество радиосвязи?

- А) Помехи от других источников.
- Б) Препятствия на пути распространения радиоволн.
- В) Погода.
- Г) Все вышеперечисленное.

Задания 8 Выберите все правильные ответы.

Какие меры можно предпринять для улучшения качества радиосвязи?

- А) Использовать более мощные передатчики.
- Б) Использовать антенны с более высоким коэффициентом усиления.
- В) Выбрать более чистую частоту для передачи данных.
- Г) Все вышеперечисленное.

Задания 9 Решите задачу.

Определите, какая частота будет использоваться для передачи данных на расстояние 10 км, если скорость передачи данных составляет 1 Мбит/с, а длина волны равна 3 м.

Задания 10 Выберите один правильный ответ.

Какие меры безопасности необходимо соблюдать при работе с беспилотными системами и радиосвязью?

- А) Соблюдать правила эксплуатации оборудования.
- Б) Избегать использования оборудования в местах с высоким уровнем помех.
- В) Использовать средства индивидуальной защиты.
- Г) Все вышеперечисленное.

Ответы и решения

1. Г) Все вышеперечисленное.
2. А), Б), В).
3. Расстояние = скорость $\times$ время = 50 км/ч $\times$ 10/60 ч = 8,33 км.
4. А) Передача информации с помощью радиоволн.
5. А), Б).

6. $\text{Время} = \text{размер файла} / \text{скорость передачи} = 100 \text{ Мб} / 1 \text{ Мбит/с} = 100$ секунд.

7. Г) Все вышеперечисленное.

8. А), Б), В).

9. $\text{Частота} = \text{скорость света} / \text{длина волны} = 3 \times 10^8 \text{ м/с} / 3 \text{ м} = 100$ МГц.

10. Г) Все вышеперечисленное.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17

Тема: Знакомство с повседневным бытом военнослужащих

Цель занятия: Понять особенности повседневной жизни военнослужащих и их распорядок дня.

Краткий теоретический материал

Повседневная жизнь военнослужащих отличается от жизни гражданских лиц. Она регламентирована уставами и приказами, что обеспечивает порядок и дисциплину в войсках.

Распорядок дня военнослужащего зависит от его должности, места службы и текущих задач. Обычно он включает в себя:

- подъём;
- утренний осмотр;
- зарядку;
- завтрак;
- учебные занятия или выполнение служебных обязанностей;
- обед;
- отдых;
- вечернюю прогулку;
- ужин;
- личное время;
- отбой.

Бытовые условия и размещение военнослужащих. Военнослужащие размещаются в казармах или других специально оборудованных помещениях. Казармы оборудованы спальными местами, местами для хранения вещей, общими комнатами для отдыха и занятий.

Условия проживания зависят от рода войск и места службы. В некоторых случаях военнослужащие могут проживать в полевых условиях или в условиях, приближённых к боевым.

Питание военнослужащих организуется в столовых или полевых кухнях. Рацион зависит от места службы и условий, в которых находятся военнослужащие. Обычно рацион включает в себя горячие блюда, супы, каши, овощи, фрукты и напитки.

Одежда и снаряжение военнослужащих зависят от рода войск, места службы и времени года. Обычно военнослужащие носят форму, которая

соответствует их званию и должности. Снаряжение включает в себя оружие, боеприпасы, средства защиты и другие необходимые предметы.

Досуг и отдых военнослужащих организуются в соответствии с распорядком дня и служебными обязанностями. Военнослужащие могут заниматься спортом, читать книги, слушать музыку, играть в настольные игры и т. д.

Повседневная жизнь военнослужащих имеет свои особенности и требует от них дисциплины, порядка и готовности к выполнению поставленных задач. Знание основ повседневного быта военнослужащих помогает лучше понять их жизнь и службу.

Задание 1. Выберите один правильный ответ.

Вопрос: Сколько раз в день военнослужащий принимает пищу?

- а) Два раза
- б) Три раза
- в) Четыре раза
- г) Пять раз

Задание 2. Выберите все правильные ответы.

Вопрос: Какие элементы включает в себя ежедневный распорядок дня военнослужащего?

- а) Подъём
- б) Завтрак
- в) Учебные занятия
- г) Личное время
- д) Ужин
- е) Отбой

Задание 3. Решите задачу.

Вопрос: Если подъём в части происходит в 06:00, а отбой в 22:00, сколько часов длится бодрствование военнослужащего?

