

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С. Ярыгина

Кафедра-разработчик

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ И
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Способы автономного выживания в природе

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»


Направленность (профиль) образовательной программы
«Безопасность жизнедеятельности»

Квалификация выпускника
Академический бакалавриат

Форма обучения
очная

Красноярск 2018

Рабочая программа дисциплины «Способы автономного выживания в природе»
составлена старшим преподавателем кафедры ТиМ МБО и БЖ

Трусей И.В. 

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Теории и
методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности.

Протокол № 14 от «14» июня 2018 г.

И.о. заведующего кафедрой

Казакевич Н.Н. 

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры спорта и
здоровья им. И.С. Ярыгина

№10 от «21» июня 2018 г

Председатель НМС

Бордуков М.И. 

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Способы автономного выживания в природе» разработана в соответствии с ФГОС ВО 44.03.01 Педагогическое образование и стандарта «Педагог». РПД «Способы автономного выживания в природе» составлена на основании с разработанного и утвержденного 30 сентября 2015 г. в КГПУ им. В.П. Астафьева стандарта рабочей программы дисциплины.

Технология обучения по данной дисциплине включает в себя прослушивание студентами курса лекций, работу на семинарских занятиях, выполнение заданий по самостоятельной работе. Дисциплина реализуется на 4 курсе в 7, 8 семестр. Трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е. (144 ч), 72 часа отведено на контактную работу, из них 36 ч лекций и 36 ч семинарских занятий; на самостоятельную работу студента отведено 72 ч. Форма контроля – зачет в 8 семестре.

РПД состоит из: технологической карты дисциплины, карты литературного обеспечения дисциплины, технологической карты рейтинга дисциплины, фонда оценочных средств, методических рекомендаций. Технологическая карта рейтинга определяет количество баллов и формы работы в дисциплинарных модулях. Карта литературного обеспечения включает перечень основной и дополнительной литературы. В нашем случае и обязательная, и дополнительная литература, связанная со спецификой дисциплины. Помимо этого содержится информация о количестве учебников в библиотеке КГПУ им. В.П. Астафьева. Фонд оценочных средств включают банк контрольных вопросов по дисциплине, перечень вопросов к зачету, темы рефератов и глоссарий.

Цель преподавания дисциплины – приобретение студентами специальных компетенций в области выживания в различных условиях, а также формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказать помощь пострадавшим.

Задачи преподавания дисциплины:

- 1) формировать у студентов знания о выживании в различных ситуациях, в том числе и в условиях вынужденной автономии;
- 2) раскрыть перед студентами значимость оценки и способов выживания личности в изменяющихся условиях среды;
- 3) представить теоретические основы безопасного поведения в природной и техногенной среде;
- 4) развивать общую культуру, способность к творческой деятельности, умения прогнозировать, анализировать, проектировать, корректировать, оценивать;
- 5) воспитывать самостоятельность, деловитость, уверенность в собственных возможностях;
- 6) формировать у будущих специалистов культуру безопасного поведения и развивать интеллектуальный потенциал личности.

Дисциплина обеспечивает образовательные интересы личности студента, обучающегося по данной ОПП, заключающиеся в:

- приобретении представлений о личной и общественной безопасности, способах выживания в различных условиях;
- приобретении знаний об основных закономерностях прогнозирования и развития опасных ситуаций.

Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ОПП в их готовности к использованию знаний полученных в ходе изучения дисциплины «Способы автономного существования в природе» для использования на уроках, классных часах и внеклассной работе.

В результате подготовки бакалавров педагогического направления по направленности «Безопасность жизнедеятельности» по дисциплине «Способы автономного выживания в

природе» предполагается формирование общекультурных и профессиональных компетенций (таблица 1).

- (ОК-9) способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- (ОПК-6) готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;
- (ПК-1) готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

**Протокол согласования учебной программы с другими дисциплинами направления
и профиля на 2018/2019 учебный год**

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (Протокол №, дата) Кафедрой, разработавшей программу
1. Экологическая безопасность	ТиМ МБО И БЖ	Дисциплина предшествует	
2. Опасные ситуации природного характера и защита от них	ТиМ МБО И БЖ	Дисциплина предшествует	

Содержание дисциплины «Способы автономного выживания в природе»

Предмет и задачи дисциплины. Основные понятия и определения. Организованное и вынужденное автономное существование.

