1920

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»

_____ А.А. Евдокимов

«15» июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль):	Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C7D81F155464E2952C62D138F9B3B449
Владелец: Хагуров Темыр Айтечевич
Действителен: с 13.10.2023 до 05.01.2025

Краснодар 2020

Рабочая программа дисциплины «Выживание в экстремальных условиях» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50362.

Программу составил:
А. А. Гожко,
доцент кафедры математики, информатики,
естественнонаучных и общетехнических дисциплин,
кандидат биологических наук

Рабочая программа дисциплины «Выживание в экстремальных условиях» обсуждена на заседании кафедры математики, информатики, естественнонаучных и общетехнических дисциплин, протокол № 12 от 04 июня 2020 г.

Заведующий кафедрой математики, информатики,
естественнонаучных и общетехнических дисциплин
Шишкин А. Б.

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала,
протокол № 8 от 10 июня 2020 г.

Председатель УМС филиала Поздняков С. А.

Рецензенты:

Кириллова Т. Я., директор муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 3 имени полководца А. В. Суворова г. Славянск-на-Кубани МО Славянский район.

Шишикина И.Л., кандидат педагогических наук, доцент кафедры математики, информатики, естественнонаучных и общетехнических дисциплин филиала «Кубанского государственного университета» в г. Славянске-на-Кубани.

Содержание

1 Цели и задачи изучения дисциплины 4
1.1 Цель освоения дисциплины 4
1.2 Задачи дисциплины 4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2 Структура и содержание дисциплины 6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ 6
2.2 Структура дисциплины 6
2.3 Содержание разделов дисциплины 7
2.3.1 Занятия лекционного типа 7
2.3.2 Занятия семинарского типа 9
2.3.3 Лабораторные занятия 12
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ 12
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 12
3 Образовательные технологии 13
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций 13
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий 14
4 Оценочные и методические материалы 15
4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации 15
4.1.1 Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации 16
4.1.2 Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций 17
4.1.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 18
4.1.4 Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации 23
4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций 25
4.2.1 Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов 25
4.2.2 Организация процедуры промежуточной аттестации 25
5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 26
5.1 Основная литература 26
5.2 Дополнительная литература 27
5.3 Периодические издания 28
6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 28
7 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине 29
7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий 29
7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения 29
7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем 29
8 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине 31

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины «Выживание в экстремальных условиях» направлена на:

– 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.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Выживание в экстремальных условиях» направлена на формирование у студентов следующей компетенций: ПК-4 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов; ПК-5 Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы.

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

Основная задача дисциплины - вооружить студентов теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для:

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

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Выживание в экстремальных условиях» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана. Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Безопасность жизнедеятельности», «Обеспечение безопасности образовательного учреждения», «Опасные ситуации социального характера и защита от них».

Знания по дисциплине «Выживание в экстремальных условиях» служат теоретической и практической основой для освоения ряда дисциплин: «Антитеррористическая безопасность».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих профессиональных компетенций (ПК).

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	**уметь**	**владеть**
1.	ПК-4	ПК-4 Способен осуществлять педагогиче-	- основы культуры	- ориентироваться	- навыками руководства учебно-

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	**уметь**	**владеть**
	ПК-5	скую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов; Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы..	исследовательской и проектной деятельности и навыков разработки, реализации и общественной презентации обучающимися результатов исследования, предметного или межпредметного учебного проекта, направленного на решение поставленных задач; - требования законов РФ «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе»; - постановление Правительства РФ о подготовке молодежи к военной службе; - Общевоинские уставы ВС РФ; - Приказы и Директивы по вопросам организации и проведения основ военной службы.	в проблемах научной, личностной и социально значимой направленности для выбора темы учебно-исследовательской работы; - распознавать виды ран, способы приемы оказания первой медицинской помощи.	исследовательской деятельностью обучающихся; - основными методами защиты производственного персонала и населения при возникновении ЧС

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид учебной работы		Всего часов	Курс (часы)
			5
Контактная работа, в том числе:		**44,2**	**44,2**
Аудиторные занятия (всего):		**40**	**40**
Занятия лекционного типа		16	16
Лабораторные занятия		-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		24	24
Иная контактная работа:		**-**	**-**
Контроль самостоятельной работы (КСР)		4	4
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:		**63,8**	**63,8**
Курсовая работа		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		40	40
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)		19,8	19,8
Подготовка к текущему контролю		4	4
Контроль:		**-**	**-**
Подготовка к экзамену/зачету		-	-
Общая трудоемкость	**час.**	**108**	**108**
	в том числе контактная работа	**44,2**	**44,2**
	зач. ед	**3**	**3**

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	
1	Основы выживания: изучение обстановки, планирование, снаряжение, причины экстремальных ситуаций.	11	2	2	-	7	-
2	Факторы выживания человека в дикой природе	11	2	2		7	
3	Поиск воды и основные способы ее обеззараживания. Опреснение воды	12	2	2	-	8	-
4	Поиск пищи. Съедобные растения разных климатических зон. Животные как пища. Ловушки и их использование. Охота, обработка добычи. Рыба и рыбная ловля.	13	2	4	-	7	-

5	Оборудование укрытия в разных климатических зонах. Виды укрытий и правила их установки. Разжигание огня и типы костров. Организация жизни в лагере	13	2	4	-	7	-
6	Ориентирование на местности, передвижение. Планирование передвижения и основные правила. Передвижение ночью, в горах, в джунглях. Водные пути	13	2	4	-	7	-
7	Спасательные мероприятия и оказание первой помощи в экстремальных условиях. Природная медицина. Опасные животные и растения.	15,8	2	4	-	9,8	-
8	Методика обучения правилам поведения в туристическом походе и в условиях автономного выживания.	11	2	2	-	7	-
ИТОГО по разделам дисциплины		**99,8**	**16**	**24**	**-**	**59,8**	**-**
Контроль самостоятельной работы (КСР)		4	-	-	-	-	4
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	-	-	-	-	0,2
Подготовка к текущему контролю		4	-	-	-	4	-
Подготовка к экзамену(контроль)		-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость по дисциплине		**108**	**16**	**24**	**-**	**63,8**	**4,2**