- а) 14 часов
- б) 15 часов
- в) 16 часов
- г) 17 часов

Задание 4. Выберите один правильный ответ.

Вопрос: Как часто военнослужащие занимаются физической подготовкой?

- а) Ежедневно
- б) Через день
- в) Три раза в неделю
- г) Один раз в неделю

Задание 5. Выберите все правильные ответы.

Вопрос: Какие виды деятельности входят в обязанности военнослужащего в свободное время?

- а) Самостоятельная подготовка

- б) Спортивные мероприятия
- в) Культурно-массовые мероприятия
- г) Отдых и сон
- д) Личное время для общения с семьёй

Задание 6. Решите задачу.

Вопрос: Если на учебные занятия отводится 6 часов в день, сколько занятий по 1,5 часа можно провести?

- а) 2 занятия
- б) 3 занятия
- в) 4 занятия
- г) 5 занятий

Задание 7. Выберите один правильный ответ.

Вопрос: Сколько времени отводится на обед военнослужащего?

- а) 30 минут
- б) 40 минут
- в) 50 минут
- г) 60 минут

Задание 8. Выберите все правильные ответы.

Вопрос: Какие мероприятия могут проводиться в рамках культурно-массовой работы?

- а) Концерты
- б) Спортивные соревнования
- в) Тематические вечера
- г) Кинопоказы
- д) Лекции

Задание 9. Решите задачу.

Вопрос: Если на личные нужды военнослужащего отводится 1 час в день, сколько минут в среднем он может потратить на каждую из трёх основных потребностей (умывание, еда, отдых)?

- а) 10 минут на каждую
- б) 20 минут на каждую
- в) 30 минут на каждую
- г) 40 минут на каждую

Задание 10. Составьте дневной график военнослужащего, включив следующие элементы:

- Подъём
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Учебные занятия
- Обед
- Время на личные нужды
- Ужин
- Отбой

Укажите примерное время начала и окончания каждого элемента.

Ответы и решения

Задание 1: б) Три раза

Задание 2: а, б, в, д, е

Задание 3: в) 16 часов

Задание 4: а) Ежедневно

Задание 5: а, б, в

Задание 6: в) 4 занятия

Задание 7: а) 30 минут

Задание 8: а, в, г, д

Задание 9: в) 20 минут на каждую

Задание 10: Примерный дневной график

Подъём: 06:00

Утренняя зарядка: 06:10–06:30

Завтрак: 06:30–07:00

Учебные занятия: 07:15–12:15

Обед: 12:30–13:00

Время на личные нужды: 13:15–14:15

Учебные занятия: 14:30–18:30

Ужин: 19:00–19:30

Отбой: 22:00

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, С. В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией В. П. Соломина. С. В. Абрамова, Л. Г. Буйнов. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 413 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-19943-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560762> (дата обращения: 05, 18.05.2025). Учебник и практикум для СПО
2. Занько, Н. Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н. Г. Занько, К. Р. Малаян, О. Н. Русак. – 17-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 704 с. <https://e.lanbook.com/book/209837>
3. Кривошеин, Д. А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов / Д. А. Кривошеин, В. П. Дмитренко, Н. В. Горькова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 340 с. <https://e.lanbook.com/book/173146>
4. Ким С.В., Горский С.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 классы: учебник: базовый уровень. –М., 2022. С.235 – 244.
5. Халилов, Ш. А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов; под ред. Ш.А. Халилова. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2022. – 576 с. <https://znanium.com/catalog/document?pid=1841091>
6. Хренников Б.О., Гололобов Н.В., Льяная Л.И., Маслов М.В.; под ред. Егорова С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник Просвещение 2023 год
7. Хренников Б.О., Гололобов Н.В., Льяная Л.И., Маслов М.В.; под ред. Егорова С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й класс: учебник Просвещение 2023 год

БАТРАКОВА Елена Вячеславовна
КАРДАНОВА Марина Билялевна

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

Практикум для обучающихся 1-х курсов всех специальностей,
реализуемых в СПК-СКГА

Корректор Чагова О.Х.
Редактор Чагова О.Х.

Сдано в набор 16.06.2025 г.
Формат 60х84/16
Бумага офсетная.
Печать офсетная.
Усл. печ. л.3,25
Заказ № 5137
Тираж 100 экз.

Оригинал-макет подготовлен
в Библиотечно-издательском центре СКГА
369000, г. Черкесск, ул. Ставропольская, 36