Раздел 1. Организованное автономное выживание

Значение туризма и туристской подготовки при автономном существовании в природной среде. Правила поведения и меры по обеспечению безопасности в туристических путешествиях. Организация и проведение туристского похода или путешествия. Снаряжение личное, групповое (общественное) и специальное. Оформление маршрутных документов, утверждение маршрута путешествия в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК).

Организация туристского быта. Основные правила безопасности при устройстве привалов и ночлегов. Факторы, влияющие на выбор места бивака. Питание в туристском походе. Режим питания и нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания и к весу продуктов. Туристские должности в группе. Аварийно-спасательные наборы: неприкосновенный запас, аварийный комплект.

Безопасность туристского мероприятия. Наиболее распространенные опасности во время отдыха на природе и в туристских походах. Объективные опасности: природные особенности региона и характерные стихийные бедствия, особенности сложного рельефа местности, опасные хищные животные, насекомые и ядовитые растения. Субъективные опасности, связанные с неправильными действиями участников туристской группы или туриста-одиночки.

Страховка и самостраховка. Основные правила безопасности при движении на маршруте. Общие принципы соблюдения безопасности при передвижении по лесисто-травянистым склонам, по осыпям и моренам, передвижения по снегу и фирну, ледовым склонам. Характерные опасности и правила. Технические приемы, правила передвижения, страховка и самостраховка.

Туристские узлы: классификация, их применение.

Раздел 2. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе

Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию. Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях. Адаптация к экстремальной ситуации. Психологическая помощь после ситуаций с высокой опасностью для жизни.

Раздел 3. Топография и ориентирование

Потеря ориентировки в лесу, в горах, в степи. Значение топографии и ориентирования при автономном выживании человека в экстремальных условиях.

Топография. Топографическая и спортивные карты. Масштаб карты. Чтение карты. Условные топографические знаки. Классификация топографических знаков. Масштабные и внесматштабные топографические знаки. Группы топографических знаков.

Ориентирование на местности. Компас. Азимут. Определение направления и

движение по азимуту. Определение местоположения. Измерение расстояний на местности. Ориентирование по солнцу, луне, звездам. Ориентирование по местным предметам.

Перспективы использования системы GPS (глобальная система позиционирования) и Глонасс (российская спутниковая навигационная система) в туристском путешествии.

Раздел 4. Вынужденное автономное выживание

Причины и проблемы вынужденного автономного существования. Возможные случаи автономного существования человека в природных условиях. Преодоление страха и возможного стресса. Сроки автономного существования в зависимости от климата и среды. Пассивная и активная тактика выживания.

Факторы риска (голод, жара, жажда, холод, страх, переутомление, одиночество; место аварии, пустыня, тундра, тайга, лес, горы). Факторы выживания: антропологические, природно-средовые, экологические, материально-технические. Стрессоры. Голодание и его переносимость. Психофизиологические факторы выживания.

Правила поведения при вынужденном автономном существовании. Последовательность действий при вынужденной автономии в экстремальных условиях. Организация лагеря в условиях вынужденного автономного существования. Неприкосновенный продуктовый запас.

Определение направления выхода к населенному пункту. Сооружение временного укрытия. Типы временных укрытий. Ночевка без убежищ. Способы добывания, сохранения огня и разведения костра.

Добывание и очищение воды в условиях вынужденного автономного существования. Поиск и приготовление пищи в условиях вынужденного автономного существования. Съедобные и несъедобные грибы. Особенности охоты и рыбной ловли: изготовление силков, петель, ловушек. Защита от опасных животных.

Сигналы бедствия и сигнальные средства. Как правильно подать сигнал бедствия. Международная кодовая таблица «земля-воздух». Международная жестовая таблица.

Раздел 5. Основы автономного существования в различных климатогеографических условиях.