Примечание: ЛК – лекции; ПЗ – практические занятия, семинары; ЛР – лабораторные работы; СРС – самостоятельная работа студента; ИКР – иная контактная работа; КСР – контроль самостоятельной работы.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Основы выживания: изучение обстановки, планирование, снаряжение, причины экстремальных ситуаций.	**Лекционное занятие №1.** Сигналы бедствия Предмет, методы и задачи курса «Выживание в экстремальных условиях». Организм человека в экстремальных условиях. Понятие об автономном существовании человека и его причины. Опасные факторы автономного существования: 1) антропологические; 2) природно-средовые; 3) экологические; 4) материально-технические. Построение плана выживания. Методы приспосабливания к неблагоприятным условиям среды обитания. Минимум вещей, необходимых при автономном существовании в условиях дикой природы. Неприкосновенный запас. Совершенствование повседневной одежды, подручные средства. Сигналы бедствия: с помощью костра, контрастности грунта, зеркала, фонарика, азбуки Морзе, международной кодовой системы и др.	УП, ПР, Т
2.	Факторы выживания человека в дикой природе	**Лекционное занятие №2.** Антропологические факторы. Состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его к воздействию жары, холода, лишениям и т.д.; постоянство внутренней среды – гомеостаз: психологическая подготовленность, воля к жизни; мотивация; морально-волевые ка-	УП, ПР, Т

		чества; активно-преобразовательная деятельность, обученность действиям в условиях автономного существования. Факторы, зависящие от физико-географических особенностей района автономного существования: фауна и флора; водоисточники, рельеф, изменения фотопериодизма (полярный день и ночь). Экологические факторы: тепловые и холодовые поражения; отравления, вызванные укусами ядовитых змей и паукообразных; отравления мясом ядовитых животных и растений; заражения природно-очаговыми заболеваниями. Горная болезнь. Травмы и острые психические состояния, вызванные экстремальной ситуацией. Стрессоры: холод, жара, голод, одиночество, жажда, переутомление, физическая боль, страх, уныние (апатия).	
3.	Поиск воды и основные способы ее обеззараживания. Опреснение воды	**Лекционное занятие №3.** Характеристика различных способов добывания воды в разных климато-географических условиях. Способы очистки и обеззараживания воды (кипячение, фильтрование, химический способ и др.).	УП, ПР, Т
4.	Поиск пищи. Съедобные растения разных климатических зон. Животные как пища. Ловушки и их использование. Охота, обработка добычи. Рыба и рыбная ловля.	**Лекционное занятие №4.** Приготовление пищи, изготовление кухонной утвари. Съедобные и несъедобные грибы и растения разных климатических зон, методы определения. Охота, самоловные охотничьи орудия. Обработка пищи. Рыбная ловля, виды приманок.	УП, ПР, Т
5.	Оборудование укрытия в разных климатических зонах. Виды укрытий и правила их установки. Разжигание огня и типы костров. Организация жизни в лагере	**Лекционное занятие №5.** Организация временного лагеря. Выбор места под бивак, оборудование места под ложе в условиях холода. Организация временного укрытия, использование подручного материала. Виды укрытий и правила их установки. Устройство кострища и разведение костра. Поддержание огня. Заготовка дров, растопки.	УП, ПР, Т
6.	Ориентирование на местности, передвижение. Планирование передвижения и основные правила. Передвижение ночью, в горах, в джунглях. Водные пути	**Лекционное занятие №6.** Виды ориентирования. Топографическое ориентирование. Ориентирование по азимуту. Определение расстояний до недоступных предметов. Прикладные измерения на местности. Понятие о масштабе. Виды масштабов. План местности. Условные обозначения. Классификация условных обозначений. Ориентирование по солнцу. Солнечные часы. Определение сторон горизонта по солнцу и часам. Передвижение ночью. Ориентирование по звездам и луне. Нахождение полярной звезды. Ориентирование по местным признакам, цветочные часы. Ориентирование по рельефу, почве, ветру, снегу, квартальным столбам, церквам и синагогам. Особенности ориентирования в горах и джунглях. Водные пути.	УП, ПР, Т
7.	Спасательные мероприятия и оказание первой помощи в экстремальных условиях. Природная ме-	**Лекционное занятие №7.** Лекарственные растения. Опасные животные и растения. Опасные ситуации: укус змеи, встреча с хищными зверями, опасность насекомых. Первая помощь при укусах, закрытых и открытых повреждениях. Народная медицина. Методические	УП, ПР, Т

	дицина. Опасные животные и растения.	рекомендации по профилактике детского травматизма и несчастных случаев в летних детских оздоровительных лагерях и лагерях труда и отдыха. Правила поведения в лодке и катере, при купании на воде. Организация купания на водоеме.	
8.	Методика обучения правилам поведения в туристическом походе и в условиях автономного выживания.	**Лекционное занятие №8.** Туризм и его место в системе воспитания детей. История развития туризма. Классификация видов туризма и их характеристика. Топографическая подготовка туристов. Основные документы, регламентирующие организацию туристической работы в школе. Программа подготовки учащихся к туристическим походам. Методика обучения учащихся основам туризма. Методические рекомендации по обучению учащихся основам топографии и ориентирования. Методика обучения основам автономного существования в различных климатогеографических условиях. Методические рекомендации по обучению учащихся правилам поведения при вынужденном автономном существовании.	УП, ПР, Т

Примечание: УП – устный (письменный) опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Основы выживания: изучение обстановки, планирование, снаряжение, причины экстремальных ситуаций.	**Практическое занятие №1.** 1. Предмет, методы и задачи курса «Выживание в экстремальных условиях». 2. Понятие об автономном существовании человека и его причины. 3. Опасные факторы автономного существования. 4. Методы приспосабливания к неблагоприятным условиям среды обитания. Задания: 1. Подготовить презентацию по темам: 1. Сигналы бедствия 2. Как влияют экстремальные условия на организм человека? 3. Без чего не обойтись при автономном существовании в условиях дикой природы?	УП, Т, ПР
2	Факторы выживания человека в дикой природе	**Практическое занятие №2.** 1. Антропологические факторы. 2. Факторы, зависящие от физико-географических особенностей района автономного существования. 3. Экологические факторы. 4. Горная болезнь. Травмы и острые психические состояния, вызванные экстремальной ситуацией. 5. Стрессоры: холод, жара, голод, одиночество, жажда, переутомление, физическая боль, страх, уныние (апатия).	УП, Т, ПР
3	Поиск воды и основные способы ее обеззараживания. Опреснение воды	**Практическое занятие №3.** Вопросы для теоретического обсуждения: 1. Характеристика различных способов добывания воды в разных климато-географических условиях. 2. Способы очистки и обеззараживания воды (ки-	УП, Т, ПР

		пячение, фильтрование, химический способ и др.). 3. Перечислите приемы сбора дождевой воды, росы. 4. Как можно добывать воду с помощью растений? Задание: 1. Решение ситуационных задач.	
4	Поиск пищи. Съедобные растения разных климатических зон. Животные как пища. Ловушки и их использование. Охота, обработка добычи. Рыба и рыбная ловля.	**Практическое занятие №4.** 1. Способы приготовления пищи. 2. Изготовление кухонной утвари. Задания: 1. Подготовить реферат на тему: 1. Обеспечение водой. 2. Организация туристического быта. 3. Способы добывания огня 4. Питание в условиях вынужденной автономии. **Практическое занятие №5.** 1. Съедобные и несъедобные грибы и растения разных климатических зон. 2. Методы определения, съедобности растений и грибов. 3. Самодельные орудия для охоты и рыбной ловли. Задания: 1. Выполните практико-ориентированные задания: 1) В пустынной местности может появиться роса. Как ее можно собрать с влажного камня? В какое время лучше это сделать? 2) Перечислите и обоснуйте требования к одежде для жаркого сезона в пустынной местности. 3) У вас есть вода, непригодная для питья. Как с помощью костра можно обеззаразить и устранить неприятный запах? 4) . Вы оказались на берегу незнакомой реки и решили двигаться вниз по течению. Оцените преимущества и недостатки передвижения по воде и по берегу. Какой способ передвижения вы выберете?	УП, Т, ПР
5	Оборудование укрытия в разных климатических зонах. Виды укрытий и правила их установки. Разжигание огня и типы костров. Организация жизни в лагере	**Практическое занятие №6.** 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? Задания: 1. Подготовьте реферат по темам: 1. Проблемы вынужденного автономного существования. 2. Факторы, влияющие на безопасность человека в природной среде. 3. Факторы, влияющие на выбор типа укрытия. **Практическое занятие №7.** 1. Каким образом можно переночевать под навесом	УП, Т, ПР

		при низких температурах? 2. Какие укрытия и как можно построить из снега? 3. Перечислите способы добычи огня. 4. Какие приспособления можно использовать для получения огня? 5. Перечислите способы разведения костра в различных погодных условиях. 6. Каким образом можно сохранять и переносить огонь? Задания: 1. Решение ситуационных задач.	
6	Ориентирование на местности, передвижение. Планирование передвижения и основные правила. Передвижение ночью, в горах, в джунглях. Водные пути	**Практическое занятие №8.** 1. Каким образом можно определить азимут по Солнцу и Луне? 2. Как определяется направление на север по часам? 3. Перечислите способы приблизительного определения сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. 4. Расскажите о порядке действий в случае потери ориентировки или отставания от группы. 5. Перечислите правила определения местонахождения и определения направления выхода. 6. Расскажите об использовании звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности для определения направления выхода. 7. Перечислите требования к поведению членов группы при выходе к населенному пункту. 8. Какие существуют способы сохранения направления движения в различных условиях видимости? Задание: 1. Подготовить презентации по темам: 1. Определение направления выхода к населенному пункту. 2. Первоочередные действия попавших в экстремальные условия на природе. 3. Порядок действий при принятии решения об уходе с места происшествия и последовательность их выполнения. **Практическое занятие №9.** 1. Картография. 2. Виды карт, легенда карт. 3. Компас. Работа с компасом. Задания: 1. Составить картированный план местности.	УП, Т, ПР
7	Спасательные мероприятия и оказание первой помощи в экстремальных условиях. Природная медицина. Опасные животные и растения.	**Практическое занятие №10.** 1. Возможные заболевания и их профилактика в условиях автономного существования. 2. Лекарственные растения и их использование. **Практическое занятие №11.** 1. Само и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах ядовитых змей и насекомых. Задания: Решение ситуационных задач.	УП, Т, ПР

8	Методика обучения правилам поведения в туристическом походе и в условиях автономного выживания.	**Практическое занятие №12.** 1. Методика обучения учащихся основам туризма 2. Методические рекомендации по обучению учащихся основам топографии и ориентирования 3. Методика обучения основам автономного существования в различных климатогеографических условиях 4.Методические рекомендации по обучению учащихся правилам поведения при вынужденном автономном существовании Задание: 1. Подготовить презентации на темы: 1. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. 2. Основные документы, регламентирующие организацию туристической работы в школе. 3. Программа подготовки учащихся к туристическим походам.	УП, Т, ПР

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	1. Безопасность жизнедеятельности : учебник : [16+] / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохоровой. – 2-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 453 с. : ил. – (Учебные издания для бакалавров). – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573161 (дата обращения: 20.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-03216-5. 2. Выживание в дикой природе и экстремальных ситуациях. 100 ключевых навыков по методике спецслужб / Клинт Эмерсон»: Альпина нон-фикшн; Москва; 2018. – URL: https://knigifb2.ru/raznoe/11059-vyzhivanie-v-dikoy-prirode-i-ekstremalnyh-situaciyah-100-klyuchevyh-navykov-po-metodike-specsluzhb.html (дата обращения: 26.09.2020).
2	Подготовка к устному, письменному ответу	1. Безопасность жизнедеятельности : учебник : [16+] / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохоровой. – 2-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 453 с. : ил. – (Учебные издания для бакалавров). – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573161 (дата обращения: 20.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-03216-5. 2. Выживание в дикой природе и экстремальных ситуациях. 100 ключевых навыков по методике спецслужб / Клинт Эмерсон»: Альпина нон-фикшн; Москва; 2018. – URL: https://knigifb2.ru/raznoe/11059-vyzhivanie-v-dikoy-prirode-i-ekstremalnyh-situaciyah-100-klyuchevyh-navykov-po-metodike-specsluzhb.html (дата обращения: 26.09.2020).

3	Подготовка к тестированию (текущей аттестации)	1. Безопасность жизнедеятельности : учебник : [16+] / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохоровой. – 2-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 453 с. : ил. – (Учебные издания для бакалавров). – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573161 (дата обращения: 20.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-03216-5. 2. Выживание в дикой природе и экстремальных ситуациях. 100 ключевых навыков по методике спецслужб / Клинт Эмерсон»: Альпина нон-фикшн; Москва; 2018. – URL: https://knigifb2.ru/raznoe/11059-vyzhivanie-v-dikoy-prirode-i-ekstremalnyh-situaciyah-100-klyuchevyh-navykov-po-metodike-specsluzhb.html (дата обращения: 26.09.2020).

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа,

для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть дополнен и конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3 Образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки, для реализация компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы:

– активные формы (лекция, вводная лекция, обзорная лекция, заключительная лекция, презентация);

– интерактивные формы (практическое занятие, семинар, компьютерная симуляция, коллоквиум);

– внеаудиторные формы (консультация, практикум, самостоятельная работа, подготовка реферата, написание курсовой работы);

– формы контроля знаний (групповой опрос, контрольная работа, практическая работа, тестирование, коллоквиум, зачёт, экзамен).

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

Лекция – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала. Она предшествует всем другим формам организации учебного процесса, позволяет оперативно актуализировать учебный материал дисциплины. Для по-

вышения эффективности лекций целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

– четко и ясно структурировать занятие;

– рационально дозировать материал в каждом из разделов;

– использовать простой, доступный язык, образную речь с примерами и сравнениями;

– отказаться, насколько это возможно, от иностранных слов;

– использовать наглядные пособия, схемы, таблицы, модели, графики и т. п.;

– применять риторические и уточняющие понимание материала вопросы;

– обращаться к техническим средствам обучения.

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. часов
1	Основы выживания: изучение обстановки, планирование, снаряжение, причины экстремальных ситуаций.	АВТ, РП, ИСМ	2
2	Факторы выживания человека в дикой природе	АВТ, РП, ИСМ	2
3	Поиск воды и основные способы ее обеззараживания. Опреснение воды	АВТ, РП, ЛПО, ЭБ, ИСМ	2*
4	Поиск пищи. Съедобные растения разных климатических зон. Животные как пища. Ловушки и их использование. Охота, обработка добычи. Рыба и рыбная ловля.	АВТ, РП, ЛПО, ЭБ, ИСМ	2
5	Оборудование укрытия в разных климатических зонах. Виды укрытий и правила их установки. Разжигание огня и типы костров. Организация жизни в лагере	АВТ, РП, ЛПО, ЭБ, ИСМ	2*
6	Ориентирование на местности, передвижение. Планирование передвижения и основные правила. Передвижение ночью, в горах, в джунглях. Водные пути	АВТ, РП, ИСМ	2
7	Спасательные мероприятия и оказание первой помощи в экстремальных условиях. Природная медицина. Опасные животные и растения.	АВТ, РП, ИСМ	2
8	Методика обучения правилам поведения в туристическом походе и в условиях автономного выживания.	АВТ, РП, ИСМ	2
		Итого по курсу	16
		в том числе интерактивное обучение*	4

3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий

Практическое (семинарское) занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический курс или лекционную часть учебной дисциплины и призванная помочь обучающимся освоиться в «пространстве» дисциплины; самостоятельно оперировать теоретическими знаниями на конкретном учебном материале. Для практического занятия в качестве темы выбирается обычно такая учебная задача, которая предполагает не существенные эвристические и аналитические напряжения и продвижения, а потребность обучающегося «потрогать» материал, опознать в конкретном то общее, о чем говорилось в лекции.

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. часов
1	Основы выживания: изучение обстановки,	РМГ, РП, ИСМ	2

	планирование, снаряжение, причины экстремальных ситуаций.		
2	Факторы выживания человека в дикой природе	РМГ, РП, ИСМ	2*
3	Поиск воды и основные способы ее обеззараживания. Опреснение воды	РМГ, РП, РМГ, СПО, ИСМ	2*
4	Поиск пищи. Съедобные растения разных климатических зон. Животные как пища. Ловушки и их использование. Охота, обработка добычи. Рыба и рыбная ловля.	РМГ, РП, РМГ, СПО, ИСМ	4
5	Оборудование укрытия в разных климатических зонах. Виды укрытий и правила их установки. Разжигание огня и типы костров. Организация жизни в лагере	РМГ, РП, РМГ, СПО, ИСМ	4*
6	Ориентирование на местности, передвижение. Планирование передвижения и основные правила. Передвижение ночью, в горах, в джунглях. Водные пути	РМГ, РП, РМГ, СПО, ИСМ	4
7	Спасательные мероприятия и оказание первой помощи в экстремальных условиях. Природная медицина. Опасные животные и растения.	РМГ, РП, РМГ, СПО, ИСМ	4
8	Методика обучения правилам поведения в туристическом походе и в условиях автономного выживания.	РМГ, РП, ИСМ	2*
		Итого по курсу	24
		в том числе интерактивное обучение*	10

Примечание: АВТ – аудиовизуальная технология (основная информационная технология обучения, осуществляемая с использованием носителей информации, предназначенных для восприятия человеком по двум каналам одновременно зрительному и слуховому при помощи соответствующих технических устройств, а также закономерностей, принципов и особенностей представления и восприятия аудиовизуальной информации); РП – репродуктивная технология; РМГ – работа в малых группах (в парах, ротационных тройках); ЛПО – лекции с проблемным изложением (проблемное обучение); ЭБ – эвристическая беседа; СПО – семинары в форме дискуссий, дебатов (проблемное обучение); ИСМ – использование средств мультимедиа (компьютерные классы); ТПС – технология полноценного сотрудничества.

4 Оценочные и методические материалы

4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в формах вопросов для устного/письменного опроса (В), тестовых заданий (Т), заданий для практической работы (П), тематики рефератов (Р) и **промежуточной аттестации** в форме вопросов к зачету (З).

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

4.1.1 Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Основы выживания: изучение обстановки, планирование, снаряжение, причины экстремальных ситуаций.	ПК-4, ПК-5	Т, Р	З
2	Факторы выживания человека в дикой природе	ПК-4, ПК-5	В, Т, П	З
3	Поиск воды и основные способы ее обеззараживания. Опреснение воды	ПК-4, ПК-5	В, Т, П	З
4	Поиск пищи. Съедобные растения разных климатических зон. Животные как пища. Ловушки и их использование. Охота, обработка добычи. Рыба и рыбная ловля.	ПК-4, ПК-5	В, Т, П	З
5	Оборудование укрытия в разных климатических зонах. Виды укрытий и правила их установки. Разжигание огня и типы костров. Организация жизни в лагере	ПК-4, ПК-5	В, Т, П, Р	З
6	Ориентирование на местности, передвижение. Планирование передвижения и основные правила. Передвижение ночью,	ПК-4, ПК-5	В, Т, П	З

	в горах, в джунглях. Водные пути			
7	Спасательные мероприятия и оказание первой помощи в экстремальных условиях. Природная медицина. Опасные животные и растения.	ПК-4, ПК-5	В, Т, П	3
8	Методика обучения правилам поведения в туристическом походе и в условиях автономного выживания.	ПК-4, ПК-5	В, Т, П	3

4.1.2 Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Продвинутый уровень – полная сформированность и устойчивость всех компетенций, охваченных компетентностной моделью.

