

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

Кафедра «Экология и безопасность жизнедеятельности»



УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
Т.Р. Змызгова /
«01» сентября 2023 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**

Форма обучения: заочная

Курган 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Способы автономного выживания человека в природе» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата **Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)**, утвержденным:
- для заочной формы обучения «30» июня 2023 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Экология и безопасность жизнедеятельности» «31» августа 2023 года, протокол № 1.

Рабочую учебную программу составил
старший преподаватель

А.А. Нургазина

Согласовано:

Заведующий кафедрой
«Экология и безопасность жизнедеятельности»

С.К. Белякин

Заведующий кафедрой
«Физическая культура и спорт»

Д.А. Корюкин

Специалист по учебно-методической работе
учебно-методического отдела

Г.В. Казанкова

Начальник управления
образовательной деятельности

И.В. Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 2 зачетных единицы трудоемкости (72 академических часа)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю	Семестр
	дисциплину	11
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	8	8
в том числе:		
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа, всего часов	64	64
в том числе:		
Подготовка к зачету	18	18
Подготовка контрольной работы	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	28	28
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	72	72

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).

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения дисциплины «Способы автономного выживания человека в природе», оцениваются при помощи оценочных средств.

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Способы автономного выживания человека в природе», индикаторы достижения компетенций ПК-3, ПК-4, перечень оценочных средств

№ п/п	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата обучения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочных средств
1.	ИД-1 _{ПК-3}	Знать: основные методы защиты человека в условиях автономного выживания	З (ИД-1 _{ПК-3})	Знать: основные методы защиты человека в условиях автономного выживания	Вопросы для сдачи зачета
2.	ИД-2 _{ПК-3}	Уметь: использовать знания основных методов защиты в условиях автономного выживания	У (ИД-2 _{ПК-3})	Уметь: грамотно анализировать проблемную ситуацию и применять полученную информацию для решения поставленных задач	Вопросы для сдачи зачета
3.	ИД-3 _{ПК-3}	Владеть: способностью обеспечивать безопасность	В (ИД-3 _{ПК-3})	Владеть: способностью обеспечивать безопасность	Вопросы для сдачи зачета

		жизнедеятельности в условиях автономного выживания		жизнедеятельности в условиях автономного выживания	
4.	ИД-1пк-4	Знать: основы обеспечения безопасности жизнедеятельности при организации и проведении занятий в условиях автономного выживания	З (ИД-1пк-4)	Знать: основы обеспечения безопасности жизнедеятельности при организации и проведении занятий в условиях автономного выживания	Вопросы для сдачи зачета
5.	ИД-2пк-4	Уметь: использовать основные методы защиты на занятиях в условиях автономного выживания	У (ИД-2пк-4)	Уметь: использовать основные методы защиты на занятиях в условиях автономного выживания	Вопросы для сдачи зачета
6.	ИД-3пк-4	Владеть: навыками обеспечения безопасности при организации проведения занятий в условиях автономного выживания	В (ИД-3пк-4)	Владеть: навыками обеспечения безопасности при организации проведения занятий в условиях автономного выживания	Вопросы для сдачи зачета

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		лекции	практич. занятия
1	Основы автономного выживания человека в природе	1	1
2	Организация питания в условиях автономного выживания	1	2
3	Особенности автономного выживания в различных климатогеографических условиях	1	1
4	Первая помощь в условиях автономного существования	0,5	-
5	Ориентирование на местности	0,5	-
Всего:		4	4

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

Наименование, номер раздела	Наименование практической работы	Норматив времени, час.
1 Основы автономного выживания человека в природе	Факторы выживания. Решение ситуационных задач.	1
2 Организация питания в условиях автономного выживания	Использование в питании съедобных дикорастущих растений.	1
	Использование в питании съедобные нетрадиционные продукты питания.	1
3 Особенности автономного выживания в различных климатогеографических условиях	Особенности автономного выживания в различных климатогеографических условиях. Решение ситуационных задач.	1
Всего:		4

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].

4.4. Контрольная работа

Контрольная работа для обучающихся заочной формы обучения выполняется по методическим указаниям к выполнению контрольной работы для обучающихся заочной формы обучения «Способы автономного выживания человека в природе».

Контрольная работа состоит из ответа на два вопроса. Варианты вопросов выбираются по двум последним цифрам учебного шифра обучающегося в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1 – Задания для выполнения контрольной работы

Последняя цифра шифра студента	Номер вопросов	
	Студентам, у которых предпоследняя цифра четная	
1	1, 21	
2	2, 32	
3	3, 33	
4	4, 24	
5	5, 25	
6	6, 26	
7	7, 27	
8	8, 28	
9	9, 29	
0	10, 30	
Последняя цифра шифра студента	Студентам, у которых предпоследняя цифра нечетная	
	1	11, 31
	2	12, 22
	3	13, 23
	4	14, 34
	5	15, 35
	6	16, 36
	7	17, 37
	8	18, 38
	9	19, 39
	0	20, 40

Вопросы необходимо целиком раскрыть, написав реферат объемом 8-10 страниц. Реферат оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32-2017 СИБИД. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления (с поправками). Текст контрольной работы набирается в редакторе Microsoft Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14 pt, через 1 интервала, текст выравнивается по ширине. Текст желательно иллюстрировать схемами, рисунками, таблицами.

При выполнении контрольной работы необходимо указывать по тексту ссылки на источники информации. Список использованных источников указать в конце работы.

По согласованию с преподавателем допускается подбор темы реферата в индивидуальном порядке.

Теоретические вопросы для контрольной работы

- 1 Роль антропологических факторов в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека. Примеры.
- 2 Роль материально-технических факторов в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека. Примеры.
- 3 Характер воздействия природно-средовых факторов на человека при автономном существовании в природной среде. Примеры.
- 4 Воздействие экологических факторов на человека при автономном существовании в природной среде. Примеры.
- 5 Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортного средства.
- 6 Основные требования к временным укрытиям. В каких местах не рекомендуется строить укрытия.
- 7 Естественные укрытия для организации ночлега в экстремальной ситуации.
- 8 Основные источники пищи в условиях автономного выживания. Краткая характеристика.
- 9 Съедобные нетрадиционные продукты питания в условиях автономного выживания.

- 10 Использование в питании съедобных дикорастущих растений. Примеры. Как определить пригодность растения к употреблению в пищу.
- 11 Использование в питании грибов. По каким признакам можно определить съедобные и несъедобные грибы.
- 12 Назовите и охарактеризуйте ядовитые растения.
- 13 Рыбная ловля в условиях автономного выживания. Основные способы ловли рыбы.
- 14 Основы охоты в условиях автономного выживания. Простейшие способы добычи пищи охотой.
- 15 Основные способы приготовления пищи в условиях вынужденного автономного существования.
- 16 Изготовление посуды, приспособлений для приготовления и принятия пищи в условиях вынужденного автономного существования.
- 17 Условия хранения продуктов питания, мяса, рыбы.
- 18 Регулярный прием пресной воды. Способы добычи и обеззараживания воды в условиях автономного существования.
- 19 Основные правила поведения в джунглях. Выбор места для стоянки в джунглях.
- 20 Основные источники пищи при автономном выживании в лесисто-болотистой местности.
- 21 Меры по профилактике заболеваний в условиях автономного выживания в лесисто-болотистой местности.
- 22 Основные правила поведения в арктической зоне.
- 23 Какие негативные факторы наиболее сильно влияют на здоровье человека в условиях Арктики?
- 24 Основные правила передвижения в пустыне.
- 25 Основные способы добывания воды в пустыне.
- 26 Основные действия терпящих кораблекрушение.
- 27 Основные причины, осложняющие лечение заболеваний в условиях природы.
- 28 Профилактические мероприятия, предупреждающие тепловой удар.
- 29 Основные виды механических травм. Помощь в условиях автономного выживания.
- 30 Термические ожоги. Критерии тяжести ожогов у человека. Порядок неотложной помощи при ожогах в условиях автономного выживания.
- 31 Отморожения. Порядок неотложной помощи при отморожении в условиях автономного выживания.
- 32 Действие змеиного яда. Помощь в условиях автономного выживания.
- 33 Профилактика острых отравлений растительными ядами.
- 34 Основные виды табельных приборов и средств ориентирования. Характеристика.
- 35 Ориентирование на местности с помощью табельных средств и подручных предметов.
- 36 Содержание типового распорядка дня туристского похода.
- 37 Требования мер безопасности к привалам и ночлегам.
- 38 Опишите порядок установки палаток.
- 39 Виды костра. Как осуществляется выбор места и вид костра.
- 40 Основные виды простейших укрытий.

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.

Практические работы проводятся в очном формате. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения практических работ и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения практических работ.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, выполнение контрольной работы, подготовку к практическим занятиям и зачету.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час
Самостоятельное изучение тем дисциплины	24
Виды средств и способы подачи сигналов бедствия	3
Организация питания в условиях автономного выживания	3
Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях	4
Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию	4
Адаптация к экстремальной ситуации	4
Сохранение здоровья в различных климатогеографических условиях	3
Ориентирование на местности без карты и компаса	3
Подготовка контрольной работы	18
Подготовка к практическим работам (по 2 часа на каждое занятие)	4
Подготовка к зачету	18
Всего:	64

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Отчеты по практическим работам.
2. Банк вопросов к зачету.
3. Контрольная работа.

6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Зачет проводится в форме ответа на вопросы билета. Билет состоит из одного вопроса. Время, отводимое обучающемуся на зачет, составляет 20 минут.

Результаты зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку обучающегося.

6.3. Примеры оценочных средств для зачета

Перечень примерных вопросов к зачету

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.

6.4. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего контроля 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. – 68 с.
- 3 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. Латчук. - М.: НЦ 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».

3 О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (с изменениями). URL: <http://docs.cntd.ru/document/9009935>.

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. - 68 с.

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

1. Система поддержки учебного процесса КГУ [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://de.kgsu.ru/login/index.php>
2. Сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru/>
3. ГУ МЧС России по Курганской области [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.45.mchs.gov.ru/>

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znanium.com»
4. «Гарант» - справочно-правовая система

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

12. Для студентов, обучающихся с использованием дистанционных образовательных технологий

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п. 6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до сведения обучающихся.

Аннотация к рабочей программе дисциплины
**«СПОСОБЫ АВТОНОМНОГО 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: 11

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.