



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 «30» августа 2021 года;
- для очно-заочной формы обучения «30» августа 2021 года;
- для заочной формы обучения «30» августа 2021 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Экология и безопасность жизнедеятельности» «28» октября 2021 года, протокол № 2.

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

И.В. Григоренко

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 2 зачетных единицы трудоемкости (72 академических часа)

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		9
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b> <b>в том числе:</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
Лекции	14	14
Практические занятия	14	14
Аудиторные, часов		
<b>Самостоятельная работа, всего часов</b> <b>в том числе:</b>	<b>44</b>	<b>44</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 дисциплину	Семестр
		10
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b> <b>в том числе:</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
Лекции	14	14
Практические занятия	14	14
Аудиторные, часов		
<b>Самостоятельная работа, всего часов</b> <b>в том числе:</b>	<b>44</b>	<b>44</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>

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		11
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>в том числе:</b>		
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
Аудиторные, часов		
<b>Самостоятельная работа, всего часов</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
<b>в том числе:</b>		
Подготовка к зачету	18	18
Подготовка контрольной работы	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	28	28
<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>

#### Заочная форма обучения

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	1	2

	выживания		
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	-
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>	<b>4</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>

### Заочная форма обучения

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 (для заочной формы обучения)

Контрольная работа для студентов заочной формы обучения выполняется по методическим указаниям к выполнению контрольной работы для студентов 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 студента 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
<b>Последняя цифра шифра студента</b>	<b>Студентам, у которых предпоследняя цифра нечетная</b>	
	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 Отморозения. 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.

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), выполнение контрольной работы (для обучающихся 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>

### Заочная форма обучения

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуема я трудоемкость, акад. час
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины</b>	<b>24</b>
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
<b>Подготовка контрольной работы</b>	<b>18</b>
<b>Подготовка к практическим работам (по 2 часа на каждый рубеж)</b>	<b>4</b>
<b>Подготовка к зачету</b>	<b>18</b>
<b>Всего:</b>	<b>64</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.
4. Контрольная работа (для заочной формы обучения).

## 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 – незачтено 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	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<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, очно-заочной и 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. Латчук. - 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](http://dist.kgsu.ru) - Система поддержки учебного процесса КГУ;
2. [consultant.ru](http://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.

## **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.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### 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: 9 (очная форма обучения), 10 (очно-заочная форма обучения), 11  
(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.