Автономное выживание в условиях холодного климата (тундра, Арктика и Антарктика). Опасности арктической зоны. Требования к одежде и обуви. Первая помощь при обморожениях и охлаждениях. Сооружение убежища в условиях холодного климата. Типы убежищ.

Автономное выживание в условиях пустыни. Особенности климата пустыни. Опасности пустыни. Защита организма от обезвоживания. Поиски и способы добычи воды в условиях пустыни. Ориентирование в пустыне.

Выживание после крушения корабля. Безопасное покидание судна. Спасательные средства: индивидуальные и коллективные спасательные средства. Автономное выживание в открытом океане. Опасности океана. Ориентирование в открытом океане. Добыча воды и пищи в открытом океане.

Автономное выживание в джунглях. Опасности в джунглях. Основные правила передвижения по джунглям.

Выживание в лесисто–болотистой местности. Выживание в условиях тайги. Опасности тайги. Безопасное передвижение по болоту. Типы болот. Труднопроходимые болота. Помощь человеку, попавшему в трясину.

Раздел 6. Выживание в зоне катастроф природного или техногенного характера.

Выживание в зоне стихийных бедствий (ураганы, землетрясения, цунами, наводнения). Выживание в городской зоне после техногенной катастрофы (радиационная или химическая авария, ядерная война). Сохранение собственной безопасности.

Раздел 7. Профилактика заболеваний и первая помощь в условиях автономного существования.

Профилактика заболеваний при автономном существовании. Первая помощь в экстремальных условиях. Температурная травма, утопление, реанимация, укусы пресмыкающихся и насекомых, отравления растительными ядами, простудные заболевания, отравления продуктами питания и желудочно–кишечные заболевания. Способы транспортировки пострадавших. Лекарственные растения.

**Технологическая карта обучения дисциплине
«Способы автономного выживания в природе»**

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое направление»

Направленность (профиль) образовательной программы: Безопасность жизнедеятельности
по очной форме обучения
(общая трудоемкость 4 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ		
Предмет и задачи дисциплины. Основные понятия и определения.	10	4	2	2		6	Посещение занятий, подготовка к семинарам.
Организованное автономное выживание	26	16	8	8		10	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы. Тестирование.
Психологические аспекты автономного выживания человека в природе	14	4	2	2		10	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы. Тестирование
Топография и ориентирование	18	8	4	4		10	Выполнение домашних работ, контрольной работы. Тестирование.
Вынужденное автономное выживание	22	12	6	6		10	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы.
Основы автономного существования в различных климатогеографических условиях.	26	16	8	8		10	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы.
Выживание в зоне катастроф природного или техногенного характера	14	4	2	2		10	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы.

Профилактика заболеваний и первая помощь в условиях автономного существования.	14	8	4	4		6	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы. Выступление с докладом.
Форма итогового контроля							зачет
Всего:	144 (4,0)	72	36	36	0	72	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1 **Целью** создания ФОС дисциплины «Способы автономного выживания в природе» является установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2 ФОС по дисциплине «Способы автономного выживания в природе» решает **задачи**:

- управление и контроль за процессом формирования компетенций бакалавров, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки «Педагогическое образование»;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам профессиональной педагогической деятельности через совершенствование форм и технологий обучения в образовательном процессе института.

1.3 ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата).
- Образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы: Безопасность жизнедеятельности.
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины

2.1. 2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины «Опасности техногенного характера и защита от них»:

- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6);
- готовностью реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1).

