МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)
«29» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
СПОСОБЫ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

– формирование у студентов систематизированных знаний теоретического и практического характера в области автономного существования в природе в различных климатографических условиях.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Способы автономного выживания человека в природной среде» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1; входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: обеспечение комплексной безопасности учащихся и воспитанников; опасные ситуации природного и экологического характера и защита от них; безопасность жизнедеятельности; прохождению учебной практики, ознакомительной практики, по предметно-методическому модулю; производственной практики, технологической (проектно-технологической) практики, по предметно-методическому модулю; учебной практики, научно-исследовательской работы (получение первичных навыков научно-исследовательской работы), по предметно-методическому модулю; прохождению государственной итоговой аттестации.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– техники эффективного планирования;

– психологию стресса, эмоций, техники и приемы психической саморегуляции;

– основные опасности и характер их воздействия на человека и окружающую среду;

– правила безопасного поведения и методы защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций в процессе жизнедеятельности;

– превентивные мероприятия по обеспечению безопасности в образовательной организации.

Уметь:

– действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели;

– планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности);

– прогнозировать результат деятельности;

– оценивать факторы риска и выстраивать алгоритм безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций;

– применять различные методы защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях;

– формировать у детей и подростков мотивацию к здоровому образу жизни и культуру безопасного поведения;

– использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства;

– выявлять признаки неотложных состояний;

– оказывать первую помощь при неотложных состояниях и чрезвычайных ситуациях.

Владеть:

– методами и приемами управления временем;

– методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности;

– приемами организации безопасной и комфортной образовательной среды;

– навыками оказания первой помощи в чрезвычайных ситуациях;
– методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения.

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

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами. УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.
Безопасность жизнедеятельности	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	УК.8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, а также при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. УК.8.2. Формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, а также использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональн	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной

ых компетенций		компетенции
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса, научных основ преподаваемых предметов, их истории и места в мировой культуре и науке. ОПК-8.3. Осуществляет мониторинг и отбор программ профессионального и личностного развития.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– техники эффективного планирования (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– психологию стресса, эмоций, техники и приемы психической саморегуляции (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– основные опасности, угрозы, характер их воздействия на человека, общество и окружающую среду (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– современные угрозы, опасности и риски в киберпространстве (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– правила безопасного поведения и методы защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций в процессе жизнедеятельности (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– превентивные мероприятия по обеспечению безопасности в образовательной организации (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– научные основы преподаваемого предмета, его историю и место в мировой культуре и науке (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине) (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3));

– этапы развития предметной области (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3));

– содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3)).

Уметь:

– действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности) (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– прогнозировать результат деятельности (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– оценивать факторы риска и выстраивать алгоритм безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– выстраивать алгоритм безопасного поведения в киберпространстве (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– применять различные методы защиты в опасных, чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– формировать у детей и подростков мотивацию к здоровому образу жизни и культуру безопасного поведения (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– организовывать и проводить работу с учащимися, родителями (законными представителями) обучающихся и персоналом образовательных организаций по формированию навыков безопасного поведения при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– совершенствовать свои профессиональные знания и умения на основе постоянного самообразования (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3));

– руководствоваться в профессиональной деятельности научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине) (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3));

– соотносить основные этапы развития предметной области с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3));

– устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3)).

Владеть:

– методами и приемами управления временем (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– приемами и технологиями проведения мероприятий по сохранению природной среды и обеспечению устойчивого развития общества (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования информационной среды (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3)).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётных единицы (81 час.)

Контактная работа 24,25 час.

Самостоятельная работа 56,75 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	56,75
Практические занятия	12	
Зачет с оценкой	0,25	-
Всего 81	24,25	56,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Предмет, цели и задачи курса	1	0,5		0,5	6	
2.	Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия.	1	1,5		1,5	7,5	
3.	Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия	1	1,5		1,5	6	
4.	Добыча пищи и воды в условиях автономного существования. Голодание и его переносимость.	1	1,5		1,5	6	
5.	Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и условиях зимы. Выживание в лесисто-болотистой местности	1	1,5		1,5	6	Текущий контроль 1

6.	Особенности выживания в пустыне, в условиях вынужденной автономии на море. Особенности автономного существования в джунглях	1	1,5		1,5	6	
7.	Приемы ориентирования при помощи табельных приборов. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам.	1	1,75		1,75	6	
8.	Психологические аспекты автономного выживания человека в природе	1	1,75		1,75	6	
9.	Первая медицинская помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания	1	0,5		0,5	7,25	Текущий контроль 2
ИТОГО			**12**		**12**	**56,75**	**Зачет с оценкой**

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Предмет, цели и задачи курса.

