

**МИНСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕДОВСКАЯ ШКОЛА  
НОВОАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
комитета

\_\_\_\_\_  
Е.Г.Чекунаева  
Протокол № 1 от 23.07.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ «Седовская школа  
Новоазовского м.о.»

\_\_\_\_\_  
Т.В.Лях  
Приказ от 23.07.2024 г. № 132

**ПРОГРАММА**

**обучения работников ГБОУ «Седовская школа Новоазовского м.о.»  
способам защиты и действиям в условиях совершения террористического акта или  
угрозы его совершения, а также по минимизации морально-психологических  
последствий террористического акта**

Программа обучения работников ГБОУ «Седовская школа Новоазовского м.о.» способам защиты и действиям в условиях совершения террористического акта или угрозы его свершения, а также по минимизации морально - психологических последствий террористического акта разработана в соответствии с Федеральным законом от 06.03.2006 № 35-ФЗ «О противодействии терроризму».

Данная программа определяет организацию и порядок обязательного обучения работников школы, в ней определены требования к уровню знаний и умений работников школы, прошедших обучение, перечень и содержание тем занятий, а также количество часов, рекомендуемое для изучения тем.

Основная **цель программы** - повышение готовности работников школы к четким, умелым и адекватным действиям в условиях совершения террористического акта или угрозы его свершения.

**Задачи:**

- обучение сотрудников правилам возможного поведения в случае террористического акта или угрозы его совершения;
- воспитание у сотрудников бдительности и наблюдательности;
- отработка практических действий при обнаружении бесхозных предметов в школе;
- информирование о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, а также за распространение ложной информации о возможных террористических актах;
- ознакомление с методами вовлечения в террористические организации и способами вербовки исполнителей терактов, в том числе о вовлечении в нетрадиционные религиозные секты и общества, а также возможными путями и способами противодействия вербовщикам;
- отработка навыков оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

В результате прохождения курса обучения работники школы **должны знать:**

- порядок действий при угрозе и в случае совершения террористического акта;
- правила и порядок оказания первой помощи себе и пострадавшим; **Уметь:**
- практически выполнять основные мероприятия по защите и действиям в условиях совершения террористического акта или угрозы его свершения;

- четко действовать по сигналам оповещения;
- оказывать первую помощь в неотложных ситуациях. Обучению подлежат все сотрудники школы.

Занятия проводятся один раз в квартал в рабочее время с отрывом от трудовой деятельности.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**обучения работников ГБОУ «Седовская школа Новоазовского м.о.» способам**  
**защиты и действиям в условиях совершения террористического акта или угрозы его**  
**совершения, а также по минимизации морально-психологических последствий**  
**террористического акта**

**Учебно-тематический план**

№п/п	Наименование темы занятия	Вид занятия	Кол-во часов	Сроки проведения
1.	Мероприятия по профилактике и предупреждению террористических актов и других чрезвычайных ситуаций	лекция	2	Август
2.	Действия при обнаружении подозрительного предмета и совершении террористического акта	практические занятия	2	Октябрь
3.	Правила и порядок оказания первой помощи себе и пострадавшим при совершении террористических актов	лекция практические занятия	2 2	Январь
4.	Действия работников ОО при угрозе террористического акта на территории ОО и в случае его совершения	лекция	2	Март
	Действия руководящего состава и работников при получении угрозы проведения террористического акта по телефону	лекция практическое занятие	2	Май
	<b>Итого</b>		<b>12</b>	

Приложение к учебно-тематическому плану обучения

**Содержание занятий**

**1.Тема: Действия работников школы при угрозе террористического акта на территории школы и в случае его совершения.**

Основные понятия и термины (терроризм, террористическая деятельность, противодействие терроризму, террористический акт). Правовые, нормативные и организационные основы противодействия терроризму. Общественная опасность терроризма.

Виды террористических актов, их общие и отличительные черты, возможные способы осуществления.

Правила и порядок поведения при угрозе и совершении террористического акта.

Правила и порядок поведения при совершении террористами деятельности, предшествующей террористическому акту:

- Распространение писем (записок), содержащих угрозы.
- Совершение звонков по телефону, содержащих угрозы.
- Установка предметов (коробки, чемоданы и т.д.) со взрывными устройствами и взрывчатыми веществами.
- Нахождение постороннего подозрительного человека (группы людей) на территории (объекте).
- Захват заложников.