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования	Дисциплины, практики	Типы контроля	Оценочное средство/КИМы
-------------	-------------------	----------------------	---------------	-------------------------

	компетенции	участвующие в формировании компетенции		Номер	Форма
ОК-9 – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Ориентировочный	Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний, Гражданская оборона и др.	Текущий контроль	1	Устный опрос
	Когнитивный	Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний, Экологическая безопасность, Гражданская оборона	Текущий контроль	2	Устный опрос, тест
	Праксиологический	Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний, Экологическая безопасность, Гражданская оборона, Учебная практика	Промежуточная аттестация	3	Защита реферата, зачет, экзамен
	Рефлексивно-оценочный	Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний, Экологическая безопасность, Гражданская оборона, Учебная практика	Промежуточная аттестация	4	Защита реферата, зачет, экзамен
ОПК-6 – готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.	Ориентировочный	Безопасность жизнедеятельности, Гражданская оборона, Теоретические основы	Текущий контроль	1	Устный опрос

		безопасности жизнедеятельности			
	Когнитивный	Безопасность жизнедеятельности, Гражданская оборона, Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	Текущий контроль	2	Устный опрос, тест
	Праксиологический	Гражданская оборона, Теоретические основы безопасности жизнедеятельности, Педагогическая практика, Преддипломная практика	Промежуточная аттестация	3	Защита реферата, зачет, экзамен
	Рефлексивно-оценочный	Гражданская оборона, Теоретические основы безопасности жизнедеятельности, Педагогическая практика, Учебная практика	Промежуточная аттестация	4	Защита реферата, зачет, экзамен
ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	Ориентировочный	Теория и методика преподавания БЖ, Педагогика	Текущий контроль	1	Устный опрос
	Когнитивный	Теория и методика преподавания БЖ, Педагогика	Текущий контроль	2	Устный опрос, тест
	Праксиологический	Теория и методика преподавания БЖ, Педагогика, Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	3	Защита реферата, зачет, экзамен
	Рефлексивно-оценочный	Теория и методика преподавания	Промежуточная аттестация	4	Защита реферата, зачет,

		БЖ, Педагогика, Педагогическая практика			экзамен
--	--	---	--	--	---------

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачету, вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Критерии оценивания по оценочным средствам, разработчик И. В. Трусей.

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
ОК-9 – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Обучающийся на высоком уровне способен использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Обучающийся на среднем уровне способен использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
ОПК-6 - готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.	Обучающийся на высоком уровне готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Обучающийся на среднем уровне готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями	Обучающийся на высоком уровне готов реализовывать образовательную программу по ОБЖ в соответствии с требованиями	Обучающийся на среднем уровне готов реализовывать образовательную программу по ОБЖ в соответствии с	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов реализовывать образовательную программу по ОБЖ в

образовательных стандартов.	образовательных стандартов.	требованиями образовательных стандартов.	соответствии с требованиями образовательных стандартов.
-----------------------------	-----------------------------	--	---

*Менее 60 баллов компетенция не сформирована.

4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонд оценочных средств включают: устный опрос, письменные задания, рассказ по плану, доклад. Разработчик И. В. Трусей.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – устный опрос.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Знает теоретическое содержание разделов предмета	2
Четко, последовательно излагает учебный материал	1
Отвечает на заданные вопросы	1
Максимальный балл	4

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – письменное задание.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические знания из педагогики	2
Аргументирует свою точку зрения	1
Ответ самостоятельный. Обучающийся демонстрирует аргументированные суждения, предлагает вариативность решений.	2
Максимальный балл	5

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – рассказ по плану.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полный ответ в соответствии с темой	3
Разнообразие приведенных примеров	1
Отвечает на заданные вопросы	1
Максимальный балл	5

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – доклад.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Наличие презентации и ее оформление	2
Полный доклад в соответствии с темой	2
Отвечает на заданные вопросы	1
Максимальный балл	5

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фонда оценочных средств (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

5.1. Литература:

1. Шкерина Л.В. Измерение и оценивание уровня сформированности профессиональных компетенций студентов – будущих учителей математики: учебное пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. – 136 с.