Базовый уровень – прочная сформированность и устойчивость компетенций, охваченных компетентностной моделью.

Пороговый уровень – достаточная (фрагментарная) сформированность компетенций, охваченных компетентностной моделью.

Код и наименование компетенций	**Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания**		
	пороговый	**базовый**	**продвинутый**
	Оценка		
	Удовлетворительно /зачтено	Хорошо/зачтено	Отлично /зачтено
ПК-4, ПК-5	Знает -- основы культуры исследовательской и проектной деятельности и навыков разработки, реализации и общественной презентации обучающимися результатов исследования, предметного или межпредметного учебного проекта, направленного на решение поставленных задач; - требования законов РФ «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе» .	Знает - постановление Правительства РФ о подготовке молодежи к военной службе; - Общевоинские уставы ВС РФ.	Знает - основы культуры исследовательской и проектной деятельности и навыков разработки, реализации и общественной презентации обучающимися результатов исследования, предметного или межпредметного учебного проекта, направленного на решение поставленных задач; - требования законов РФ «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе»; - постановление Правительства РФ о подготовке молодежи к военной службе; - Общевоинские уставы ВС РФ; - Приказы и Директивы по вопросам организации и проведения основ военной службы.
	Умеет - ориентироваться в проблемах научной,	Умеет - распознавать виды ран, способы приемы оказания первой	Умеет - ориентироваться в проблемах научной, личностной и социально

	личностной и социально значимой направленности для выбора темы учебно-исследовательской работы.	медицинской помощи.	значимой направленности для выбора темы учебно-исследовательской работы; - распознавать виды ран, способы приемы оказания первой медицинской помощи.
	Владеет - навыками руководства учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.	Владеет - основными методами защиты производственного персонала и населения при возникновении ЧС .	Владеет - навыками руководства учебно- исследовательской деятельностью обучающихся; - основными методами защиты производственного персонала и населения при возникновении ЧС.

4.1.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для устного (письменного) опроса

1. Предмет, методы и задачи курса «Выживание в экстремальных условиях».
2. Понятие об автономном существовании человека и его причины.
3. Опасные факторы автономного существования.
4. Методы приспосабливания к неблагоприятным условиям среды обитания.
5. Антропологические факторы.
6. Факторы, зависящие от физико-географических особенностей района автономного существования.
7. Экологические факторы.
8. Горная болезнь. Травмы и острые психические состояния, вызванные экстремальной ситуацией.
9. Стрессоры: холод, жара, голод, одиночество, жажда, переутомление, физическая боль, страх, уныние (апатия).
10. Характеристика различных способов добывания воды в разных климато-географических условиях.
11. Способы очистки и обеззараживания воды (кипячение, фильтрование, химический способ и др.).
12. Перечислите приемы сбора дождевой воды, росы.
13. Как можно добывать воду с помощью растений?
14. Способы приготовления пищи.
15. Изготовление кухонной утвари.
16. Съедобные и несъедобные грибы и растения разных климатических зон.
17. Методы определения, съедобности растений и грибов.
18. Самодельные орудия для охоты и рыбной ловли.
19. Перечислите основные требования к временным укрытиям.
20. В каких местах не рекомендуется строить укрытия?
21. Какие факторы влияют на выбор типа укрытия?
22. Какими естественными укрытиями можно воспользоваться для организации ночлега в экстремальной ситуации?
23. Что может послужить простейшим укрытием в теплое время года?
24. Каким образом можно переночевать под навесом при низких температурах?
25. Какие укрытия и как можно построить из снега?
26. Перечислите способы добычи огня.
27. Какие приспособления можно использовать для получения огня?

28. Перечислите способы разведения костра в различных погодных условиях.
29. Каким образом можно сохранять и переносить огонь?
30. Каким образом можно определить азимут по Солнцу и Луне?
31. Как определяется направление на север по часам?
32. Перечислите способы приблизительного определения сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.
33. Расскажите о порядке действий в случае потери ориентировки или отставания от группы.
34. Перечислите правила определения местонахождения и определения направления выхода.
35. Расскажите об использовании звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности для определения направления выхода.
36. Перечислите требования к поведению членов группы при выходе к населенному пункту.
37. Какие существуют способы сохранения направления движения в различных условиях видимости?
38. Картография.
39. Виды карт, легенда карт.
40. Компас. Работа с компасом.
41. Возможные заболевания и их профилактика в условиях автономного существования.
42. Лекарственные растения и их использование.
43. Само и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах ядовитых змей и насекомых.
44. Методика обучения учащихся основам туризма
45. Методические рекомендации по обучению учащихся основам топографии и ориентирования
46. Методика обучения основам автономного существования в различных климатогеографических условиях
47.Методические рекомендации по обучению учащихся правилам поведения при вынужденном автономном существовании

Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством: ПК-4, ПК-5.

Примерные тестовые задания для текущей аттестации

Выберите правильный вариант ответа:

1. Болото легко пройти, если

а) на болоте растут густые травы вперемешку с осокой;

б) болото заросло камышом;

в) по болоту плавает травянистый покров.

2. Способ спуска группы по лавиноопасному склону

а) серпантином;

б) прямо вниз;

в) зигзагом;

г) по линии падения воды.

3. Вы заблудились в пургу во время движения. Что вы предпримите в первую очередь?

а) остановиться и ждать возвращения товарищей, подавая звуковые сигналы;

б) одеться потеплее;

в) позаботиться о ночлеге;

г) пока видны следы, идти по лыжне.

4. При переправе реки в брод стенкой, куда вы поставите самого низкорослого участника

а) снизу по течению;

б) сверху по течению;

в) в середину стенки.

5. По льду какой толщины в весеннее время года человек может идти без лыж, не опасаясь провалиться под лед

а) 3 см;

б) 6 см;

в) 8 см.

6. Наиболее безопасно держать шест человеку при переправе вброд если он идет

а) вверх по течению;

б) вниз по течению;

в) безразлично как.