## **2. Практическая тренировка «Действия при обнаружении подозрительного предмета и совершении террористического акта»**

На тренировке отрабатываются следующие мероприятия:

порядок выполнения практических мероприятий по повышению устойчивости работы школы;

организация и практическая выдача средств индивидуальной защиты;

оценка обстановки в очагах химического и биологического поражения (очага поражения АХОВ);

проведение эвакуационных мероприятий.

Помимо этих мероприятий в ходе тренировок могут отрабатываться и другие практические вопросы, перечень и порядок отработки которых зависит от содержания планов действий по предупреждению, ликвидации или минимизации последствий террористического акта.

Для более качественной отработки конкретных вопросов, в соответствии с созданной обстановкой обучаемым могут вручаться заблаговременно разработанные имитационные талоны (с соответствующей обстановке текстуальной информацией).

После выполнения всех учебных вопросов, предусмотренных планом, руководитель тренировки проводит разбор, анализирует и оценивает действия обучаемых.

При необходимости по результатам тренировки могут вноситься уточнения в планы действий. Оценка качества проведения тренировки осуществляется в соответствии с установленными критериями учений на объектах.

## **3.Тема: Мероприятия по профилактике и предупреждению террористических актов и других чрезвычайных ситуаций.**

Основные направления деятельности системы противодействия терроризму:

- силовое противодействие терроризму;
- устранение внутренних источников терроризма;
- противодействие международному терроризму и участие в устранении его источников;
- снижение тяжести последствий террористических атак;
- мониторинг обстановки внутри страны и за ее пределами в целях выявления потенциальных террористических угроз.

Противодействие терроризму в России:

- профилактика терроризма;
- борьба с терроризмом (выявление, предупреждение, пресечение, раскрытие и расследование террористического акта и иных преступлений террористического характера);
- минимизация и (или) ликвидация последствий террористических актов. Профилактика экстремизма и терроризма в условиях ГБОУ «Седовская школа Новоазовского м.о.».

**4. Тема: Практическая тренировка «Действия руководящего состава и работников при получении угрозы проведения террористического акта по телефону»** Тренировка начинается с момента передачи дежурным информации о телефонной угрозе и продолжается путем наращивания обстановки и последующих практических действий сотрудников.

На тренировке отрабатываются следующие мероприятия:

с руководящим составом - принятие решения по предотвращению террористического акта и снижению ущерба, и предотвращению потерь среди работников;  
с работниками учреждения - действия в случае угрозы взрыва на объекте, практическое использование средств и способов защиты.

#### **5. Тема: Правила и порядок оказания первой помощи себе и пострадавшим при совершении террористических актов.**

Медицинская помощь (понятие, виды, этапы оказания).

Раны (понятие, виды). Причины, признаки, осложнения и опасности ран. Правила, способы и порядок оказания помощи.

Повязки (понятие, виды, правила и принципы наложения, принципы закрепления (фиксации)).

Кровотечение (определение, виды). Причины, признаки, осложнения и опасности кровотечений.

Правила, способы и порядок оказания помощи.

Техника пальцевого прижатия.

Принципы, методы остановки кровотечения с помощью давящей повязки. Жгут (понятие, виды, правила и принципы наложения, принципы закрепления (фиксации)).

Переломы (определение, виды). Причины, признаки, осложнения и опасности переломов.

Правила, способы и порядок оказания помощи. Шины (понятие, виды, правила и принципы наложения, принципы закрепления (фиксации)).

Травмы опорно-двигательного аппарата: ушиб, растяжение, разрыв, вывих, сдавливание. Причины, признаки, осложнения и опасности. Правила, способы и порядок оказания помощи

Ожоги (определение, виды, степени). Классификация, причины, признаки, осложнения и опасности ожогов. Определение площади ожога (правила девяток, «правило ладони»).

Правила, способы и порядок оказания помощи.

Отравление (интоксикации). Виды (газами, ядами, пищевыми продуктами, химическими продуктами и т.д.). Причины, признаки, осложнения и опасности отравлений. Правила, способы и порядок оказания помощи.

Инородные тела. Причины, признаки, осложнения и опасности. Правила, способы и порядок оказания помощи.

Правила и техника проведения реанимационных мероприятий (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца). Устойчивое боковое положение.

Практическая тренировка по проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Правила и способы транспортировки пострадавших (поддержка, перенос на руках, перенос на спине, перенос на досках, на носилках и т.д.). Носилки (виды, правила пользования).

Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств.

Аптечки. Виды (индивидуальная, автомобильная, домашняя и т.д.), требования к аптечкам, состав.