6. Оценочные средства для промежуточной аттестации

6.1. Вопросы и задания к зачету по дисциплине

Теоретические вопросы:

1. Организованное и неорганизованное вынужденное существование: Маршрутно-квалификационные комиссии: задачи и обязанности.
2. Особенности организации, подготовки и проведения туристских походов. Материально-техническое оснащение туристского мероприятия. Личное, групповое и специальное снаряжение.
3. Топография. Классификация карт. Масштаб. Классификация топографических знаков. Масштабные и немасштабные. Линейные, площадные, точечные. Приведите примеры.
4. Ориентирование: по компасу, карте, окружающим предметам. Классификация и принцип работы компаса.
5. Правила движения на маршруте. Виды препятствий на маршруте и их безопасное преодоление.
6. Определение и классификация болот. Правила передвижения по болоту. Выживание при попадании в трясину. Помощь человеку, попавшему в болотную трясину.
7. Выживание в горах. Акклиматизация. Способы ориентирования в горах. Безопасное передвижение по горной местности.
8. Лавины: классификация лавин. Признаки лавиноопасного участка. Правила передвижения по лавиноопасному участку. Выживание в лавине.
9. Автономное выживание в холодных условиях. Способы добычи огня без спичек. Способы изготовления временного укрытия в условиях холодного климата.
10. Аварийные сигналы: специализированные и самодельные. Международная система подачи сигналов бедствия (кодовая и жестовая).
11. Способы очистки воды в природных условиях. Способы разведения огня. Типы костров.
12. Опасные животные и насекомые в лесах Сибири и способы защиты от них. Съедобные растения и животные Сибири и способы их добычи и приготовления.
13. Автономное выживание в условиях пустыни. Опасные животные пустыни и способы защиты от них. Ориентирование в пустыне.
14. Способы поиска воды в пустыне. Устройство убежищ в пустыне.
15. Особенности выживания в океане. Опасные животные океана и способы защиты от них. Ориентирование в открытом океане.
16. Водообеспечение в океане. Способы добычи пищи в океане. Выживание при попадании в воду. Помощь при «морской болезни».
17. Последовательность действий при вынужденной автономии в экстремальных условиях. Определение направления выхода к населенному пункту.

18. Первая помощь в условиях автономного существования: отравления, переохлаждения, перегрев, механические травмы, укусы ядовитых животных.
19. Классификация факторов выживания. Факторы риска. Стрессоры. Психотравмирующие факторы.
20. Выживание в зоне стихийного бедствия природного или техногенного характера.

Практические задания :

1. Назовите классификацию туристских узлов. Завяжите прямой, стремя и булинь.
2. Назовите классификацию туристских узлов. Завяжите проводник, встречный и схватывающий.
3. Завяжите восьмерку, прямой и булинь. Назовите способы применения данных туристских узлов.
4. Назовите виды и назначение компасов. Расскажите и покажите, как устроен компас. Возьмите азимут на указанный предмет.
5. Покажите, как работать с компасом: определите нахождение сторон света, сориентируйте карту по компасу, покажите азимут на 240° .
6. Покажите, как работать с компасом: определите нахождение сторон света, сориентируйте карту по компасу, возьмите азимут на указанный предмет.
7. Перечислите виды страховки. Покажите, как подниматься и спускаться по склону с помощью веревки.
8. Назовите классификацию топографических знаков. Нарисуйте следующие топографические знаки: болото, пешеходная тропа, смешанный лес, луг, родник.
9. Назовите классификацию топографических знаков. Нарисуйте следующие топографические знаки: шоссе, река, хвойный лес, фруктовый сад, колодец.
10. Перечислите сигналы бедствия. Назовите следующие сигналы бедствия из международной кодовой таблицы:



11. Перечислите сигналы бедствия. Назовите следующие сигналы бедствия из международной кодовой таблицы:



12. Перечислите сигналы бедствия. Назовите следующие сигналы бедствия из международной жестовой таблицы:



13. Дайте определение масштабу карты. Расшифруйте, что означают следующие масштабы: 1:500, 1:200000, 1: 1000000.
14. Назовите способы определения длины маршрута. По заданию определите по карте длину маршрута.
15. Назовите алгоритм оказания первой помощи при СДС.
16. Назовите способы измерения расстояния на местности. Как шаговым способом измерить расстояние.
17. Назовите способы определения сторон света на местности. Как с помощью солнца и часов определить направление сторон света.

18. Назовите способы определения сторон света на местности. Как с помощью солнца и тени определить направление сторон света.
19. Назовите способы определения сторон света на местности. Определите стороны света на картинках.