Особенности безопасного отдыха на природе. Актуальность личной безопасности. Цели задачи, содержание и структура курса. Основные методологические особенности курса. Обеспечение своей безопасности в природных условиях, в том числе в условиях автономного существования.

Тема 2. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия.

Виды аварийных ситуаций в природной среде, способы их предупреждения. Действия в первые минуты вынужденного автономного существования в природе. Антропологические факторы. Состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его к воздействию жары, холода, лишениям и т.д. Факторы, зависящие от физико-географических особенностей района автономного существования.

Тема 3. Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия.

Табельные средства. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации. Наземные кодовые сигналы. Жестовая кодовая система общения с пилотами. Радиосигнал бедствия (SOS).

Тема 4. Добыча пищи и воды в условиях автономного существования. Голодание и его переносимость.

Проблема голодания в условиях вынужденного автономного существования. Организация питания в условиях автономного выживания. Голодание и его переносимость. Добыча пищи и воды в условиях автономного выживания. Источники пищи в условиях выживания. Пригодность растений к употреблению в пищу. Признаки съедобных и несъедобных грибов. Ядовитые растения. Изготовление снастей для рыбалки из подручных и природных средств. Основные способы приготовления пищи в условиях вынужденного автономного существования.

Тема 5. Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и условиях зимы. Выживание в лесисто-болотистой местности.

Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и в условиях зимы. Способы защиты от холода. Разведение огня с помощью подручных средств. Основные источники пищи при автономном выживании в арктических, субарктических зонах и в условиях зимы. Выживание в лесисто-болотистой местности. Основные источники пищи при автономном выживании в лесисто-болотистой местности.

Тема 6. Особенности выживания в пустыне, в условиях вынужденной автономии на море. Особенности автономного существования в джунглях.

Особенности выживания в пустыне. Источники воды их поиск. Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море. Основные действия терпящих кораблекрушение. Действия экипажа. Действия пассажиров. Крушение различных плавстредств. Источники воды при ЧС на море. Самоспасение и спасение пострадавших при кораблекрушении.

Тема 7. Приемы ориентирования при помощи табельных приборов. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам.

Понятие «ориентирование» и географическая проекция. Виды табельных приборов и средств ориентирования. Приемы ориентирования при помощи табельных средств и приборов. Использование визуальных и слуховых маркеров ориентировки.

Тема 8. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе.

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

Тема 9. Первая медицинская помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания.

Рекомендации по сохранению здоровья в условиях дикой природы. Первая медицинская помощь при механической травме Температурная травма. Утопление. Реанимация. Укусы пресмыкающихся и насекомых. Отравления растительными ядами. Простудные заболевания. Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование следующих образовательных технологий: технологии проблемного обучения, проектная, рейтинговой технологии, интерактивных занятий, технология развития критического мышления, кейс-технологии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии; технологии визуализации (инфографика, скрайбинг, презентационная графика); интерактивные информационные технологии; технологии Веб 2.0.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

1) выполнение контрольных работ;
2) изучение разделов программы с целью подготовки к промежуточной аттестации;
3) подготовка домашних практических работ, индивидуальных сообщений по избранной теме.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как тесты, кейс-задачи и контрольная работа, которые выполняются самостоятельно.

На зачете с оценкой по дисциплине «Способы автономного выживания человека в природной среде» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), контрольная работа (базовый уровень) и кейс-задачи (повышенный уровень).

На зачете с оценкой используется письменная форма проведения зачета, а также рейтинговая (накопительная) система оценивания результатов обучения. Задания контрольной работы выполняются в процессе самостоятельной работы по подготовке к зачету с оценкой. Максимальное количество баллов, которое можно получить на зачете с оценкой – 30 баллов.

Тестирование проводится на зачёте с оценкой в течение 45 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 22 задания в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 10.

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Контрольная работа выполняется письменно в процессе самостоятельной работы по подготовке к зачёту. Свой вариант задания студент получает за 10 дней до зачёта с оценкой. Задание проверяется и оценивается на зачёте с оценкой.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 15 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	12-15 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена	8-11 баллов

верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	4-7 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-3 балла

Кейс-задачи выполняются студентом письменно на зачете с оценкой.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. изложение материала логично, грамотно, без ошибок; 2. свободное владение профессиональной терминологией; 3. умение высказывать и обосновать свои суждения; 4. студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы; 5. студент организует связь теории с практикой.	4-5 баллов
1. студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; 2. ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	3 балла

1. студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; 2. обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала	2 балла
1. отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; 2. в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	1 балл

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете с оценкой.

Оценка на зачете с оценкой выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Способы автономного выживания человека в природной среде» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетворительно)	2 (неудовлетворительно)
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Способы автономного выживания человека в природной среде» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Куприна, Л. Е. Активный туризм : учебное пособие / Л. Е. Куприна ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2012. – 312 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573578. – ISBN 978-5-400-00729-3. – Текст : электронный.
2. Нусс, Н. А. Безопасность в туризме : учебное пособие / Н. А. Нусс. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2011. – 68 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228784. – ISBN 978-5-7782-1594-8. – Текст : электронный.
3. Основы выживания в экстремальных условиях : учебное пособие / А. В. Шевчук, К. С. Фокин, Н. Н. Кизюн, А. С. Иванов ; науч. ред. О. Ю. Шепелев. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – 130 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695178. – ISBN 978-5-7996-1802-5. – Текст : электронный.

4. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм : учебное пособие для студентов высш. учебн. заведений / С. С. Соловьев. - Москва: Академия, 2008. - 288 с.

– дополнительная литература:

1. Баринов, А. В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них : учебное пособие для студентов вузов / А. В. Баринов. - Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э. А. Арустамов [и др.]; под ред. Э. А. Арустамова. – 11-е изд.; перераб. и доп. – М.: Дашков и К, 2007. – 476 с.
3. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Л. А. Михайлов [и др.]; под ред. Л. А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2007. – 304 с.
4. Волович В.Г. Наука выживания. Человек в экстремальных природных условиях : учебное пособие / В. Г. Волович. – М.: ИКЦ «Академкнига», 2004. – 447 с.
5. Марченко, Б. И. Психофизиология экстремальных ситуаций : учебное пособие / Б. И. Марченко ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2020. – 115 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=619054. – ISBN 978-5-9275-3629-0. – Текст : электронный.
6. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе : учебное пособие / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. – 2-издание.; стер. – Москва: Академия, 2005. – 304 с.
7. Махов, С. Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С. Ю. Махов. – Орел : Межрегиональная академия безопасности и выживания, 2014. – 126 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
8. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи : учебное пособие / под общ. ред. Р. И. Айзман, С. Г. Кривощекова, И. В. Омельченко. – Изд. 3-е, испр. и доп. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2005. – 464 с. : ил.,табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57321. – ISBN 5-94087-393-6. – Текст: электронный.
9. Репин Ю. В. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие для студ. пед. вузов / Ю. В. Репин. – М.: Дрофа, 2005. – 191 с.

Интернет-ресурсы:

1. Безопасность. Образование. Человек: информационный портал ОБЖ и БЖД: Информационный портал http://window.edu.ru/resource/009/67009
2. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»: Электронный ресурс http://www.school-obz.org
3. Портал МЧС России: Электронный ресурс http://www.mchs.gov.ru.
4. Энциклопедия безопасности: Информационный ресурс http://www.opasno.net/

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины «Способы автономного выживания человека в природной среде» используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоматериалы, модели органов человека.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины:

В.И. Гинко, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

«25» апреля 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «27» февраля 2020 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «29» июня 2023 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для практической работы

Тема 1. «Психологические основы автономного выживания»

Вопросы и задания:

1. Преодоление стрессового состояния.
2. Сам себе спасатель.
3. Первая медицинская помощь себе и окружающим при вынужденном автономном выживании.