Экстренная психологическая помощь.

### **МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПО МИНИМИЗАЦИЯ И (ИЛИ) ЛИКВИДАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ТЕРРОРИЗМА**

Памятка для сотрудников школы по минимизации морально-психологических последствий совершения террористического акта.

Советы психолога.

Страх перед террористическим насилием бывает совершенно не соразмерен реальному риску подвергнуться нападению. В результате появляется постоянное чувство тревоги, которое может в соответствующий момент перерасти в ужас, а он проявится физической слабостью, неподвижностью или паническим бегством. Такое угнетенное состояние затрудняет поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывает чувство безнадежности, ведет к отказу от активного сопротивления, и даже от борьбы за собственную жизнь.

Проанализируйте свое поведение в экстремальной ситуации. Возможно, оно характеризуется одним из следующих признаков: Дезорганизация поведения может проявиться в неожиданной утрате ранее приобретенных навыков, которые, казалось, были доведены до автоматизма. Некоторые люди в обычных условиях проявляют чудеса владения различными приемами самообороны, но в экстремальной ситуации вдруг, напрочь забывают о них. Торможение действий характеризуется тем, что экстремальная ситуация может вызывать состояние ступора (оцепенения). Повышение скорости выражается в мобилизации всех ресурсов организма на преодоление экстремальной ситуации. При этом наблюдается четкость восприятия и оценки происходящего, совершаются адекватные ситуации действия. Эта форма реагирования, конечно же, самая желательная, однако она появляется, как правило, только при наличии определенных навыков и специальной подготовки.

Многие люди в обычных условиях прекрасно владеют собой, но, оказавшегося в экстремальной ситуации, могут проявляться следующие реакции: бред и галлюцинации; апатия; ступор; двигательное возбуждение; агрессия; страх; истерика; нервная дрожь; плач. Психологическая подготовленность человека к действиям в опасных и экстремальных ситуациях - это нечто большее, чем простая обученность и технические умения выполнять определенные действия. Прежде всего, это умение управлять собой, своими мыслями, чувствами, ощущениями.

Чтобы действовать адекватно в экстремальной ситуации, постарайтесь по возможности следовать следующему плану действий: прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались; попробуйте, насколько это будет возможно, оценить человека, противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и возможные особенности в поведении; приведите себя в состояние, которое позволит вам не только действовать, но и думать; определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней. Многие допускают одну из двух ошибок – переоценивают свои возможности, либо сильно их занижают. И то, и другое делает вас потенциальной жертвой. Следовательно, необходимо уметь различать опасности действительные и мнимые, правильно оценивать людей и контролировать себя. Наконец. Грустный совет, но психологически надо быть всегда готовым к применению насилия, что уже само по себе является эффективным средством защиты. Главное правило – понять, в какую ситуацию вы попали, насколько реальна угроза физического насилия, и можно ли ее избежать.

При непосредственном нападении следует принимать в расчет собственные физические возможности. Избегайте мгновенно реагировать на нападение насильственными действиями, особенно если преступники вооружены. В таком случае лучше не сопротивляться, хотя это и не кажется достойным выходом из ситуации. Практика показывает, что подвергшийся нападению имеет больше шансов выжить, если признает за преступником его превосходство. Прежде, чем что-либо предпринимать, следует взвесить свои реальные возможности и возможные последствия. Постарайтесь не

допустить паники. Для этого необходимо заставить себя некоторое время сохранять спокойствие, свободно и глубоко дышать.

**Итак, чтобы действовать адекватно в экстремальной ситуации, постарайтесь по возможности следовать следующему плану действий:**

1) прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались;

2) попробуйте, насколько это будет возможно, оценить ситуацию;

3) приведите себя в состояние, которое позволит вам не только действовать, но и думать;

4) определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней. В экстремальных условиях надо уметь различать опасности действительные и мнимые, принимать быстрые решения, уметь оценивать людей, постоянно и непрерывно контролировать самого себя, правильно определять свои возможности и пытаться найти выход из безнадежной ситуации.

Правила личной безопасности:

- ПРЕДВИДЕТЬ;

- ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАТЬ;

- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Вам также помогут следующие приемы психологической защиты:

➤ Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

➤ Сравнение. Сравнивайте свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих они тяжелее, чем у вас.

➤ Накопление радости. Вспомните события, вызвавшие у вас радость.

➤ Мобилизация юмора. Смех - противодействие стрессу.

➤ Интеллектуальная переработка - "нет худа без добра".