20. Назовите способы ориентирования ночью в южном и северном полушарии. Покажите полярную звезду на картинке.



7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

7.1 Примеры письменных заданий.

1. Перечислите туристское снаряжение:

Личное	Групповое	Специальное

2. Морена – это _____

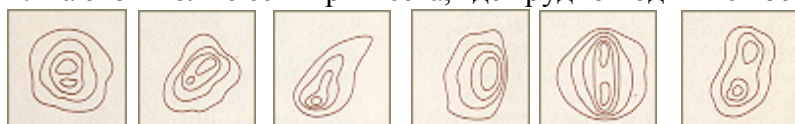
3. Заполните таблицу. Отличия верховых и низовых болот.

Низовое болото	Верховое болото

4. Назовите основные правила передвижения по болоту:

1. _____
2. _____


5. Подбери к каждому знаку правильную надпись.
 - А. Самый крутой склон на юго-западе
 - Б. Две вершины, из которых южная – выше.
 - В. Ровное выполаживание по кругу. В высшей точке седловина и узкий проход.
 - Г. Гора практически отвесно обрывается к востоку.
 - Д. Южный и северный склоны очень крутые.
 - Е. На этом холме есть три места, где трудно подняться без вспомогательных средств.



(топографические знаки замени словами).

6. Расшифруй

письмо

7. «От  путь к нашему лагерю проходил через , который **постепенно**

7.3. Рассказ по плану.

Природно-климатические зоны:

Тайга, открытое море и океан, пустыня, тундра, горная местность, холодный климат (северный или южный полюс), степь.

Задание: дать характеристику природно-климатической зоны по плану:

1. Краткая характеристика зоны: географическое положение, особенности.
2. Природные и климатические особенности. Факторы выживания.
3. Животный мир: опасные и съедобные животные.
4. Растительный мир: опасные и съедобные растения.
5. Особенности ориентирования на местности.
6. Выбор места под бивак, типы временных укрытий.
7. Оказание первой помощи (при переохлаждении, обезвоживании, перегреве, горной болезни и т.д.).
8. Особенности питания (разведение огня, поиск и приготовление пищи).

7.4. Темы для доклада

1. Особенности выживания в холодном климате.
2. Особенности выживания в пустыне.
3. Способы добычи огня без спичек.
4. Способы очистки воды в природных условиях.
5. Опасные животные и насекомые в лесах Сибири и способы защиты от них.
6. Съедобные растения Сибири и способы их приготовления.
7. Съедобные животные Сибири и способы их добычи и приготовления.
8. Способы изготовления временного укрытия в условиях холодного климата.
9. Как добыть воду с помощью конденсатора.
10. Ориентирование в открытом океане.
11. Питание при автономном плавании.
12. Первая доврачебная помощь пострадавшим при кровотечениях в природных условиях.

13. Первая помощь при переохлаждении.
14. Первая помощь при тепловом ударе и перегреве.
15. Первая помощь при укусе ядовитыми животными.
16. Лекарственные растения Сибири и способы их использования.
17. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями.
18. Способы транспортировки пострадавшего.

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«Способы автономного выживания в природе»

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое направление»

Направленность (профиль) образовательной программы: Безопасность жизнедеятельности

по очной форме обучения

(общая трудоемкость 4 з.е.)

Наименование	Наличие в библиотечном фонде КГПУ (кол-во экз.)	Потребность	Примечания
Обязательная литература			
1. Трусей, И. В. Особенности выживания человека в автономных условиях [Текст]: учебно-методическое пособие / И. В. Трусей. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2017. - 192 с.	40	20	
2. Трусей И.В. Особенности выживания человека в автономных условиях: учебно-методическое пособие / И.В. Трусей; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2017. – 192 с. – Режим доступа: http://elib.kspu.ru/document/27042 .	ЭБС КГПУ им. В.П.Астафьева		
3. Петров, С. В. Безопасный отдых и туризм [Текст] : учебное пособие / С. В. Петров, О. Л. Жигарев, О. Н. Токарева. - Новосибирск : Арта, 2011. - 296 с.	32	20	
4. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. С. Соловьев. –М. : Академия, 2008. –288 с. – Режим доступа : http://elib.kspu.ru/document/5544 .	ЭБС КГПУ им. В.П.Астафьева		
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Завед. Изд-во. – М.: «Академия», 2005. -304 с.	10	20	
6. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. - Краснодар: Советская Кубань, 1996.-380 с.	20	20	
7. Ильин, А.А.. Большая энциклопедия выживания/ А.А. Ильин. - М.: Эксмо, 2004. - 480 с.	2	10	
8. Ильичёв, А. А.. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях: справочно-энциклопедическое издание/ А.А. Ильичёв. - 2-е изд. испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. - 496 с.	11	10	