Литература

1. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел: МАБИВ, 2014. - 126 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625
2. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм: учебн. пос. для студ. высш. учебн. заведений / С. С. Соловьев. - Москва: Академия, 2008. - 288 с.
3. Казаков, Н. П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме: учебник для студентов вузов / Н. П. Казаков, Н. А. Якубовская. - Москва: Академия, 2011. - 240 с.

Тема 2. «Подача сигналов и правила ориентирования автономного выживания»

Вопросы и задания:

1. Правила подачи сигналов.
2. Специальные средства для подачи сигналов: пиротехнические; отражатели, костер (дым или огонь), и сигналы тенью.
3. Сигналы летательным аппаратам.
4. Азбука Морзе.
5. Сигналы бедствия (SOS) и при бедствии в горах.
6. Информационные сигналы.

Литература

1. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 126 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625
2. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм : учебн. пос. для студ. высш. учебн. заведений / С. С. Соловьев. - Москва : Академия, 2008. - 288 с.
3. Казаков, Н. П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме : учебник для студентов вузов / Н. П. Казаков, Н. А. Якубовская. - Москва : Академия, 2011. - 240 с.

Тема 3. «Способы обеспечения водой»

Вопросы и задания:

1. Транспортировка воды.
2. Фильтрация и обеззараживание воды.

3. Поиск и использование водоисточников.
4. Методы добывания воды.

Литература

1. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 126 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625
2. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм : учебн. пос. для студ. высш. учебн. заведений / С. С. Соловьев. - Москва : Академия, 2008. - 288 с.
3. Казаков, Н. П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме : учебник для студентов вузов / Н. П. Казаков, Н. А. Якубовская. - Москва : Академия, 2011. - 240 с.

Тема 4. «Методы добычи огня и организация кострового бивака»

Вопросы и задания:

1. Разжигание костра и организация кострового бивака для предотвращения пожаров.
2. Добывание огня без спичек.
3. Типы костров.
4. Переноска огня.

Литература

1. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 126 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625
2. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм : учебн. пос. для студ. высш. учебн. заведений / С. С. Соловьев. - Москва : Академия, 2008. - 288 с.
3. Казаков, Н. П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме : учебник для студентов вузов / Н. П. Казаков, Н. А. Якубовская. - Москва : Академия, 2011. - 240 с.

Тема 5. «Обеспечение едой, а также съедобные и ядовитые дикорастущие растения»

Вопросы и задания:

1. Приготовление пиши без посуды.
2. Съедобные дикорастущие растения.
3. Ядовитые дикорастущие растения.
4. Съедобные и ядовитые грибы.
5. Рыбная ловля и разделка рыбы.
6. Охота и охотничьи снасти.
7. Потрошение и свежевание животных.
8. Нетрадиционные продукты питания суши.

Литература

1. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 126 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625

2. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм : учебн. пос. для студ. высш. учебн. заведений / С. С. Соловьев. - Москва : Академия, 2008. - 288 с.
3. Казаков, Н. П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме : учебник для студентов вузов / Н. П. Казаков, Н. А. Якубовская. - Москва : Академия, 2011. - 240 с.

Тема 6. «Укрытия и выбор ночлега»

Вопросы и задания:

1. Выбор места ночлега в зависимости от климатогеографических условий.
2. Типы укрытий и их строительство.
3. Снежные убежища.
4. Защита от опасных животных и насекомых.

Литература

1. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел: МАБИВ, 2014. - 126 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625
2. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм: учебн. пос. для студ. высш. учебн. заведений / С. С. Соловьев. - Москва: Академия, 2008. - 288 с.
3. Казаков, Н. П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме: учебник для студентов вузов / Н. П. Казаков, Н. А. Якубовская. - Москва: Академия, 2011. - 240 с.

Тема 7. «Веревки, узлы, импровизированные инструменты и оружие»

Вопросы и задания:

1. Типы веревок.
2. Основные виды узлов.
3. Петли, обвязки и связки.
4. Применение веревочной страховки.
5. Импровизированные инструменты и оружие вынужденного автономного существования.
6. Изготовление при необходимости примитивной одежды и обуви.