➤ Разрядка (физические упражнения, игра и др.)

➤ Релаксация:

▪ Около 2 минут полежите спокойно с закрытыми глазами. Попробуйте вспомнить не открывая глаз как выглядит комната, в которой вы находитесь. Мысленно осмотрите ее снизу вверх и по периметру.

▪ Сконцентрируйтесь на дыхании через нос. Представьте, что вдыхаете более холодный воздух, а выдыхаете теплый. Пару минут спокойно полежите, концентрируясь на своем дыхании. Выбросьте все мысли из головы.

▪ Вдохните воздух и задержите дыхание. Во время задержки дыхания напрягите мышцы на несколько секунд так, чтобы почувствовать напряжение. На выдохе расслабьте мышцы. Повторите упражнение 3 раза.

▪ Дайте своему телу отдохнуть несколько минут чтобы почувствовать тяжесть во всех его частях. Постарайтесь насладиться ощущениями.

▪ Теперь обратите внимание на свои ноги — напрягите их на 3 секунды от пяток до бедра. После того, как вы ощутите напряжение в ногах, расслабьте их. Повторите упражнение 3 раза.

▪ Несколько минут полежите спокойно ощущая тяжесть в ногах. Старайтесь не пускать в свое сознание посторонние звуки и мысли.

▪ Заканчивая выполнять упражнения на релаксацию, глубоко вдохните, а на задержке дыхания напрягите все мышцы своего тела. Выдохните и расслабьтесь.

Теперь полежите на спине еще минут 10-15 или больше, расслабьтесь, нормализуйте собственное дыхание. Вы должны почувствовать внутреннее спокойствие.

▪ Откройте глаза и несколько раз поморгайте. Медленно потянитесь и плавно сядьте, а затем так же медленно встаньте, стараясь сохранить расслабленное состояние, которого вы добились благодаря методам релаксации.

Приемы, снижающие стресс автоматически  
«РАСХОЖДЕНИЕ РУК».

Встаньте и вытяните расслабленные руки перед собой. Настройтесь мысленно на то, что они начинают расходиться в стороны. Не ждите немедленного результата, не спешите, сосредоточьтесь. Установите свой «образ» расхождения рук. Например, представьте, что они отталкиваются друг от друга, как однополюсные магниты. Когда руки начинают расходиться, возникают приятные ощущения. Их важно запомнить и не утерять «ниточку» внутренней связи. В конечном счете, пользуясь таким установившимся внутренним контактом, можно управлять не только движением рук, но снимать головную боль, регулировать артериальное давление, улучшать настроение.

«СХОЖДЕНИЕ РУК». Разведите руки в стороны и настройтесь на их автоматическое движение друг к другу. Если в процессе такого движения возникает ощущение, будто руки тянет какая – то сила, значит наступает расслабление.

«ЛЕВИТАЦИЯ РУК». Руки опущены. Внутренне представьте, что рука стала легкой и поднимается, всплывает. Прием получается легче после двух предыдущих. И, когда рука начинает всплывать, приходят приятные ощущения. Главное - не прервать внутреннюю связь между волей и рукой. Когда рука начнет всплывать, как у космонавта в невесомости, вам в первый раз трудно будет удержаться от улыбки: там, где есть воля, там есть и путь... «ПОЛЕТ». Если одна рука начинает всплывать, позвольте сделать это и второй руке. Представьте, что вы летите. Старайтесь дышать свободно и полной грудью. Вспоминайте приятные ощущения, доставлявшие вам радость. «Полет» - главное упражнение, ибо развивает у человека умение тренировать в себе чувство внутренней свободы.

«ПОКАЧИВАНИЕ». При правильном выполнении названных упражнений наступает релаксация, и возникает явление покачивания тела. Качайтесь и не бойтесь – никогда не упадете. Это упражнение является уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием. Все упражнения на развитие координации формируют устойчивость к стрессу.

«ДВИЖЕНИЕ ГОЛОВОЙ». Сидя или стоя, начинайте вращать головой и ищите приемлемый, приятный ритм, а также амплитуду поворота. Вы как бы выполняете лечебное упражнение для мышц шеи. Но обязательно с поиском именно приятного ритма. Через некоторое время человек отключается от проблем, его нервная система успокаивается, становится легче дышать.

Чем больше тренировок проведете, тем лучше закалится нервная система, появится психологическая устойчивость, что поможет вам минимизировать психологические последствия в стрессовых, опасных ситуациях.