

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.11.2022 02:57:52

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffb577a474e57389



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

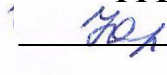
«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

**Декан факультета
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «БГПУ»**

 **Юречко О.В.**
«22» мая 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины
СПОСОБЫ АУТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ**

**Направление подготовки
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Профиль
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята
на заседании кафедры теории
и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
(протокол № 12 от 15 мая 2019 г.)**

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ).....	5
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	12
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	17
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	33
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	33
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....	33
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	34
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	36

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель и задачи освоения учебной дисциплины: создание целостного представления о будущей профессионально-педагогической деятельности и формирование системы знаний, инструктивно-методических умений и навыков, связанных со способами автономного выживания, обязательную для реализации образовательными учреждениями и для усвоения учащимися.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Способы автономного выживания» относится к вариативной части дисциплин по выбору Б1.В.07. Для освоения дисциплины «Способы автономного выживания» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Основы медицинских знаний» и «Безопасность жизнедеятельности».

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций. УК-8

УК-8 – способен создать и поддержать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций, **индикаторами** достижения которой являются:

УК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих.

УК-8.2 Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основные положения об автономном существовании человека в природе;
- особенности автономного выживания человека в различных климато-географических условиях;
- психологические аспекты автономного выживания человека в природе;
- способы организации питания, потребления воды и голодания в условиях автономного выживания человека в природе;
- способы ориентирования на местности;
- способы оказания первой медицинской помощи в условиях автономного выживания человека в природе;
- технологию организации туристических походов;
- методiku обучения правилам поведения на отдыхе и в туристическом походе.

уметь:

- ориентироваться в пространстве в времени в незнакомой местности;
- передавать информацию о своем местонахождении в условиях вынужденной автономии;
- оказывать первую помощь и обеспечивать самолечение в условиях автономного существования;
- определять оптимальные варианты безопасного существования в стихийных бедствиях и катастрофах;
- планировать, организовывать туристические походы (в том числе в экстремальных условиях);
- обучить учащихся общеобразовательных учреждений способам и действиям в условиях автономного выживания.

владеть:

- навыками автономного выживания;
- методикой обучения учащихся действиям в условиях автономного выживания;
- навыками организации и проведения туристического похода.

**1.5 Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	108	7
Аудиторные занятия	54	
Лекции	22	
Практические занятия	32	
Самостоятельная работа	54	
Вид итогового контроля		Зачет

2 Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Объем в часах по видам			
		всего	лекции	семинар	С/Р
1	Тема. Основы аварийного выживания в дикой природе. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия Факторы выживания человека в дикой природе	8	2	2	4
2	Тема. Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия	8	2	2	4
3	Тема. Организация питания и голодания в аварийных условиях. Голодание и его переносимость. Добыча пищи и воды в условиях автономного выживания	16	2	4	8
4	Тема. Особенности автономного выживания в различных климато-географических условиях. Особенности существования в джунглях. Выживание в лесисто-болотистой местности. Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и в условиях зимы	16	4	4	8
5	Тема. Особенности автономного выживания в различных климато-географических условиях. Особенности выживания в пустыне. Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море	12	2	4	6
6	Тема. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе. Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям	8	2	2	4
7	Тема. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию. Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях. Адаптация и помощь	8	2	2	4
8	Тема. Первая медицинская помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания	12	2	4	6
9	Тема. Ориентирование на местности. Виды табельных приборов и средств ориентирования. Приемы ориентирования	12	2	4	6
10	Тема. Организация и проведение туристических походов	12	2	4	6
	Всего	108	22	32	54

2.1 Интерактивное обучение по дисциплине "Способы автономного выживания"

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1	Тема. Основы аварийного выживания в дикой природе. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия Факторы выживания человека в дикой природе	ЛК	Лекция - дискуссия	2
2	Тема. Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия	ПР	Работа в малых группах	2
3	Тема. Факторы выживания человека в дикой природе	ЛК	Кейс - задача	2
4	Тема. Организация питания в условиях автономного выживания	ЛК	Лекция с заранее объявленными ошибками	2
5	Тема. Голодание и его переносимость	ЛК	Просмотр и обсуждение видеофильма	2
6	Тема. Способы преодоления стрессовых ситуаций в условиях автономного выживания	ПР	Работа в малых группах	2
7	Тема. Аварийные ситуации в природе	ПР	Анализ ситуаций	2
	Всего		14 / 54 -(25%)	

3 Содержание дисциплины

Тема 1. Основы аварийного выживания в дикой природе. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия. Факторы выживания человека в дикой природе

Основы аварийного выживания в дикой природе. Факторы выживания человека в дикой природе

Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия. Факторы выживания человека в дикой природе. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия.

Тема 2. Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия

Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия. Табельные средства. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации. Наземные кодовые сигналы. Жестовая кодовая система общения с пилотами. Радиосигнал бедствия (SOS). Сигнал бедствия SOS (спасите наши души (... - ...)) принят Международной конвенцией в Берлине 3 ноября 1906 г., для его беспрепятственного приема каждый час в течение 6 мин (с 15-й по 18-ю и с 45-й по 48-ю) на «частотах бедствия» - 500 и 2182 кГц - замолкают все радиостанции мира; в эфире наступает тишина, для того чтобы каждый, кто оказался в беде, мог беспрепятственно выйти в эфир и подать сигнал бедствия, указав квадрат своего местонахождения, либо дать возможность запеленговать себя. Для подачи данного радиосигнала необходимо иметь аварийный радиопередатчик и знать основы пользования данным прибором и азбуку Морзе.

