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

_____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

«24» февраля 2026 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 и основы применения БПЛА

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: 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:

– понятие о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
– информацию о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
– распространенные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера;
– факторы, пагубно влияющие на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);
– основные меры защиты и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

Уметь:

– умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
– применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

Владеть:

- основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

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) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной 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.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-5. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	ПК-5.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по Физической культуре, Основам безопасности и защиты Родины, основам применения БПЛА с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей. ПК-5.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по Физической культуре и Основам безопасности и защиты Родины для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями. ПК-5.3. Проектирует индивидуальные	

	образовательные модели урочной (Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов. ПК-5.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении Физической культуры и Основ безопасности и защиты Родины.	

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- психологию личности, механизмы и факторы ее развития; техники эффективного планирования; 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; правила безопасного поведения и методы защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций в процессе жизнедеятельности (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– научные основы преподаваемого предмета, его историю и место в мировой культуре и науке (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); этапы развития предметной области; содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3));.

– актуальные содержательные направления индивидуально ориентированных учебных материалов по Физической культуре, Основам безопасности и защиты Родины, основам применения БПЛА с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей; особенности проектирования и проведения индивидуальных и групповых занятия для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями; средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3, 4)).

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 (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

- оценивать факторы риска и выстраивать алгоритм безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; применять различные методы защиты в опасных, чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах; формировать у детей и подростков мотивацию к здоровому образу жизни и культуру безопасного поведения; использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства; 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; проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– совершенствовать свои профессиональные знания и умения на основе постоянного самообразования; оценить уровень своей профессиональной компетентности; формулировать цели самообразования исходя из этапов личностно-профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей; учитывать и создавать условия успешного самообразования в процессе учебно-профессиональной деятельности; руководствоваться в профессиональной деятельности

научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); соотносить основные этапы развития предметной области с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития; устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3));
– разрабатывать индивидуально ориентированные учебные материалы; проектировать и проводить индивидуальные и групповые занятия для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями; проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов (ПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3, 4)).

Владеть:

- методами и приемами управления временем; 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; 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; высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности; умением выявлять и оценивать имеющиеся достоинства и недостатки профессиональной деятельности, делать обоснованные выводы; научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); теоретическими и практическими знаниями для постановки и решения исследовательских задач в предметной области и в области образования (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3));
– технологиями проектирования и проведения индивидуальных и групповых занятий для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями; средствами оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3, 4)).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётных единицы (108 час.)

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

Очная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ 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	Вводное занятие. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия.	1	2		2	9	

2	Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия	1	2		2	9	
3	Добыча пищи и воды в условиях автономного существования. Голодание и его переносимость.	1	2		2	9	
4	Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и условиях зимы. Выживание в лесисто-болотистой местности	1	2		2	9	Текущий контроль 1
5	Особенности выживания в пустыне, в условиях вынужденной автономии на море. Особенности автономного существования в джунглях	1	2		2	10	
6	Приемы ориентирования при помощи табельных приборов. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам.	1	2		2	10	
7	Психологические аспекты автономного выживания человека в природе	1	2		2	10	
8	Первая медицинская помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания	1	2		2	10	Текущий контроль 2
ИТОГО			**16**		**16**	**76**	**Зачет с оценкой**

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

Тема 1. Вводное занятие. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия.

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.

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 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 8. 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

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Способы автономного выживания человека в природной среде»

Вид работы	**Количество баллов**
Текущая работа:	**0- 8**
Устный ответ	0-4
практическое занятие	0-4
Текущий контроль 1 (контрольная работа)	**0-14**
Текущая работа:	**0-8**
Устный ответ	0-4
практическое занятие	0-4
Текущий контроль 2 (контрольная работа)	**0-14**
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы (16х1=16)	**16**
Посещаемость	**0-10**
Промежуточный контроль зачет с оценкой	**0-30**
Итого	**0-100**
Премиальные баллы:	
Участие в олимпиаде	0-5
Выступление на конференциях	0-5
Участие в конкурсах научных работ	0-5
Штрафы	
Нарушение сроков сдачи работ	минус 0,5-5
Отказ от ответа на семинаре	минус 0,5-2
Рейтинговая оценка по дисциплине	**максимум 100 баллов**

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 зачѐте с оценкой в течение 40 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 20 заданий 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 зачѐтного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Контрольная работа выполняется письменно в процессе самостоятельной работы по подготовке к зачѐту. Свой вариант задания студент получает за 10 дней до зачѐта с оценкой. Задание проверяется и оценивается на зачѐте 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 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.	8-11 баллов
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.	0-3 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
студент дает четкий, полный, логичный, грамотный, правильный ответ без ошибок на теоретические вопросы; свободное владение профессиональной терминологией; умение высказывать и обосновать свои суждения; студент организует связь теории с практикой.	5 баллов
студент дает четкий, полный, логичный, грамотный, правильный ответ с незначительными неточностями на теоретические вопросы; свободное владение профессиональной терминологией; умение высказывать и обосновать свои суждения; студент организует связь теории с практикой.	4 балла
студент дает четкий, полный, логичный, грамотный, правильный ответ с незначительными неточностями на теоретические вопросы; свободное владение профессиональной терминологией; умение высказывать и обосновать свои суждения; отсутствует связь теории с практикой.	3 балла
студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала; отсутствует связь теории с практикой.	2 балла

в ответе студента отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл; в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	1 балл
ответ студента отсутствует	0 баллов

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 объѐме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко ; под ред. Э. А. Арустамова. – 26-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2025. – 446 с. : ил., табл., схем. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=720260 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-06096-0. – Текст : электронный.

2. 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. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695178. – ISBN 978-5-7996-1802-5. – Текст : электронный.

3. Чувин, Б. Т. Человек в экстремальной ситуации : учебное пособие / Б. Т. Чувин.– Москва : Владос, 2019. – 353 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702015 – ISBN 978-5-00136-047-6. – Текст : электронный.

- 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. - 16-е изд. ; перераб. и доп. - Москва : Дашков и К, 2012. - 448 с.
3. Волович В. Г. Наука выживания. Человек в экстремальных природных условиях : учебное пособие / В. Г. Волович. – Москва : ИКЦ «Академкнига», 2004. – 447 с.
4. Казаков, Н. П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме : учебник для студентов вузов / Н. П. Казаков, Н. А. Якубовская. - Москва : Академия, 2011. - 240 с.
5. Куприна, Л. Е. Активный туризм : учебное пособие / Л. