

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)  
Кафедра «Экология и безопасность жизнедеятельности»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

/ Н.В. Дубив /

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
**СПОСОБЫ АУТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ  
ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДЕ**

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

**Направленность: Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности**

Формы обучения: очная, очно-заочная

Курган 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Способы автономного выживания человека в природе» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата **Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)**, утвержденными:

- для очной формы обучения «28» августа 2020 года;
- для очно-заочной формы обучения «28» августа 2020 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Экология и безопасность жизнедеятельности» «31» августа 2020 года, протокол № 1.

Рабочую учебную программу составила  
старший преподаватель

С.Б. Попадчук

**Согласовано:**

Заведующий кафедрой ЭиБЖД  
доцент, канд. техн. наук

С.К. Белякин

Заведующий кафедрой  
Физическая культура и спорт  
доцент, канд. биол. наук

Д.А. Корюкин

Специалист по учебно-методической работе  
учебно-методического отдела

Г.В. Казанкова

Начальник управления  
образовательной деятельности

С.Н. Сеницын

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 2 зачетных единицы трудоемкости (72 академических часа)

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю	Семестр
	дисциплину	9
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>в том числе:</b>		
Лекции	14	14
Практические занятия	14	14
Аудиторные, часов		
<b>Самостоятельная работа, всего часов</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
<b>в том числе:</b>		
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	26	26
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю	Семестр
	дисциплину	10
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>в том числе:</b>		
Лекции	14	14
Практические занятия	14	14
Аудиторные, часов		
<b>Самостоятельная работа, всего часов</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
<b>в том числе:</b>		
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	26	26
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Способы автономного выживания человека в природе» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Изучение дисциплины базируется на результатах обучения, сформированных при изучении следующих дисциплин:

- Безопасность жизнедеятельности;
- Психологические аспекты чрезвычайных ситуаций;
- Безопасность в чрезвычайных ситуациях;
- Туризм и спортивное ориентирование;
- Туристические слеты и соревнования.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Целью изучения дисциплины «Способы автономного выживания человека в природе» является подготовка выживания человека в природе, изучение основ выживания в автономных условиях.

Задачами дисциплины являются:

– формирование основных навыков и умений выживания человека в условиях автономного выживания;

– способность использовать методы защиты в условиях дикой природы.

В результате изучения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

- способность использовать методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий (ПК-3);

- способность обеспечивать безопасность при организации и проведении занятий (ПК-4).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- Знать основные методы защиты человека в условиях автономного выживания (для ПК-3);

- Уметь использовать знания основных методов защиты в условиях автономного выживания (для ПК-3);

- Владеть способностью обеспечивать безопасность в условиях автономного выживания (ПК-3, ПК-4).

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Учебно-тематический план

##### Очная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
			лекции	практич. занятия
Рубеж 1	1	Основы автономного выживания человека в природе	2	4
	2	Организация питания в условиях автономного выживания	6	4
		Рубежный контроль № 1	-	0,5
Рубеж 2	3	Особенности автономного выживания в различных климатогеографических условиях	4	5
	4	Первая помощь в условиях автономного существования	1	-
	5	Ориентирование на местности	1	-
		Рубежный контроль № 2	-	0,5
<b>Всего:</b>			<b>14</b>	<b>14</b>

##### Очно-заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
			лекции	практич. занятия
Рубеж 1	1	Основы автономного выживания человека в природе	2	4
	2	Организация питания в условиях автономного выживания	6	4
		Рубежный контроль № 1	-	0,5
Рубеж 2	3	Особенности автономного выживания в различных климатогеографических условиях	4	5
	4	Первая помощь в условиях автономного существования	1	-
	5	Ориентирование на местности	1	-
		Рубежный контроль № 2	-	0,5
<b>Всего:</b>			<b>14</b>	<b>14</b>

#### 4.2. Содержание лекционных занятий

##### *Тема 1. Основы автономного выживания человека в природе*

Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия. Факторы выживания человека в дикой природе. Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия.

##### *Тема 2. Организация питания в условиях автономного выживания*

Резервные возможности человеческого организма. Поиск и приготовление пищи в условиях автономного существования. Добыча пищи и воды в условиях автономного существования. Съедобные нетрадиционные продукты питания. Использование дикорастущих растений. Неприкосновенный продуктовый запас. Голодание и его переносимость. Регулярный прием пресной воды. Способы добычи и обеззараживания воды в условиях автономного существования.

Основы охоты в условиях автономного выживания.

Рыбная ловля. Условия хранения продуктов питания, мяса, рыбы.

##### *Тема 3. Особенности автономного выживания в различных климатогеографических условиях*

Особенности автономного существования в джунглях.

Выживание в лесисто-болотистой местности.

Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и условиях зимы.

Особенности выживания в пустыне.

Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море. Спасательные средства индивидуального пользования. Действия терпящих кораблекрушение.