<p>9. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности: учебное пособие/ О. П. Самыгина, Л. Д. Столяренко, Н. Ю. Турчина ; ред. Е. К. Бетлина. - Ростов н/Д: Феникс, 1996. - 630 с.</p> <p>10. Репин Ю.В., Шабунин Р.А., Серeda В.А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях. - Алматы: ДЕМЕУ, 1994.</p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>10</p> <p>-</p>	
Дополнительная литература			
<p>1. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности: учебное пособие/ О. П. Самыгина, Л. Д. Столяренко, Н. Ю. Турчина ; ред. Е. К. Бетлина. - Ростов н/Д: Феникс, 1996. - 630 с.</p> <p>2. Еремин, Н. Н. Наука выживания: книга рассказов/ Н. Н. Еремин. - Красноярск: СФУ, 2007. - 505 с.</p> <p>3. Дэвис, Б. Основы выживания в экстремальной ситуации: научно-популярная литература/ Б. Дэвис. - М.: Яуза: Эксмо, 2003. - 288 с.</p> <p>4. 1000+1 совет туристу: Школа выживания/ Авт. сост. Н.Б. Садикова. - Мн.: Современный литератор, 2002. - 352 с.</p> <p>5. Стилвелл, А. Техника выживания в экстремальных условиях: Пер. с англ. Н. Григорьевой/ Александр Стилвелл. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 352 с.</p> <p>6. Вяткин Л.А., Сидорук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.</p> <p>7. Палкевич, Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море: методические указания/ Я. Е. Палкевич. - Б.м.: Карвет, 1992. - 232 с.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>ЭБС КГПУ им. В.П.Астафьева [Электронный ресурс].</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины/курса	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура)	Цикл дисциплины в учебном плане	Количество зачетных единиц
Способы автономного выживания в природе	бакалавриат	Общие дисциплины	4
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: Безопасность жизнедеятельности			
Последующие: Опасности природного характера и защита от них			

ВХОДНОЙ МОДУЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	0	5
Итого		0	5

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)		3
	Обзор периодики		2
	Индивидуальное домашнее задание		5
	Письменная работа (аудиторная)		5
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	3	5
Итого		10	20

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа на ЛПЗ		3

	Доклад (все)		5
	Письменная работа (все)		5
	Обзор журналов по теме		2
	Индивидуальное домашнее задание (сравнительный анализ и т.п.)		3
	Обзор сборников научных статей		2
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	10	10
Итого		20	30

Итоговый модуль			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Тестирование	15	25
Итого		10	15

*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

Глоссарий

Азимут – это угол между направлением на север и направлением на ориентир.

Безопасность - состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.

Безопасность жизнедеятельности - область научных знаний, изучающая опасности и способы защиты от них человека в любых условиях его обитания.

Биологические опасности - опасности, происходящие от живых организмов.

Буря (шторм) – это ветер, скорость которого достигает 20-30 м/с.

Верховые болота — вид болот, питание которых осуществляется атмосферными осадками.

Выживание – это комплекс активных целесообразных действий, направленных на сохранение жизни в условиях автономного существования после наступления какого нибудь непредвиденного/неприятного случая

Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Лавина – низвергающаяся со склонов гор под воздействием силы тяжести снежная масса. Это снежный обвал, масса снега, падающая или сползающая с горных склонов под влиянием какого-либо воздействия и увлекающая на своем пути новые массы снега. Снежные лавины распространены в горных районах. Одной из побудительных причин лавины может быть землетрясение.