Литература

1. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел: МАБИВ, 2014. - 126 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625
2. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм: учебн. пос. для студ. высш. учебн. заведений / С. С. Соловьев. - Москва: Академия, 2008. - 288 с.
3. Казаков, Н. П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме: учебник для студентов вузов / Н. П. Казаков, Н. А. Якубовская. - Москва: Академия, 2011. - 240 с.

Тема 8. «Организация, подготовка и проведение турпоходов»

Вопросы и задания:

1. Организация автономного туристического похода.

2. Особенности и важность подготовительного этапа.
3. Методика подготовки учащихся по правилам поведения в туристическом походе в различных ситуациях.

Литература

1. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел: МАБИВ, 2014. - 126 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625
2. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм: учебн. пос. для студ. высш. учебн. заведений / С. С. Соловьев. - Москва: Академия, 2008. - 288 с.
3. Казаков, Н. П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме: учебник для студентов вузов / Н. П. Казаков, Н. А. Якубовская. - Москва: Академия, 2011. - 240 с.

Тема 9. «Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях»

Вопросы и задания:

1. Способы автономного выживания в полярных широтах, пустыни, тропиках, горных областях.
2. Способы автономного выживания в открытом море.

Литература

1. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел: МАБИВ, 2014. - 126 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625
2. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм: учебн. пос. для студ. высш. учебн. заведений / С. С. Соловьев. - Москва: Академия, 2008. - 288 с.
3. Казаков, Н. П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме: учебник для студентов вузов / Н. П. Казаков, Н. А. Якубовская. - Москва: Академия, 2011. - 240 с.

Темы рефератов

1. Перечень группового снаряжения, требования к нему.
2. Основные требования к месту организации привала и бивака.
3. Виды и типы костров. Правила выбора места для костра и его разведения.
4. Организация и правила работы дежурных по кухне.
5. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.
6. Подведение итогов туристского путешествия.
7. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе.
8. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
9. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.
10. Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня.
11. Правила движения группы по дорогам и тропам.
12. Техника и тактика движения по равнине.

13. Техника и тактика движения в тайге.
14. Техника и тактика движения в горах.
15. Виды страховки.
16. Опасности в туризме: субъективные и объективные.
17. Правила купания.
18. Порядок организации слетов и соревнований.
19. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.
20. Меры безопасности при проведении слетов и соревнований.
21. Топографическая и спортивная карты, их назначение и различия.
22. Топографические знаки и условные знаки спортивных карт. Масштаб.
23. Основные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
24. Компас. Четыре действия с компасом.
25. Ориентирование с помощью карты в походе.
26. Ориентирование при условии отсутствия видимости и при отсутствии информации на карте.
27. Методические рекомендации по обучению учащихся основам топографии и ориентирования.
28. Основные проблемы автономного существования в природной среде.
29. Виды факторов выживания.
30. Антропологические факторы. Их роль в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека.
31. Экологические факторы. Их воздействие на человека при автономном существовании в природной среде.
32. Стрессоры выживания. Их влияние на состояние человека.
33. Краткая физико-географическая характеристика зоны степи и условия автономного существования человека в ней.
34. Краткая физико-географическая характеристика горной зоны и условия автономного существования человека в ней.
35. Действия при выходе самостоятельном выходе к путям сообщения, жилью.
36. Действия при ожидания помощи на месте.
37. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.
38. Правила определения местонахождения и определения направления выхода.
39. Виды временных укрытий и их сооружение.
40. Укрытия в зимних условиях. Способы их изготовления.
41. Способы добычи воды.
42. Поиск и использование съедобных растений. Виды съедобных растений.
43. Способы подачи сигналов бедствия.
44. Знаки международной кодовой таблицы символов, их изготовление.

Требования к реферату

Объем – 10-15 страниц (шрифт Times New Roman, формат А4 (210х297 мм), кегль 14, межстрочный интервал одинарный, поля слева 25 мм, с других сторон – по 20 мм, без переносов, абзацный отступ 1,25, выравнивание текста по ширине).

Во введении должны присутствовать актуальность темы, цель и задачи. В заключении необходимо отразить выводы по задачам. Список использованной литературы должен включать не менее пяти источников (ссылки на эти источники обязательны).

Структура реферата:

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Введение
4. Основная часть

4.1…..

4.2…..

5. Заключение
6. Список использованной литературы