##### *Тема 4. Первая помощь в условиях автономного существования*

Рекомендации по сохранению здоровья в условиях дикой природы. Профилактика теплового удара. Профилактика охлаждений от ветра. Температурная травма. Укусы пресмыкающихся и насекомых. Отравления растительными ядами. Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания

##### *Тема 5. Ориентирование на местности*

Понятие «ориентирование» и географическая проекция. Виды и средств ориентирования.

Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам. Использование визуальных и слуховых маркеров ориентировки.

#### 4.3. Практические занятия

##### **Очная, очно-заочная форма обучения**

Наименование, номер раздела	Наименование практической работы	Норматив времени, час.
1 Основы автономного выживания человека в природе	Выбор тактики выживания. Решение ситуационных задач.	1
	Смысловой тест. Факторы риска и факторы выживания.	1
	Факторы выживания. Решение ситуационных задач.	2
2 Организация питания в условиях автономного выживания	Обеспечение неприкосновенного продуктового запаса.	1
	Использование в питании съедобных дикорастущих растений.	1
	Использование в питании грибов.	1
	Использование в питании съедобные нетрадиционные продукты питания.	1

		Рубежный контроль 1	0,5
3	Особенности автономного выживания в различных климатогеографических условиях	Особенности автономного выживания в различных климатогеографических условиях. Решение ситуационных задач.	2
		Особенности автономного существования и выживания в условиях тайги, джунглях, пустыни, лесисто-болотистой местности, арктических, субарктических зонах и условиях зимы. Защита творческих проектов.	3
		Рубежный контроль 2	0,5
		<b>Всего:</b>	<b>14</b>

Все работы проводят по учебно-методическому пособию «Способы автономного выживания человека в природе». Кобзева Т.В., Беспалова Т.А., Калдымова Л.И. и др [2].

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При прослушивании лекций рекомендуется в конспекте отмечать все важные моменты, на которых заостряет внимание преподаватель, в частности те, которые направлены на качественное выполнение соответствующей практической работы.

Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

Для текущего контроля успеваемости по очной и очно-заочной форме обучения преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности. Поэтому настоятельно рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия на лекциях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к рубежным контролям (для обучающихся очной, очно-заочной формы обучения), подготовку к зачету.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

### Рекомендуемый режим самостоятельной работы Очная, очно-заочная форма обучения

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуема я трудоемкость, акад. час
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины</b>	<b>8</b>
Виды средств и способы подачи сигналов бедствия	1
Организация питания в условиях автономного выживания	1
Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях	1
Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию	1
Адаптация к экстремальной ситуации	1
Сохранение здоровья в различных климатогеографических условиях	2
Ориентирование на местности без карты и компаса	1
<b>Подготовка к рубежным контролям (по 2 часа на каждый рубеж)</b>	<b>4</b>
<b>Подготовка к практическим работам (по 2 часа на каждый рубеж)</b>	<b>14</b>
<b>Подготовка к зачету</b>	<b>18</b>
<b>Всего:</b>	<b>44</b>

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной, очно-заочной формы обучения).
2. Банк вопросов к рубежным контролям № 1, № 2 (для очной и очно-заочной формы обучения).
3. Банк вопросов к зачету.

### 6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

№	Наименование	Содержание					
		<b>Очная, очно-заочная форма обучения</b>					
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов					
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Зачет
		Балльная оценка:	до 14	до 18	до 19	до 19	до 30
	Примечания:	7 пар лекций по 2 балла	два балла за одну практическую работу	на 5 практическом занятии	на 7 практическом занятии		
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – незачетено 61...и более - зачтено					
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов.</p> <p>Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать 61 балл.</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активность на консультациях, активное участие в научной и методической работе, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры.</p>					



4	<p>Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра</p>	<p>В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных лекций, практических работ.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и защита пропущенной лекции или практической работы (при невозможности дополнительного проведения работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной лекции, практической работы самостоятельно) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.</p>
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли проводятся в форме письменного ответа на один вопрос.

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

На каждый рубежный контроль студенту отводится время не менее 20 минут. Рубежный контроль включает один вопрос. Каждый вопрос оценивается в 19 баллов.

Преподаватель оценивает в баллах результаты рубежного контроля каждого студента по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Зачет проводится в форме ответа на вопросы билета. Билет состоит из одного вопроса. Вопрос оценивается в 30 баллов. Время, отводимое студенту на зачет, составляет 20 минут.

Результаты текущего контроля успеваемости, зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

### 6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей и зачета

#### Перечень примерных вопросов к зачету для очной и очно-заочной форм обучения

1. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия.
2. Факторы выживания человека в дикой природе.
3. Правила поведения в условиях автономного существования.
4. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия.
5. Резервные возможности человеческого организма.
6. Поиск и приготовление пищи в условиях автономного существования. Добыча пищи в условиях автономного существования.
7. Съедобные нетрадиционные продукты питания. Использование дикорастущих растений.
8. Неприкосновенный продуктовый запас. Голодание и его переносимость.
9. Регулярный прием пресной воды. Способы добычи и обеззараживания воды в условиях автономного существования.
10. Основы охоты в условиях автономного выживания.
11. Рыбная ловля. Условия хранения продуктов питания, мяса, рыбы.