Тема 3. Организация питания и голодания в аварийных условиях. Голодание и его переносимость. Добыча пищи и воды в условиях автономного выживания

Организация питания и голодания в аварийных условиях. Проблема голодания в условиях вынужденного автономного существования Организация питания в условиях автономного выживания. Голодание и его переносимость. Добыча пищи и воды в условиях автономного выживания. Источники пищи в условиях выживания. Пригодность растений к употреблению в пищу. Признаки съедобных и несъедобных грибов. Ядовитые растения. Изготовление снастей для рыбалки из подручных и природных средств. Основные способы приготовления пищи в условиях вынужденного автономного существования.

Тема 4. Особенности автономного выживания в различных климато-географических условиях. Особенности существования в джунглях. Выживание в лесисто-болотистой местности. Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и в условиях зимы

Особенности автономного выживания в различных климато-географических условиях. Особенности существования в джунглях. Выживание в лесисто-болотистой местности. Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и в условиях зимы.

Тема 5. Особенности автономного выживания в различных климато-географических условиях. Особенности выживания в пустыне. Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море

Особенности выживания в пустыне. Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море. Основные действия терпящих кораблекрушение. Действия экипажа. Действия пассажиров. Крушение различных плавсредств. Источники воды при ЧС на море. Самоспасение и спасение пострадавших при кораблекрушении

Тема 6. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе. Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям

Факторы, влияющие на восприятие человеком ситуации как высокоопасной. Роль мотивационно-потребностной сферы в формировании реакции на экстремальную ситуацию.

Психологические аспекты автономного выживания человека в природе. Типы реагирования в стрессе в экстремальной ситуации. Характеристика психического напряжения и его влияние на поведение в экстремальных ситуациях. Типы отношения человека к самому себе в экстремальной ситуации.

Тема 7. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию. Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях. Адаптация и помощь

Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях. Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию. Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях. Состояние операционной напряженности. Состояние эмоциональной напряженности. Возрастающее чувство благодарности. Переоценка ценностей. Ощущение успеха. Юмор. Другие стратегии. Адаптация и помощь. Психологическая помощь после ситуаций с высокой опасностью для жизни.

Тема 8. Первая медицинская помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания.

Особенности поведения для сохранения здоровья в условиях дикой природы. Первая медицинская помощь при механической травме. Температурная травма. Утопление.

Реанимация. Укусы пресмыкающихся и насекомых. Отравления растительными ядами. Простудные заболевания. Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные забо-

левания.

Тема 9. Ориентирование на местности. Виды табельных приборов и средств ориентирования. Приемы ориентирования

Понятие «ориентирование» и географическая проекция. Виды табельных приборов и средств ориентирования. Классификация карт. Приемы ориентирования при помощи табельных средств и приборов. Приемы ориентирования без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам. Использование визуальных и слуховых маркеров ориентировки.

Тема 10. Организация и проведение туристических походов.

Общие подходы к организации туристских походов. Формирование группы, цели задачи похода и выбор маршрута. Организация привалов и ночлегов. Установка и оборудование палаток. Костры и очаги. Виды простейших укрытий.

Основные виды туризма. Категории туристских походов. Порядок формирования туристских групп. Специфика определения цели и задачи туристского похода, а также выбора маршрута. Содержание типового распорядка дня туристского похода. Требования мер безопасности к привалам и ночлегам. Порядок установки палаток.

4 Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины

Изучение курса предусматривает систематизацию знаний по основным правилам, нормам, закономерностям и способам обеспечения безопасности жизни в условиях автономного выживания человека в природе. В связи с чем при освоении учебного материала, необходимо регулярно выполнять задания для самостоятельной работы, пользоваться рекомендуемой литературой.

Для эффективного восприятия учебного материала использовать статистические данные с учетом климато-географических особенностей региона (в частности Дальнего Востока).

При освоении тем, после каждой темы семинара предлагается перечень вопросов для самостоятельной работы, на которые необходимо ответить для лучшего осознания изученного материала.

При освоении темы "Первая медицинская помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания" используйте межпредметные связи и знания полученные при изучении дисциплин "Безопасность жизнедеятельности" и "Первая доврачебная помощь".

При рассмотрении темы "Ориентирование на местности. Виды табельных приборов и средств ориентирования", "Организация туристических походов" опирайтесь на знания, полученные при освоении дисциплин "Туризм и спортивное ориентирование".

Рекомендации к написанию конспекта лекции: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников свыписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

4.1 Методические указания к самостоятельной работе студентов

В целях оптимальной организации самостоятельной работы по курсу студенту предлагается ряд рекомендаций. Получив задание и разобравшись в нем, студент обязан принять меры к обеспечению себя необходимыми учебными пособиями: литературой, сборниками документов и т.д. Важно к обеспечению себя пособиями приступить своевременно