7. Выберите правильное окончание предложения: «Если вы провалились в болото, необходимо…»:

а) выбираться медленно, опираясь на шест, не делая резких движений;

б) барахтаться как можно более интенсивно, чтобы освободиться из болотного плена.

8. Время наименее опасного пересечения лавиноопасных участков

а) до 6 ч;

б) до 23 ч;

в) до 18 ч;

г) до 24 ч.

9. Выберите правильное окончание предложения: «В условиях тундры надо…»:

а) оставаться на месте во время пурги;

б) передвигаться в условиях рассеянного света;

в) использовать реки в качестве пути движения;

г) использовать весь световой день для движения, на ночевку останавливаться.

10. Выживание – это активные, целенаправленные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности человека, которые заключаются в преодолении нижеперечисленных, кроме

а) психических стрессов;

б) проявлении изобретательности;

в) проявлении находчивости;

г) эффективности в использовании аварийного снаряжения и подручных средств;

Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством: ПК-4, ПК-5.

Примерные задания для практической работы студентов

1. Испытывая непреодолимую жажду при отсутствии питьевой воды, трудно удержаться от соблазна употребить воду, пригодность которой для питья неизвестна. Какая опасность угрожает вам при ее употреблении? Как правильнее пить воду в жаркое время — залпом или маленькими глотками?

2. У вас на исходе питьевая вода. Как правильно ее расходовать?

3. Перечислите и обоснуйте требования к одежде для жаркого сезона в пустынной местности.

4. Перечислите способы защиты от неблагоприятных климатических условий в безлесье.

5. Перечислите способы защиты от неблагоприятных климатических условий в тайге.

6. Перечислите способы защиты от неблагоприятных климатических условий на сильно увлажненной почве.

7. Перечислите способы индивидуальной защиты туристов и отдыхающих от внешних неблагоприятных факторов природной среды.

8. Перечислите особенности организации бивака в горной местности.

9. Перечислите особенности организации бивака в пустынной местности.

10. Перечислите особенности организации бивака в таежной местности.

11. Обувь в походе часто промокает. Предложите способы сушки обуви в походных условиях.

12. У вас в рюкзаке спальный мешок, банка консервов, тарелка, ложка, нож, плитка шоколада, быстрорастворимый продуктовый набор в пакете. Какие предметы из рюкзака можно использовать для подачи сигнала в виде солнечного зайчика?

13. Для разведения огня лучше найти сухие дрова. Какая высохшая древесина лучше подойдет для костра? Почему?

14. Если в засушливой или пустынной местности вы обнаружили высохшее озеро, возможно, вода совсем рядом с поверхностью дна. В каком месте вы начнете поиск воды? Обоснуйте свой выбор.

15. Ваш корабль тонет в Тихом океане. На нем начался пожар, все навигационные приборы и средства связи вышли из строя. Вы срочно эвакуируетесь на спасательном плоту и можете взять с собой: лишь десять из следующих предметов: зеркало для бритья, канистру с водой, карту Тихого океана, средство от комаров, маленький радиоприемник, рыболовную снасть, канистру со спиртом, рулон полиэтиленовой пленки, компас, консервы, крепкую веревку, шоколад, спасательный жилет, канистру с горючей смесью, спички, шнурок, нож. Какие предметы вы возьмете? Ответ обоснуйте.

16. Когда день будет длиннее: при переезде из Санкт-Петербурга во Владивосток или из Владивостока в Санкт-Петербург? Как это явление может влиять на самочувствие человека?

17. Один из предлагаемых специалистами способов определения, съедобное растение или нет, – положить кусочек растения на изгиб локтя или запястье и держать 15 мин. Скажите, что можно узнать о растении с помощью этого метода?

18. У вас есть полиэтиленовый мешок из-под сахара, большой мешок из грубой ткани (дерюги), кипа соломы или сухая трава. Как из этих предметов сделать теплый спальный мешок?

19. Отец разрешил вам с двумя приятелями покататься на моторной лодке по морю. В двух милях от берега мотор сломался, ветер опрокинул лодку, и она пошла ко дну. Приятели остались на воде с одним спасательным жилетом. Один из них признался, что не умеет плавать. Примите решение для спасения оказавшихся в воде приятелей.

20. Поддержание чистоты тела - основной способ защиты от болезнетворных микробов и насекомых. Что можно использовать в природных условиях для чистки зубов вместо зубной щетки и пасты?

21. Составьте минимальный набор (носимый аварийный запас - НАЗ) для выживания в лесу. Обоснуйте необходимость каждого предмета.

22. В вынужденной автономии в природных условиях вы решили не оставаться на месте, а тронуться в путь для спасения. Какие пункты должен включать ваш план спасения в этом случае?

23. Назовите классификацию туристских узлов. Завяжите прямой, стремя и булинь.

24. Назовите классификацию туристских узлов. Завяжите проводник, встречный и схватывающий.

25. Завяжите восьмерку, прямой и булинь. Назовите способы применения данных туристских узлов.

26. Назовите виды и назначение компасов. Расскажите и покажите, как устроен компас. Возьмите азимут на указанный предмет.

27. Покажите, как работать с компасом: определите нахождение сторон света, сориентируйте карту по компасу, покажите азимут на 240 ^{o} .

28. Покажите, как работать с компасом: определите нахождение сторон света, сориентируйте карту по компасу, возьмите азимут на указанный предмет.

29. Перечислите виды страховки. Покажите, как подниматься и спускаться по склону с помощью веревки.

30. Назовите классификацию топографических знаков. Нарисуйте следующие топографические знаки: болото, пешеходная тропа, смешанный лес, луг, родник.

31. Назовите классификацию топографических знаков. Нарисуйте следующие топографические знаки: шоссе, река, хвойный лес, фруктовый сад, колодец.

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

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

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

35. Дайте определение масштабу карты. Расшифруйте, что означают следующий масштабы: 1:500, 1:200000, 1: 1000000.

36. Назовите способы определения длины маршрута. По заданию определите по карте длину маршрута.

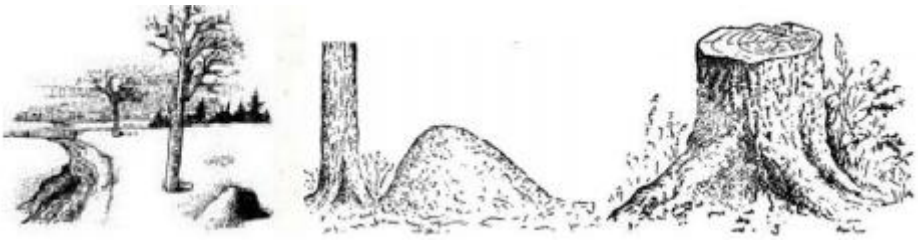
37. Назовите алгоритм оказания первой помощи при СДС.

