

**КАДЕМИЯ**  
**МА БИВ**

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



ОРЛОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
имени И.С. Тургенева

Махов С.Ю.

# ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

авторская дополнительная образовательная программа



УДК 371.398](086.76)(073)

ББК 74.4я04

М36

Рецензенты:

доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО РАНХиГС  
Среднерусский институт управления – филиал г. Орёл Ветков Н.Е.

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой  
«Теория и методика избранного вида спорта» ФГБОУ ВО «Орловский  
государственный университет имени И. С. Тургенева» Соломченко М.А.

М36 Махов, С.Ю.

Личная безопасность [Электронный ресурс] : авторская дополнительная образовательная программа / С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2019. – 78 с.

Личная безопасность представляет собой жизненную стратегию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Стратегия личной безопасности заключается в возможности быть готовым к любым опасностям и неожиданностям, победы над собой (страх, усталость, неуверенность, голод, холод и прочее), мобилизации внутренних сил на преодоление внешних обстоятельств и выполнение необходимых задач, будь то автономное существование в природной среде, самооборона от преступного нападения, сохранение здоровья, безопасное поведение в социуме, преодоление психологического кризиса и многое другое. Способность человека действовать в соответствии с окружающими условиями, и бороться за свое выживание – это залог успеха в критической ситуации и спасение его жизни.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, инструкторов, тренеров, специалистов в области личной безопасности и автономного выживания.

© С. Ю. Махов, 2019

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Личная безопасность	4
Авторская дополнительная образовательная программа «Личная безопасность» (АДОП «Личная безопасность»)	9
Реализация АДОП «Личная безопасность»	13
Организация учебно-тренировочного процесса	16
Обязательный минимум содержания программы	21
Учебный план программы	31
Перечень примерных контрольных вопросов по всему курсу	33
Календарный план мероприятий «Личная безопасность»	36
Мероприятия программы	37
Проведение учебных курсов и семинаров по личной безопасности	37
Проведение марш-бросков по пересеченной местности	65
Проведение автономных экспедиций по России	66
Проведение походов выходного дня (ПВД), реализующих комплекс многоуровневых вариативных активных маршрутов	71
Список литературы	74
Автор программы	77

# Личная безопасность

Личная безопасность представляет собой жизненную стратегию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Стратегия личной безопасности заключается в возможности быть готовым к любым опасностям и неожиданностям, победы над собой (страх, усталость, неуверенность, голод, холод и прочее), мобилизации внутренних сил на преодоление внешних обстоятельств и выполнение необходимых задач, будь то автономное существование в природной среде, самооборона от преступного нападения, сохранение здоровья, безопасное поведение в социуме, преодоление психологического кризиса и многое другое. Способность человека действовать в соответствии с окружающими условиями, и бороться за свое выживание – это залог успеха в критической ситуации и спасение его жизни.

Личная безопасность реализуется через физическую, психологическую, интеллектуальную готовность человека к любой опасности, волю к жизни и способность действовать.

При кратковременной внешней угрозе человек действует на подсознательном уровне, подчиняясь инстинкту самосохранения. В экстремальных условиях, при долговременном выживании инстинкт самосохранения постепенно утрачивается, рано или поздно наступает критический момент, когда непомерные физические и психические нагрузки, кажущаяся бессмысленность дальнейшего сопротивления подавляют волю. Человеком овладевают пассивность, безразличие, его уже не пугают возможные трагические последствия. Он не верит в возможность спасения и поэтому гибнет, не исчерпав до конца запасов сил.

Самообеспечение безопасности человека диктуется осознанной необходимостью, а не инстинктом и выражается в решимости идти до конца, проявляя волю к жизни, характер и несгибаемую веру в себя. Главное – не сдаться, даже когда нет никаких сил, когда больно и страшно, когда холодно и голодно, когда просто уже не хочется жить. Никто не может тебя победить, если ты сам это не признаешь. Окончателен только лишь твой приговор.

В личной безопасности проявляются все качества человека. Поэтому невозможно считать человеком защищенным, работая только над запоминанием огромного числа инструкций по безопасности на все случаи жизни. В таком случае на приобретение навыков личной безопасности не хватит и нескольких жизней. И тем более, человек может оказаться в неожиданной или непредвиденной ситуации, на которую нет инструкции по личной безопасности или просто человек не успел ее изучить.

Необходим универсальный обучающий метод, способный дать реальные знания и навыки личной безопасности человека, которые будут работать при любых условиях и в любых экстремальных ситуациях.

Человек должен обладать основными умениями и навыками личной безопасности: уметь защищать себя, уметь сохранять свое здоровье, уметь владеть собой (психосаморегуляция), уметь взаимодействовать с другими людьми (конфликтология), уметь лечить себя. Обучение направлено на работу со своим телом, психикой, умом, на формирование и развитие внутренней силы (преодоление себя), физических возможностей, практических знаний личной безопасности.

Оказавшись в незнакомой, экстремальной ситуации, сначала необходимо победить себя (свой страх, лень, неуверенность, усталость, голод и прочее), а затем преодолевать внешние обстоятельства!

На основании научных подходов нами выделены следующие функциональные компоненты в структуре личной безопасности: физическая безопасность, психологическая безопасность, интеллектуальная безопасность, социальная безопасность, экологическая безопасность.

## ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

физическая безопасность личности

психологическая безопасность личности

интеллектуальная безопасность личности

социальная безопасность личности

экологическая безопасность личности

Физическая безопасность. Физическая безопасность характеризуется: высоким уровнем здоровья (сохранение собственного здоровья, профилактика хронических заболеваний, закаливание, очищения организма и т.д.); развитием физических качеств (выносливость, сила, быстрота, точность движений, гибкость); адаптацией и управлением негативной чувствительностью (боль, голод, жажда, холод, жара, раздражения) необходимого для снижения рисков получения травм и ранений в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, развитие умений и навыков оказания необходимой медицинской помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях; реализацией здорового и безопасного образа жизни: питание, режим труда и отдыха, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, сексуальное поведение; формирование умений и навыков самообороны при любом агрессивном нападении.