но, т.е. немедленно после получения задания или окончания аудиторных занятий. В указанное время студент может посетить библиотеку, читальный зал, обратиться к электронным ресурсам. Особое внимание при организации самостоятельной работы следует уделить планированию подготовки. Планирование - важный фактор организации самостоятельной работы. Оно, во-первых, позволяет видеть перспективу работы, выявлять, распределять время и использовать его по своему усмотрению. Во-вторых, оно дисциплинирует, подчиняет поведение студента целям учебы. В связи с этим обязательно следует планировать свою самостоятельную работу в пределах недели. После того, как составлен план, его следует строго выполнять. Правильно учитывая свое время и распределяя его в соответствии с расписанием занятий, студент при строгом соблюдении намеченного плана сможет выделить достаточное количество часов для самостоятельной работы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы / виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с тематическим планом	Форма контроля СРС
1	Тема. Основы аварийного выживания в дикой природе. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия Факторы выживания человека в дикой природе	Чтение специальной литературы.	4	опрос
2	Тема. Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия	Чтение специальной литературы.	4	опрос
3	Тема. Организация питания и голодания в аварийных условиях. Голодание и его переносимость. Добыча пищи и воды в условиях автономного выживания	Чтение специальной литературы.	8	опрос самостоятельная работа
4	Тема. Особенности автономного выживания в различных климато-географических условиях. Особенности существования в джунглях. Выживание в лесисто-болотистой местности. Особенности автономного выживания в арктических, суб-арктических зонах и в условиях зимы	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	8	опрос реферат
5	Тема. Особенности автономного выживания в различных климато-географических условиях. Особенности выживания в пустыне. Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море	Чтение специальной литературы. Подготовка презентации	6	опрос презентация
6	Тема. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе. Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям	Чтение специальной литературы. Подготовка к контрольной работе	4	Опрос Контрольная работа
7	Тема. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию. Психические нарушения при остро	Чтение специальной литературы.	4	Презентация

	возникших жизнеопасных ситуациях. Адаптация и помощь			
8	Тема. Первая медицинская помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания	Чтение специальной литературы. Подготовка доклада	6	опрос доклад
9	Тема. Ориентирование на местности. Виды табельных приборов и средств ориентирования. Приемы ориентирования	Чтение специальной литературы.	6	опрос работа в малых группах
10	Тема. Организация туристических походов	Чтение специальной литературы.	6	опрос работа в малых группах

5 Практикум по дисциплине

Тема. Основы аварийного выживания в дикой природе. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия. Факторы выживания человека в дикой природе (2 ч)

1. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия

2. Факторы выживания человека в дикой природе
3. Правила поведения в условиях автономного существования
4. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия

Вопросы для самоконтроля

1. Какие виды факторов выживания вы знаете?
2. Какова роль антропологических факторов в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека?

3. Какова роль материально-технических факторов в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека?

4. Каков характер воздействия природно-средовых факторов на человека при автономном существовании в природной среде?

5. Каково воздействие экологических факторов на человека при автономном существовании в природной среде?

6. Что такое "стрессоры выживания"? Каково их влияние на состояние человека?

Литература

1. Самыгин, С.И. Школа выживания / С.И. Самыгин, О.П. Самыгина, Л.Д. Столяренко, Н.Ю. Турчина, В.А. Шевченко.- Ростов н/Д.: Феникс. - 2012.

2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для студ. вузов / А.Г. Маслов. - М. Академия, 2004.- 297 с. (50 экз)

3. Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов.- Краснодар: Советская Кубань. - 2013.

Тема. Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия (2ч)

1. Каковы первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортного средства?

2. Каковы первоочередные действия попавших в экстремальные условия на природе?

3. Что необходимо знать (определить), чтобы правильно оценить обстановку для принятия решения о дальнейших действиях попавших в экстремальную ситуацию?

4. Перечислите правила безопасного поведения при уходе с места происшествия.

5. Перечислите правила безопасного поведения при ожидании помощи на месте происшествия.

6. Какие мероприятия включаются в план действий по организации временного лагеря?

7. Каковы роль и задачи руководителя группы в условиях вынужденного автономного существования?

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите основные требования к временным укрытиям.
2. В каких местах не рекомендуется строить укрытия?
3. Какие факторы влияют на выбор типа укрытия?
4. Какими естественными укрытиями можно воспользоваться для организации ночлега в экстремальной ситуации?
5. Что может послужить простейшим укрытием в теплое время года?
6. Каким образом можно переночевать под навесом при низких температурах?
7. Какие укрытия и как можно построить из снега?

Литература

1. Самыгин, С.И. Школа выживания / С.И. Самыгин, О.П. Самыгина, Л.Д. Столяренко, Н.Ю. Турчина, В.А. Шевченко.- Ростов н/Д.: Феникс. - 2012.
2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для студ. вузов / А.Г. Маслов. - М. Академия, 2004.- 297 с. (50 экз)
3. Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов.- Краснодар: Советская Кубань. - 2013.

Тема. Организация питания и проблемы голодания в условиях автономного выживания (4 ч)

1. Организация питания в условиях автономного выживания
2. Резервные возможности человеческого организма
3. Расход энергии при различных видах деятельности
4. Неприкосновенный продуктовый запас
5. Голодание и его переносимость
6. Добыча пищи и воды в условиях автономного существования.
7. Способы добычи и обеззараживания воды в условиях автономного выживания
8. Основы охоты в условиях автономного выживания

Вопросы для самоконтроля

1. В чем заключается проблема голодания в условиях вынужденного автономного существования?
2. Каковы основные источники пищи в условиях выживания?
3. Как определить пригодность растения к употреблению в пищу?
4. Какие части деревьев можно использовать в пищу?
5. По каким признакам можно определить съедобные и несъедобные грибы?
6. Назовите и охарактеризуйте ядовитые растения.
7. Как можно приготовить снасти для рыбалки из подручных и природных средств?
8. В каких местах и в какое время удобнее ловить рыбу?
9. Перечислите основные способы ловли рыбы.
10. Перечислите простейшие способы добычи пищи охотой.
11. Расскажите об основных способах приготовления пищи в условиях вынужденного автономного существования.
12. Каким образом можно изготовить посуду и приспособления для приготовления и принятия пищи в условиях вынужденного автономного существования?