12. Особенности автономного существования в джунглях.
13. Выживание в лесисто-болотистой местности.
14. Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и условиях зимы.
15. Особенности выживания в пустыне.
16. Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море.
17. Спасательные средства индивидуального пользования. Действия терпящих кораблекрушение.
18. Рекомендации по сохранению здоровья в условиях дикой природы.
19. Профилактика теплового удара. Профилактика охлаждений от ветра. Температурная травма.
20. Укусы пресмыкающихся и насекомых. Первая помощь.
21. Отравления растительными ядами. Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания
22. Понятие «ориентирование» и географическая проекция. Виды и средств ориентирования.
23. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам. Использование визуальных и слуховых маркеров ориентировки.

### **Перечень примерных вопросов для рубежного контроля для очной и очно-заочной форм обучения**

#### **Перечень примерных вопросов для рубежного контроля 1.**

1. Факторы выживания человека в дикой природе.
2. Правила поведения в условиях автономного существования.
3. Поиск и приготовление пищи в условиях автономного существования.

#### **Перечень примерных вопросов для рубежного контроля 2.**

1. Рекомендации по сохранению здоровья в условиях дикой природы.
2. Укусы пресмыкающихся и насекомых. Первая помощь.
3. Ориентирование без карты и компаса

### **6.5. Фонд оценочных средств**

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

## **7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **7.1. Основная учебная литература**

- 1 Способы автономного выживания человека в природе. Учебник для вузов [Электронный ресурс] / Под редакцией Л. А. Михайлова. – Санкт-Петербург: Издательство: Питер, 2008. - 272 с.
- 2 Способы автономного выживания человека в природе: Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Авторы-составители Т. В. Кобзева, Т. А. Беспалова, Л. И. Калдымова, Н. М. Царева, и. и др.- Саратов: ИЦ «Наука». -2008. -68с.
- 3 О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (с изменениями) URL: <http://docs.cntd.ru/document/9009935>.
- 4 Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. – М.: Абрис, 2012. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785437200490.html> – Доступ из ЭБС «Консультант студента».

## **7.2. Дополнительная учебная литература**

- 1 Крючек, Н.А. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях [Текст] : учебник / Н.А. Крючек, В.Н. Лагчук. - М.: НИЦ ЭНАС, 2007. - 152 с.- ISBN 978-5-93196-722-6.
- 2 Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю.Н.Сычев. - М. : Финансы и статистика, 2014. - ISBN9785279031801. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/>- Доступ из ЭБС «Консультант студента».

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

- 1 Способы автономного выживания человека в природе: Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Авторы-составители Т. В. Кобзева, Т. А. Беспалова, Л. И. Калдымова, Н. М. Царева, и. и др.- Саратов: ИЦ «Наука». -2008. -68с.

## **9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. dist.kgsu.ru - Система поддержки учебного процесса КГУ;
2. consultant.ru - Справочная правовая система «Консультант Плюс»;
- 3 <http://www.mchs.gov.ru/> - Сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.
- 4 <http://www.mchs.gov.ru/> - МЧС России
- 5 <http://www.45.mchs.gov.ru/> - ГУ МЧС России по Курганской области.

## **10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

При чтении лекций используются слайдовые презентации. Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: WindowsXP, FoxitReaderPro версия 1.3.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Компьютерный класс, специализированная лаборатория производственной безопасности, специализированная мультимедийная аудитория, мультимедийное оборудование, ноутбук, проектор.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Аннотация к рабочей программе дисциплины «СПОСОБЫ АУТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДЕ»

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)**

**Направленность: Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности**

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ (72 академических часа)  
Семестр: 9 (очная форма обучения), 10 (очно-заочная форма обучения).  
Форма промежуточной аттестации: зачет.

#### Содержание дисциплины

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

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

Резервные возможности человеческого организма.

Поиск и приготовление пищи в условиях автономного существования.

Добыча пищи и воды в условиях автономного существования. Съедобные нетрадиционные продукты питания. Использование дикорастущих растений.

Неприкосновенный продуктовый запас. Регулярный прием пресной воды. Способы добычи и обеззараживания воды в условиях автономного существования. Основы охоты в условиях автономного выживания. Рыбная ловля.

Особенности автономного существования в джунглях. Выживание в лесисто-болотистой местности. Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и условиях зимы. Особенности выживания в пустыне. Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море. Спасательные средства индивидуального пользования. Действия терпящих кораблекрушение.

Рекомендации по сохранению здоровья в условиях дикой природы. Профилактика теплового удара. Профилактика охлаждений от ветра. Температурная травма. Укусы пресмыкающихся и насекомых. Отравления растительными ядами. Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания

Понятие «ориентирование» и географическая проекция. Виды и средств ориентирования. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам. Использование визуальных и слуховых маркеров ориентировки.