38. Назовите способы измерения расстояния на местности. Как шаговым способом замерить расстояние.

39. Назовите способы определения сторон света на местности. Как с помощью солнца и часов определить направление сторон света.

40. Назовите способы определения сторон света на местности. Как с помощью солнца и тени определить направление сторон света.

41. Назовите способы определения сторон света на местности. Определите стороны света на картинках.



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

Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством: ПК-4, ПК-5.

Примерная тематика рефератов

1. Опасные, вредные и поражающие факторы в системе «человек – машина – среда обитания»
2. Воздействие опасных факторов на человека и негативных факторов на среду обитания
3. Анализ опасностей технических систем
4. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени
5. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях
6. Понятие и содержание поведения в экстремальных ситуациях
7. Предмет и метод экстремальных ситуаций
8. Связь экстремальных ситуаций с другими дисциплинами
9. Структура экстремальных ситуаций
10. Значение экстремальных ситуаций
11. Особенности и теоретические основы экстремальных ситуаций
12. Понятие и содержание экстремальных ситуаций
13. Виды экстремальных ситуаций
14. Проблемы экстремальных ситуаций
15. Феномен экстремальных ситуаций
16. Понятие и содержание
17. Феномен Человек и опасность
18. Адаптация психики
19. Дезадаптация психики
20. Особенности адаптации психики
21. Способности адаптация психики
22. Экстремальные ситуации в быту
23. Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности
24. Экстремальные ситуации в специальной профессиональной деятельности
25. Преодоление опасной ситуации
26. Фрустрация организма
27. Психические процессы в стрессовой ситуации
28. Психические процессы при аварийной ситуации
29. Психические процессы при экологической катастрофе
30. Преодоление стресса и опасности

Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством: ПК-4, ПК-5.

4.1.4 Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации

Примерные вопросы на зачет

1. ЧС, связанные с автономным существованием.
2. Методы и способы автономного выживания.
3. Автономное выживание: организация и устройство временного лагеря.
4. Автономное выживание: организация медицинской помощи при травмах, укусах членистоногих и змей.
5. Сигналы бедствия.
6. Устройство кострища и разведение костра. Виды костров.
7. Охота, рыбная ловля, водообеспечение в условиях тайги.
8. Физиология человека в условиях жаркого климата.
9. Организация питания и жизнеобеспечения в условиях пустыни.
10. Организация питания и приготовления пищи в тайге.
11. Съедобные и несъедобные грибы и растения.
12. Лекарственные растения.
13. Особенности перехода в тайге.
14. Ледяной и холодовый шоки. Способы выживания в холодной воде.
15. Особенности перехода в горах.
16. Горная болезнь. Симптомы, приемы оказания помощи.
17. Ориентирование. Виды ориентирования. Ориентирование по солнцу, звездам, местным признакам.
18. Методические рекомендации по обучению учащихся основам топографии и ориентирования.
19. Методика обучения основам автономного существования в различных климато-географических условиях.
20. Методические рекомендации по обучению учащихся правилам поведения при вынужденном автономном существовании.
21. Основные документы, регламентирующие организацию туристической работы в школе.
22. Программа подготовки учащихся к туристическим походам.

Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством: ПК-4, ПК-5.

4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1 Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	Основы выживания: изучение обстановки, планирование, снаряжение, причины экстремальных ситуаций.	Практическая работа 1 Устный (письменный) опрос Реферат	3 2 1
2	Факторы выживания человека в дикой природе	Практическая работа 2 Устный (письменный) опрос Активная работа на занятиях	3 2 1
3	Поиск воды и основные способы ее обеззараживания. Опреснение воды	Практическая работа 3 Устный (письменный) опрос Активная работа на занятиях	3 2 1
4	Поиск пищи. Съедобные растения разных климатических зон. Животные как пища. Ловушки и их использование. Охота, обработка добычи. Рыба и рыбная ловля.	Практическая работа 4, 5 Устный (письменный) опрос Активная работа на занятиях	6 2 1
5	Оборудование укрытия в разных климатических зонах. Виды укрытий и правила их установки. Разжигание огня и типы костров. Организация жизни в лагере	Практическая работа 6, 7 Устный (письменный) опрос Реферат Активная работа на занятиях	7 1 3 1
6	Ориентирование на местности, передвижение. Планирование передвижения и основные правила. Передвижение ночью, в горах, в джунглях. Водные пути	Практическая работа 8, 9 Устный (письменный) опрос Активная работа на занятиях	6 2 1
7	Спасательные мероприятия и оказание первой помощи в экстремальных условиях. Природная медицина. Опасные животные и растения.	Практическая работа 10, 11 Устный (письменный) опрос Активная работа на занятиях	6 2 1
8	Методика обучения правилам поведения в туристическом походе и в условиях автономного выживания.	Практическая работа 12 Устный (письменный) опрос Активная работа на занятиях	3 2 1
		Компьютерное тестирование	40
ВСЕГО			100

4.2.2 Организация процедуры промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в семестре осуществляется в форме зачета и организуется в соответствии с утвержденным рабочим учебным планом, рабочей программой дисциплины и расписанием. Студенты очной формы обучения обязаны сдать зачет до начала экзаменационной сессии. Зачет проводится во время последних аудиторных занятий или в дополнительно назначенное время. Не сдача до начала сессии зачета не является основанием для не допуска к экзаменам. Не сдача зачета является академической задолженно-

стью. Повторная сдача (пересдача) зачета возможна только после окончания экзаменационной сессии в соответствии с утвержденным деканом расписанием пересдач. Форм проведения зачета – устная, письменная и др. – устанавливаются преподавателем и доводятся до сведения студентов в начале семестра.

Зачет может быть получен по результатам выполнения практических заданий и/или выступлений студентов на семинарских и практических занятиях. По результатам сдачи зачета выставляется «зачтено» / «не зачтено». «Не зачтено» выставляется только в экзаменационную ведомость. Зачетная ведомость выдается преподавателю в день зачета и возвращается им за три дня до начала экзаменационной сессии. Преподаватель обязан указывать в зачетной книжке студента количество зачетных единиц трудоемкости (ЗЕТ), отводимых учебным планом на изучение данной дисциплины.