Литература

1. Самыгин, С.И. Школа выживания / С.И. Самыгин, О.П. Самыгина, Л.Д. Столяренко, Н.Ю. Турчина, В.А. Шевченко.- Ростов н/Д.: Феникс. - 2012.
2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для студ. вузов / А.Г. Маслов. - М. Академия, 2004.- 297 с. (50 экз)
3. Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов.-

Краснодар: Советская Кубань. - 2013.

Тема. Особенности автономного выживания в различных климато-географических условиях. Особенности существования в джунглях. Выживание в лесисто-болотистой местности. Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и в условиях зимы (4 ч)

1. Особенности автономного существования в джунглях
2. Выживание в лесисто-болотистой местности
3. Основные источники пищи при автономном выживании в лесисто-болотистой местности.
4. Профилактика заболеваний в условиях автономного выживания
5. Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и условиях зимы
6. Основные правила поведения в арктической зоне.
7. Особенности выживания в пустыне

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные правила поведения в джунглях.
2. Как необходимо выбирать место для стоянки в джунглях?
3. Назовите основные способы добывания воды в джунглях.
4. Перечислите меры по профилактике заболеваний в условиях автономного выживания в лесисто-болотистой местности.
5. Какие негативные факторы наиболее сильно влияют на здоровье человека в условиях Арктики?
6. Назовите основные правила передвижения в пустыне.
7. Перечислите основные способы добывания воды в пустыне.

Литература

1. Самыгин, С.И. Школа выживания / С.И. Самыгин, О.П. Самыгина, Л.Д. Столяренко, Н.Ю. Турчина, В.А. Шевченко.- Ростов н/Д.: Феникс. - 2012.
2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для студ. вузов / А.Г. Маслов. - М. Академия, 2004.- 297 с. (50 экз)
3. Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов.- Краснодар: Советская Кубань. - 2013.

Тема. Особенности автономного выживания в различных климато-географических условиях. Особенности выживания в пустыне. Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море (4 ч)

1. Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море
2. Основные действия терпящих кораблекрушение.
3. Действия экипажа при кораблекрушении.
4. Действия пассажиров при кораблекрушении.
5. Крушение различных плавсредств.
6. Источники воды при ЧС на море.
7. Самоспасение и спасение пострадавших при кораблекрушении

Вопросы для самоконтроля

1. В каких количествах можно употреблять морскую воду?
2. Перечислите основные действия терпящих кораблекрушение.

Литература

1. Самыгин, С.И. Школа выживания / С.И. Самыгин, О.П. Самыгина, Л.Д. Столяренко, Н.Ю. Турчина, В.А. Шевченко.- Ростов н/Д.: Феникс. - 2012.
2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для студ. вузов / А.Г. Маслов. - М. Академия, 2004.- 297 с. (50 экз)
3. Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов.-

Краснодар: Советская Кубань. - 2013.

Тема. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе. Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям (2 ч)

1. Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям
2. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию
3. Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях
4. Адаптация к экстремальной ситуации
5. Характеристика психического напряжения и его влияние на поведение в экстремальных ситуациях.
6. Психологическая помощь после ситуаций с высокой опасностью для жизни

Литература

1. Самыгин, С.И. Школа выживания / С.И. Самыгин, О.П. Самыгина, Л.Д. Столяренко, Н.Ю. Турчина, В.А. Шевченко.- Ростов н/Д.: Феникс. - 2012.
2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для студ. вузов / А.Г. Маслов. - М. Академия, 2004.- 297 с. (50 экз)
3. Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов.- Краснодар: Советская Кубань. - 2013.

Тема. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию. Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях. Адаптация и помощь (2ч)

1. Перечислите факторы, влияющие на восприятие человеком ситуации как высокоопасной.
2. Какова роль мотивационно-потребностной сферы в формировании реакции на экстремальную ситуацию?
3. Перечислите типичные психические реакции при катастрофах.
4. Охарактеризуйте первичные реакции на экстремальную ситуацию.
5. Опишите алгоритм помощи при возникновении непродуктивных реакций на экстремальную ситуацию.
6. Дайте характеристику основным методам самопомощи в стрессе.

Литература

1. Самыгин, С.И. Школа выживания / С.И. Самыгин, О.П. Самыгина, Л.Д. Столяренко, Н.Ю. Турчина, В.А. Шевченко.- Ростов н/Д.: Феникс. - 2012.
2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для студ. вузов / А.Г. Маслов. - М. Академия, 2004.- 297 с. (50 экз)
3. Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов.- Краснодар: Советская Кубань. - 2013.

Тема. Первая медицинская помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания (4ч)

1. Рекомендации по сохранению здоровья в условиях дикой природы
2. Первая медицинская помощь при механической травме
3. Температурная травма
4. Утопление
5. Реанимация
6. Укусы пресмыкающихся и насекомых
7. Отравления растительными ядами
8. Простудные заболевания
9. Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные причины, осложняющие лечение заболеваний в условиях природы.

2. Перечислите профилактические мероприятия, предупреждающие тепловой удар.
3. Раскройте содержание профилактических мероприятий и первой помощи при снежной слепоте.
4. Назовите основные виды механических травм.
5. Как оказывается первая медицинская помощь при механической травме?
6. По каким критериям определяется тяжесть ожогов у человека?
7. Опишите порядок первой медицинской помощи при отморожении.
8. Перечислите основные виды утоплений.
9. Раскройте последовательность проведения реанимации.
10. Опишите механизм действия змеиного яда.
11. Как оказывается первая медицинская помощь при укусах ядовитых змей и насекомых?
12. Перечислите ядовитые растения, наиболее часто встречающиеся в умеренном климате.
13. В чем заключается профилактика острых отравлений растительными ядами?

Литература

1. Самыгин, С.И. Школа выживания / С.И. Самыгин, О.П. Самыгина, Л.Д. Столяренко, Н.Ю. Турчина, В.А. Шевченко.- Ростов н/Д.: Феникс. - 2012.
2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для студ. вузов / А.Г. Маслов. - М. Академия, 2004.- 297 с. (50 экз)
3. Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов.- Краснодар: Советская Кубань. - 2013.

Тема. Ориентирование на местности. Виды табельных приборов и средств ориентирования. Приемы ориентирования (4ч)

1. Понятие «ориентирование» и географическая проекция
2. Виды табельных приборов и средств ориентирования
3. Классификация карт
4. Приемы ориентирования при помощи табельных средств и приборов
5. Ориентирование без карты и компаса
6. Ориентирование по местным предметам
7. Использование визуальных и слуховых маркеров ориентировки

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные виды табельных приборов и средств ориентирования.
2. Как осуществляется чтение карты?
3. Классифицируйте топографические карты.
4. Перечислите основные элементы рамочного оформления карты.
5. Как осуществляется оценка карты?
6. Раскройте порядок склеивания карты.
7. Перечислите способы измерения расстояний по карте.
8. Как осуществляется ориентирование на местности с помощью табельных средств и подручных предметов?

Литература

1. Самыгин, С.И. Школа выживания / С.И. Самыгин, О.П. Самыгина, Л.Д. Столяренко, Н.Ю. Турчина, В.А. Шевченко.- Ростов н/Д.: Феникс. - 2012.
2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для студ. вузов / А.Г. Маслов. - М. Академия, 2004.- 297 с. (50 экз)
3. Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов.- Краснодар: Советская Кубань. - 2013.

Тема. Организация и проведение туристических походов (4ч)

1. Общие подходы к организации туристских походов
2. Формирование группы, цели задачи похода и выбор маршрута

3. Организация привалов и ночлегов
4. Установка и оборудование палаток
5. Костры и очаги
6. Виды простейших укрытий

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите основные виды туризма.
2. Назовите категории туристских походов.
3. Опишите порядок формирования туристских групп.
4. В чем заключается специфика определения цели и задачи туристского похода, а также выбора маршрута?
5. Раскройте содержание типового распорядка дня туристского похода.
6. В чем разница между привалами, дневками и ночлегом?
7. Каковы требования мер безопасности к привалам и ночлегам?
8. Опишите порядок установки палаток.
9. Какие бывают костры?
10. Как осуществляется выбор места и вид костра?
11. Перечислите основные виды простейших укрытий.

Литература

1. Самыгин, С.И. Школа выживания / С.И. Самыгин, О.П. Самыгина, Л.Д. Столяренко, Н.Ю. Турчина, В.А. Шевченко.- Ростов н/Д.: Феникс. - 2012.
2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для студ. вузов / А.Г. Маслов. - М. Академия, 2004.- 297 с. (50 экз)
3. Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов.- Краснодар: Советская Кубань. - 2013.

6. Дидактические материалы (ФОС) для контроля (самоконтроля) усвоенного материала

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Формируемые компетенции	Наименование раздела (темы) дисциплины	Этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ООП	Формы оценочных средств
УК-8	Тема. Основы аварийного выживания в дикой природе. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия. Факторы выживания человека в дикой природе	Знать: - основные положения об автономном существовании человека в природе; - факторы выживания человека в дикой природе - меры предупреждения ситуаций в природе; Уметь: - принимать меры предупреждения опасных ситуаций в природе; - принимать первоочередные действия; - формировать готовность формировать культуру безопасного поведения и применять ее методики для обеспечения безопасности детей и подростков	7	Опрос Зачет

		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знанием факторов выживания человека в дикой природе; - приемами оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - мерами предупреждения опасных ситуаций в природе 		
УК-8	<p>Тема. Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в условиях автономного существования; - виды средств и способы подачи сигналов бедствия; - условные сигналы бедствия <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подавать условные сигналы бедствия; - вести себя в условиях автономного выживания; - использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками поведения в условиях автономного существования; - средствами подачи сигналов бедствия; - способами подачи сигналов бедствия; 	7	Опрос Зачет
УК-8	<p>Тема. Организация питания и голодания в аварийных условиях. Голодание и его переносимость. Добыча пищи и воды в условиях автономного выживания</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организацию питания и голодания в аварийных условиях; - особенности голодания; - реакцию организма на недостаток пищи и энергии; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добывать пищу в условиях автономного выживания; - воду в условиях автономного выживания; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации питания и голодания в аварийных условиях; - навыками обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в условиях автономного выживания 	7	опрос контрольная работа зачет
УК-8	<p>Тема. Особенности автономного выживания в различных климато-географических условиях. Особенности существования в джунглях. Выживание в лесисто-болотистой местности. Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и в</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности автономного выживания человека в различных климато-географических условиях; - особенности существования в джунглях, лесисто-болотистой местности; - выживание в арктических, субарктических зонах и в условиях зимы; - особенности автономного выживания в пустыне и условиях вынужденной автономии на море <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести себя в условиях зимы; - выживать в лесисто-болотистой местности; - формировать культуру безопасного поведения; 	7	Опрос реферат зачет