Ливни и грозы – это природные явления, связанные с атмосферой. Ливень характеризуется количеством выпавших осадков (за 12 часов 50 мм и более). Гроза – сильный дождь сопровождаемый грозовыми разрядами (молниями).

Ликвидация чрезвычайных ситуаций - это аварийно - спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении чрезвычайных ситуаций и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей природной среде и материальных потерь, а также на локализацию зон чрезвычайных ситуаций и прекращение действия опасных факторов.

Магнитуда землетрясений – условная величина, характеризующая общую энергию упругих колебаний, вызванных землетрясением.

Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) — комиссия, общественный орган туристско-спортивных организаций, осуществляющий экспертное оценивание туристского похода на этапе планирования и подведения результатов (зачёта туристского опыта) прохождения туристского маршрута.

Молния – гигантский электрический искровой разряд в атмосфере, проявляющийся обычно яркой вспышкой света и сопровождающим ее громом.

Наводнение – это затопление водой прилегающей к реке, озеру или водохранилищу местности, которое причиняет материальный ущерб, наносит урон здоровью населения или приводит к гибели людей. По причине возникновения различают: ливневые, запорные, селевые, нагонные, завальные наводнения и аварии на гидротехнических сооружениях. Основные характеристики – уровень и площадь затопления.

Низинные болота — травяные или гипново-травяные эвтрофные болота грунтового питания, наиболее богатые минеральными солями.

Опасность – явления, процессы, объекты, свойства предметов, способные в определённых условиях причинять ущерб здоровью человека.

Оползни – это скользящее смещение вниз по уклону под действием сил тяжести масс грунта, формирующих склоны холмов, гор, речные, озерные и морские террасы. По механизму

оползнего процесса выделяют такие типы оползней: сдвиг, выдавливание, гидравлический вынос и др.

Сель – кратковременный бурный грязевый или грязекаменный поток, состоящий из смеси воды и обломков горных пород, внезапно возникающий в бассейнах небольших горных рек в результате интенсивных и продолжительных ливней, быстрого таяния снега или ледников, прорыва плотин водоемов, реже землетрясения.

Смерч – это восходящий атмосферный вихрь, имеющий форму воронки диаметром до 1000 м, с скоростью ветра до 100 м/с на внешних границах, охватывающий небольшую площадь и передвигающийся на большие расстояния.

Стихийные бедствия – это опасные явления или процессы геофизического, геологического, гидрологического, атмосферного и другого происхождения таких масштабов, которые вызывают катастрофические ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности населения, разрушением и уничтожением материальных ценностей, поражением и гибелью людей.

Страховка – это совокупность действий, приемов и правил, обеспечивающих предупреждение или задержание участника при срыве на сложном участке.

Техника туризма – это правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте.

Туристский маршрут — путь перемещения туристов, определяющий последовательное посещение исторических и природных памятников, а также других мест, например, мест остановок на привал.

Убежища - это защитные сооружения герметичного типа, обеспечивающие коллективную защиту укрываемых от воздействия поражающих факторов современного оружия, высоких температур и продуктов горения при пожарах, от отравляющих веществ и аварийно химических опасных веществ, от радиоактивных веществ и биологических средств. Они должны обеспечивать непрерывное пребывание укрываемых людей по меньшей мере в течение двух суток.

Ураган – ветер большой разрушительной силы и значительной продолжительности. Скорость ветра может достигать более 30 м/с.

Чрезвычайная ситуация - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Чрезвычайные ситуации природного характера - стихийные бедствия (явления), которые представляют непосредственную угрозу для жизни и здоровья людей.

Факторы выживания - это причины объективного и субъективного характера, обуславливающие исход автономного существования.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Изменен титульный лист
2. Обновлена технологическая карта дисциплины
3. Обновлен список литературы

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании №14 от 14.06.18

Кафедры теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности

Внесенные изменения утверждаю:

И.о. заведующей кафедры



Н.Н. Казакевич