Студент обязан явиться к началу зачета в соответствии с расписанием и предъявить преподавателю зачетную книжку. При отсутствии зачетной книжки у студента экзаменатор не имеет права принимать у него зачет. Такой студент считается не явившимся на зачет. В исключительных случаях, на основании распоряжения декана (директора института, филиала) преподаватель может допустить студента к зачету при наличии документа, удостоверяющего личность. В целях объективного оценивания знаний во время проведения зачетов не допускается наличие у студентов посторонних предметов и технических устройств. Студенты, нарушающие правила поведения при проведении зачетов, могут быть незамедлительно удалены из аудитории, к ним могут быть применены меры дисциплинарного воздействия.

При индивидуальном графике сдачи экзаменов и зачетов (досрочная сдача экзаменационной сессии, ликвидация академических задолженностей и т.д.) студенту выдается в деканате индивидуальная ведомость с указанием сроков проведения экзаменов и зачетов. При наличии у студента нескольких задолженностей экзаменационный лист выдается на пересдачу только одной дисциплины. Выдача последующих экзаменационных листов возможна после представления в деканат ранее выданного. Срок действия экзаменационного листа – 5 дней с момента его выдачи.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1 Основная литература

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник : [16+] / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохоровой. – 2-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 453 с. : ил. – (Учебные издания для бакалавров). – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573161 (дата обращения: 20.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-03216-5.

2. Выживание в дикой природе и экстремальных ситуациях. 100 ключевых навыков по методике спецслужб / Клинт Эмерсон»: Альпина нон-фикшн; Москва; 2018. – URL: https://knigifb2.ru/raznoe/11059-vyzhivanie-v-dikoy-prirode-i-ekstremalnyh-situaciyah-100-klyuchevyh-navykov-po-metodike-specsluzhb.html (дата обращения: 26.09.2020).
3. Крис Макнаб. Азбука выживания. Это должен знать каждый: 101 навык выживания в экстремальных ситуациях. – URL: https://ru.pdfdrive.com/%D0%90%D0%B7%D0%B1%D1%83%D0%BA%D0%B0-%D0%B2%D1%8B%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%AD%D1%82%D0%BE-%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D0%B5%D0%BD-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D1%8B%D0%B9-101-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA-%D0%B2%D1%8B%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B2-%D1%8D%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D1%85-e186311847.html

5.2 Дополнительная литература

1. Куприна, Л.Е. Активный туризм : учебное пособие : [16+] / Л.Е. Куприна ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2012. – 312 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573578 (дата обращения: 26.09.2020).
2. Стилвелл А. Техника выживания в экстремальных условиях. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 352 с. – URL: https://extreme-survival.com/view_books.php?id=7 (дата обращения: 26.09.2020).
3. Пол Доусуэлл. Выживание в экстремальных ситуациях. Удивительные факты в документальных историях. – URL: https://extreme-survival.com/view_books.php?id=6 (дата обращения: 26.09.2020).
4. Андрей Ильин. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 384 с. – URL:
https://ru.pdfdrive.com/%D0%AD%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F-%D0%B2%D1%8B%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B2-%D1%8D%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D1%85-d187415033.html
5. Чернышев И.В. Энциклопедия выживания. – М. : Айрис-пресс, 2002. – 432 с. – URL:
https://ru.pdfdrive.com/%D0%AD%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F-%D0%B2%D1%8B%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-e156856155.html
6. Еременко, В.Д. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие : [16+] / В.Д. Еременко, В.С. Остапенко ; авт.-сост. В.Д. Еременко, В. Остапенко ; Российский государственный университет правосудия. – Москва : Российский государственный университет правосудия (РГУП), 2016. – 368 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439536 (дата обращения: 20.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-93916-485-6.

5.3 Периодические издания

1. Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1389240.
2. Основные показатели охраны окружающей среды. – URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/34466/udb/1650.
1. Охрана окружающей среды в России. – URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/33686/udb/1650.
2. Чрезвычайные ситуации: промышленная и экологическая безопасность. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=38146.
3. Право. Безопасность. Чрезвычайные ситуации. - URL: http://igps.ru/publication/PRAVO_BEZOPASNOST_CHREZVYCHAJNYE_SITUACII
4. Человек-природа-общество: теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. - URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=58370
5. Чрезвычайные ситуации: промышленная и экологическая безопасность. - URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=38146
6. Экология и безопасность жизнедеятельности. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=37565
7. Экстремальная деятельность человека. - URL: http://www.extreme-edu.ru/magazine

6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении дисциплины «Выживание в экстремальных условиях» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Выживание в экстремальных условиях» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием. Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем чтобы использовать эти знания при решении практических задач.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к зачету рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. При подготовке к тестированию необходимо повторить материал, рассмотренный на практических занятиях, убедиться в знании необходимых определений и т. д.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное

содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах и во время зачета. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

Для получения практического опыта по дисциплине «Выживание в экстремальных условиях» на практических занятиях и для работы во внеаудиторное время предлагается самостоятельная работа в форме практических работ. Контроль над выполнением и оценка практических работ осуществляется в форме собеседования.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий

Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины. Проводится в компьютерном классе, оснащенном персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО).

7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice».
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC».
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice».
6. Программа файловый архиватор «7-zip».
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander».
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox».

7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: http://e.lanbook.com.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB.

4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: https://www.monographies.ru/.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: http://elibrary.ru.

6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: http://cyberleninka.ru.

7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: http://window.edu.ru.

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://fcior.edu.ru.

9. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.

10. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.

11. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: http://www.lexed.ru.

12. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: http://www.fgosvo.ru.

13. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: http://elibrary.ru.

14. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.

15. ГРАМОТА.РУ – справочно-информационный интернет-портал. – URL: http://www.gramota.ru.

16. Web of Sciense (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: http://webofknowledge.com.

17. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.

18. Российский фонд фундаментальных исследований (РФФИ) : официальный сайт. – URL:http://www.rfbr.ru/rffi/ru

19. Всероссийский институт научной и технической информации Российской академии наук (ВИНИТИ РАН). – URL: http://www.viniti.ru/

20. Институт перспективных научных исследований Российской академии наук. – URL: http://chernoi.ru/

21. Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании". – URL: http://www.ict.edu.ru

22. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по информационным технологиям. - URL: https://dlib.eastview.com/browse/udb/2071

8 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№	Вид работ	Наименование учебной аудитории, ее оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4	Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенная персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.