УК-8	стических походов	ских походов; - методику обучения правилам поведения на отдыхе и в туристическом походе. Уметь: - планировать, организовывать туристические походы (в том числе в экстремальных условиях); - обучить учащихся общеобразовательных учреждений способам и действиям в условиях автономного выживания. Владеть: - навыками организации и проведения туристического похода; - первоначальными навыками первой помощи в походе;		работа в малых группах зачет
------	-------------------	---	--	---------------------------------

6.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Критерии оценки самостоятельных письменных и контрольных работ

Оценка «отлично» ставится, если студент:

- 1) выполнил работу без ошибок и недочётов;
- 2) допустил не более одного недочёта.

Оценка «хорошо» ставится, если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней:

- 1) не более одной грубой ошибки и одного недочёта;
- 2) или не более двух недочётов.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней:

- 1) не более двух грубых ошибок;
- 2) или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта;
- 3) или не более двух-трёх грубых ошибок.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней:

- 1) более трёх грубых ошибок.

Критерии оценки устного ответа на семинаре

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умения применять определения, правила в конкретных случаях. Критерии оценивания:

1. Полнота и правильность ответа.
2. Степень осознанности, понимания изученного.
3. Языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если студент:

- 1) полно излагает материал, даёт правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из учебников, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент:

- 1) даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1 -2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценивания докладов

Доклад оценивается по 4-балльной шкале.

Оценивается умение найти в доступной литературе, а также в электронных источниках, и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение темы, уровень владения понятиями, качество представления доклада, умение ответить на вопросы

3 балла: - знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы;

- студент демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;
- доклад иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

2 балла: - знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание доклада, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

- в докладе имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание доклада.

1 балл: - знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

- при ответе на вопросы студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;
- студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний;

0 баллов: - не раскрыто содержание доклада, обнаружено незнание или непонимание сути вопросов;

- допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
- студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;
- в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
- на большую часть вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;
- из представления доклада видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Критерии оценки реферата

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сути вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность

в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) ясность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 - имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 - реферат не представлен.

Критерии работы в малых группах

Низкий - до 60 баллов (неудовлетворительно) - задание группой студентов не выполнено;

Пороговый - 61-75 баллов (удовлетворительно) - задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала;

Базовый - 76-84 баллов (хорошо) - задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знание материала

Высокий - 85-100 баллов (отлично)- задание студентами выполнено полностью, показано глубокое знание материала

Критерий оценки презентации: полнота и наглядность презентации, рассматриваемой проблемы и умение кратко и доказательно комментировать представленный материал. Умение точно и кратко изложить свою точку зрения и вести дискуссию (установление и поддержание контакта с аудиторией, эффективный диалог и пр). Качество и креативность презентационных материалов (визуализация, использование рисунков; таблиц, схем, матриц, диаграмм, и т. п.). Командная работа: групповая сплоченность команды: адекватное распределение ролей при подготовке и проведении презентации: эффективное командное взаимодействие. Подготовка к презентации в аудитории.

- оценка «зачтено» выставляется, если кратко и доказательно комментируется представленный материал, установлен и поддерживается контакт с аудиторией. Презентационный материал содержит таблицы, диаграммы и т.п. Прослеживается эффективное

командное взаимодействие.

- оценка «не зачтено» выставляется, если презентационный материал имеет не достаточную визуализацию, студент не может изложить свою точку зрения по рассматриваемой проблеме, вести дискуссию. В работе команды нет распределения обязанностей и нет взаимовыручки.

Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- 1) вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- 2) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- 3) продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Критерии оценки тестовых заданий

За правильный ответ на вопросы заданий части А испытуемый получает 1 балл, заданий части В - 2 балла, заданий части С - 5 баллов.

Перевод тестовых баллов в четырех балльную шкалу оценок осуществляется по следующей шкале.

Неудовлетворительно	до 60% баллов за тест
Удовлетворительно	от 61% до 74% баллов за тест
Хорошо	от 75% до 84% баллов за тест
Отлично	более 85% баллов за тест

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные контрольные тесты

1. *Что такое автономное существование*
 - а) когда тебе помогает один человек; б) когда тебе помогают по радиосвязи; в) когда ты существуешь без помощи извне.
2. *По каким предметам (признакам) нельзя ориентироваться?*
 - а) по тучам; б) по компасу; в) по километровым столбам; г) по местным признакам; д) по карте; ж) по луне; з) по крышам домов.
3. *Стрелка компаса всегда показывает:*
 - а) на запад; б) юг; в) север; г) восток.
4. *Верх карты всегда обозначает:*
 - а) восток; б) юг; в) запад; г) север.
5. *На пне дерева годовые кольца шире со стороны:*
 - а) юга; б) запада; в) севера; г) востока.
6. *Вороны вьют гнезда на деревьях:*
 - а) с южной стороны; б) с восточной стороны; в) с западной стороны; г) с северной

стороны.

7. Муравьи делают входы в муравейник:

а) с востока; б) с севера; в) с запада; г) с юга.

