

Махов С.Ю.

# ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

авторская дополнительная образовательная программа



Станислав Махов

**Личная безопасность.  
Авторская дополнительная  
образовательная программа**

МОО "Межрегиональная общественная организация  
"Академия безопасности и выживания""

2017

УДК 371.398](086.76)(073)

ББК 74.4я04

## **Махов С. Ю.**

Личная безопасность. Авторская дополнительная образовательная программа / С. Ю. Махов — МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2017

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.

УДК 371.398](086.76)(073)

ББК 74.4я04

© Махов С. Ю., 2017

© МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2017

# Содержание

Личная безопасность	6
Авторская дополнительная образовательная программа «Личная безопасность» (АДОП «Личная безопасность»)	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Станислав Юрьевич Махов**  
**Личная безопасность:**  
**авторская дополнительная**  
**образовательная программа**

© С. Ю. Махов, 2017

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2017

## 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 негибаемую 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!**

Мы выделяем следующие направления обучения по личной безопасности человека:

- физическая безопасность;
- психологическая безопасность;
- интеллектуальная безопасность;

- медицинская безопасность;
- экологическая безопасность;
- социальная безопасность.

**Физическая безопасность** обеспечивает формирование здорового образа жизни, поддержание физического здоровья (медосмотры, очищения организма, профилактика хронических заболеваний, закаливание и т. д.), развитие физических качеств (выносливость, сила, быстрота и точность движений, гибкость), адаптацию и управление негативной чувствительностью (боль, голод, жажда, холод, жара, раздражения), тренировку восприятия (пространство, время), развитие памяти и внимания, необходимого для снижения рисков получения травм, ранений, увечий в повседневной жизни и в условиях ЧС.

**Психологическая безопасность** подразумевает развитие психосаморегуляции человека и формирования высокой эмоционально-волевой устойчивости необходимой для адекватного реагирования и эффективного действия в экстремальных ситуациях.

**Интеллектуальная безопасность** обеспечивает развитие интеллектуальных свойств личности (накопление жизненного опыта, рост интуиции, воображения, творческого мышления, развитие общего кругозора), обучение специальным навыкам выживания (планирование выживания и жизнеобеспечения, предвидение и уход от опасностей), развитие управленческих навыков (управление внешними процессами и событиями, управление собой).

**Медицинская безопасность** включает в себя развитие умений и навыков оказания необходимой медицинской помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях.

**Экологическая безопасность** формирует на основе знаний об окружающей среде и ее состоянии, умения и навыки автономного выживания в природных условиях.

**Социальная безопасность** обеспечивает привитие норм безопасного поведения в социуме, формирование уважительного отношения к членам общества. Повышение профессионального и культурного уровня приводит к более четкой самоидентификации в коллективе и обществе.

Знание и формирование стратегии личной безопасности подкрепляется приобретением практических навыков по личной безопасности.

## **Авторская дополнительная образовательная программа «Личная безопасность» (АДОП «Личная безопасность»)**

*Будь готов – знай – действуй!*

**Автор:** Махов Станислав Юрьевич – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Теория и методика избранного вида спорта» ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

**Рецензенты:** Соломченко М.А. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта» ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»; Ветков Н. Е. – доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО ОФ «Российская академия народного хозяйства и государственной службы».

Основной идеей программы является формирование системы знаний, необходимых для принятия адекватных действий при возникновении природных, техногенных и социально-бытовых опасностей, формирование навыков выживания в экстремальных природных условиях, социуме, в неблагоприятном психологическом окружении, обучение основам личной безопасности, формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

***Цель программы «Личная безопасность» – приобретение учебных, практических знаний, умений, навыков личной безопасности и автономного выживания в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.***

### **Основные направления программы «Личная безопасность»:**

**Личная безопасность.** Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, учебных семинаров, мастер-классов, практических тренингов и курсов в сфере личной безопасности, автономного выживания, штурмового рукопашного боя ГРОМ, активной самообороны.

**Автономные экспедиции.** Организация и проведение исследовательских, экстремальных, познавательных, оздоровительных, автономных экспедиций, походов, путешествий по России.

**Автономия личности.** Содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, укрепление физического и духовного здоровья, формированию автономии личности, преодолению себя и укреплению духа.

**Патриотическое воспитание.** Патриотическое и нравственное воспитание молодежи, формирование активной гражданской позиции.

Авторская дополнительная образовательная программа «Личная безопасность» решает **важнейшую социальную задачу** – через вовлечение детей и молодежи к занятиям по личной безопасности способствует обеспечению безопасности личности, укреплению физического и духовного здоровья, формированию автономии личности, преодолению себя и укреплению духа.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.