8. Для фильтрации воды лучше всего использовать:

а) песок; б) глину; в) вату; г) угольки.

9. Больше всего капелек росы скапливается на листьях:

а) мать-и-мачехи; б) одуванчика; в) манжетки; г) земляники.

10. На наличие воды близко к поверхности земли указывают:

а) осока; б) подорожник; в) рогоз; г) василёк.

11. Корни каких растений по вкусу похожи на картошку?

а) одуванчика; б) чертополоха; в) репейника; г) зверобоя.

12. Какое растение часто принимают за бруснику?

а) волчье лыко; б) голубику; в) толокнянку; г) морошку.

13. Листья какого растения используют для приготовления супов?

а) зверобоя; б) земляники; в) крапивы; г) осины.

14. Листья какого растения можно употреблять в умеренных дозах?

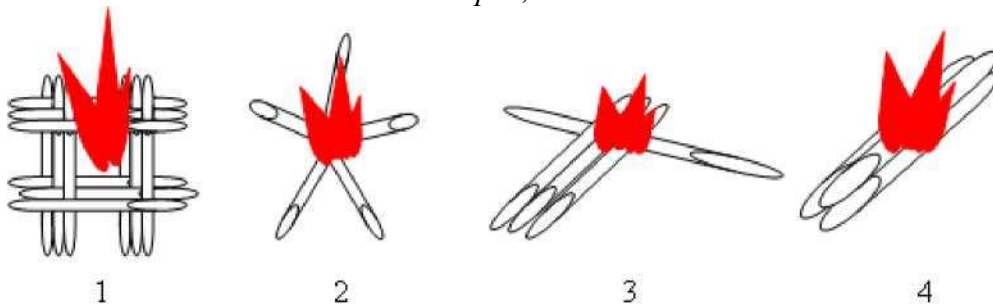
а) одуванчика; б) лапчатки; в) липы; г) щавеля.

15. Плоды какого растения во время войны добавляли в муку для выпечки хлеба:

а) клевера; б) липы; в) лебеды; г) подорожника.

Часть В.

1. Напишите как называются макеты костров, показанные ниже



Ответ: (1 - колодец; 2 - звезда; 3 - таежный; 4 - три бревна.)

2. Какие дрова лучше всего использовать для костра?

(Из деревьев хвойных пород.)

3. Перечислите основные жилища, которые делают разные народы из подручных материалов.

Эскимосы - иглу.

Индейцы - вигвам.

Туркмены - юрта.

Чукчи - чум.

Славяне - шалаш, землянка, дом.)

4. Что нужно сделать, если ты заблудился в лесу?

(Успокоиться, постараться определить стороны горизонта по местным признакам. Если нет такой возможности, построить временное укрытие и подать сигнал бедствия в виде дымового костра.)

Часть С

1-2. Дайте названия костров и укажите их назначение.



3. *Перечислите основные правила безопасности при обращении с огнем в лесу.*
4. *Какое растение используют для остановки кровотечения?*
5. *Листья какого растения используют для приготовления тонизирующих чаев*

Примерная тематика докладов

1. Экстремальные условия и экстремальные ситуации в природе: факторы, определяющие успех выживания в природе.
2. Основы адаптации существования в различных климатогеографических условиях и в условиях Амурской области
3. Основные факторы стресса, способы их преодоления
4. Организация убежищ и укрытий, выбор места, планы укрытий. Основные требования к временному укрытию.
5. Питьевой режим и добывание воды. Правила пользования природными водоемами
6. Питание и добывание пищи. Основные источники пищи, определение пригодности их к употреблению в пищу.
7. Основные правила безопасности при употреблении растительной и животной пищи.
8. Организация, подготовка и проведение турпоходов. Разработка маршрутов.
9. Комплектование и организация группы. Подготовка снаряжения, комплектование аптечки
10. Правила поведения туриста в зарубежной поездке.

Примерная тематика контрольных работ

1. Перечень личного снаряжения, требования к нему.
2. Порядок организации работы по развешиванию и свертыванию лагеря.
3. Подготовка к походу, путешествию.
4. Режим и особенности питания в многодневном походе.
5. Обязанности членов группы по туристским должностям.
6. Характеристика естественных препятствий на маршруте.
7. Техника и тактика движения по тундре.
8. Способы организации переправ.
9. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.
10. Классификация соревнований. Виды туристских соревнований.
11. Методические рекомендации по обучению учащихся основам туризма.

12. Способы изображения рельефа на картах.
13. Азимут. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту.
14. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.
15. Неблагоприятные природные факторы и их воздействие на организм человека.
16. Природно-средовые факторы. Их воздействие на человека при автономном существовании в природной среде.
17. Краткая физико-географическая характеристика зоны тайги и условия автономного существования человека в ней.
18. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию автономного существования.
19. Определение сторон горизонта по Солнцу, Луне, другим небесным светилам, по часам.
20. Организация выхода к населенному пункту.
21. Способы добычи огня. Сохранение и переноска огня.
22. Добыча пищи охотой и рыбалкой.
23. Сигнальное зеркало, его изготовление и правила пользования.

Примерные темы рефератов

1. Особенности автономного выживания человека в различных климато-географических условиях.
2. Особенности существования в джунглях, лесисто-болотистой местности.
3. Выживание в арктических, субарктических зонах и в условиях зимы.
4. Особенности автономного выживания в пустыне и условиях вынужденной автономии на море.
5. Поведение в условиях автономного выживания в условиях суровой зимы.
6. Выживание в лесисто-болотистой местности.
7. Формирование культуры безопасного поведения;
8. Способы оказания первой медицинской помощи в условиях автономного выживания человека в природе

Работа в малых группах

1. Организация и проведение туристического похода в условиях автономного выживания

Вопросы к зачету

1. Дайте определение: экстремальных ситуаций; выживания, автономного существования; факторов выживания, стрессоров выживания.
2. Расскажите об особенностях психического состояния в ЧС.
3. Расскажите о боли, как стрессоре выживания.
4. Расскажите о страхе, как стрессоре выживания.
5. Расскажите о жажде, как стрессоре выживания.
6. Расскажите о холоде, как стрессоре выживания.
7. Расскажите о жаре, как стрессоре выживания.
8. Расскажите о переутомлении, как стрессоре выживания.
9. Расскажите о голоде, как стрессоре выживания.
10. Расскажите об одиночестве, как стрессоре выживания.
11. Перечислите климатогеографические зоны возможного выживания.
12. Дайте характеристику арктической зоне выживания.
13. Дайте характеристику хвойных лесов как зоне выживания.
14. Дайте характеристику широколиственных лесов как зоне выживания.
15. Дайте характеристику субтропических лесов как зоне выживания

16. Дайте характеристику тропических лесов как зоне выживания
17. Дайте характеристику степей как зоне выживания
18. Дайте характеристику пустынь как зоне выживания
19. Дайте характеристику горного климата как зоне выживания
20. Дайте характеристику особо опасных ситуаций в горах.
21. Дайте характеристику морей и океанов в жарком климате как зоне выживания
22. Дайте характеристику морей и океанов в холодном климате как зоне выживания
23. Дайте характеристику систем сигнализации ЧС.
24. Добыча и роль воды в системе выживания.
25. Добыча и роль пищи в системе выживания.
26. Опасная фауна (крупные наземные животные и хищники).
27. Опасная фауна (змеи и пиявки).
28. Опасная фауна (пауки, скорпионы, многоножки).
29. Опасная фауна (пчелы, осы, клещи).
30. Опасная фауна (обитатели морей и океанов).
31. Опасная флора.
32. Лекарственная флора.
33. Двигательная асимметрия в системе выживания.
34. Добыча огня, разведение костра, типы и устройство костров.
35. Строительство и оборудование укрытий
36. Ориентировка на местности (по компасу, по солнцу, по звездам, по луне)
37. Ориентировка на местности (по растениям и животным, по рельефу, по почве, по ветру, по снегу, по постройкам)
38. Прогнозирование погоды.

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

Процедура оценивания знаний умений и навыков определяется СТО БГПУ «Положение о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся».

7 Перечень информационных технологий используемых в процессе обучения

Информационные технологии - обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

1. Использование системы электронного обучения (СЭО) БГПУ:
- система электронного обучения Moodle - разработка и комплексное использование электронных ресурсов курсов;
2. Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.
3. Работа с электронными ресурсами удаленного доступа (электроннобиблиотечная система издательства «Лань», университетская библиотека ONLINE, виртуальные читальные залы Российской государственной библиотеки и др.).
4. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>

5. Сайт школьного предмета физическая культура в школе Бйр://фк.рф направлен на распространение информации о практической и научной сторонах предмета физическая культура (ФГОС, учебные материалы, учебники по физической культуре, авторефераты, видео, конференции, систематизации научных и образовательных идей, исследований и

технологий в области развития физической культуры.

8. Особенности изучения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 Список литературы и информационных ресурсов

Основная

1. Самыгин, С.И. Школа выживания / С.И. Самыгин, О.П. Самыгина, Л.Д. Столяренко, Н.Ю. Турчина, В.А. Шевченко.- Ростов н/Д.: Феникс. - 2012.
<https://nashol.com/2011050754870/shkola-vijivaniya-obj-samigin-s-i.html> (25 экз)
2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для студ. вузов / А.Г. Маслов. - М. Академия, 2004.- 297 с. (50 экз)
3. Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов.- Краснодар: Советская Кубань. - 2013.
4. Бочарова, Н. И. Методика обучения безопасности жизнедеятельности. Обучение выживанию : учебное пособие для вузов / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08270-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493104> (дата обращения: 19.10.2022).

9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/>
2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
4. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>
5. Портал научной электронной библиотеки – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Федеральный образовательный портал «МЧС» - Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru/>
7. Федеральный образовательный портал «ОБЖ.РУ» - Режим доступа: <http://www.obzh.ru/>
8. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» -Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/147/75147>

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

10. Материально-техническая база

Для проведения занятий лекционного, лабораторного, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером(рами) с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

- Рабочая программа дисциплины разработана на основе:
- ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (квалификация (степень) «бакалавр»), утверждённого Министерством образования и науки РФ от 9 февраля 2016 г. № 91.
 - Учебного плана по профилю «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности» утверждённого Ученым советом БГПУ от 23 марта 2016 г. Протокол № 6.
 - Приказа Министерства образования и науки РФ № 1367 от 19.12.2013 г. "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры
 - СМК СТО 7.3-2.5.15 - 2014 Положение об основной образовательной программе ФГБОУ ВПО БГПУ.

Разработчик: Э.И.Маканников, старший преподаватель

11. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2021/2022 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021/2022 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 8.09.2021).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 9 от 28 июня 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: 25	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки,	

обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».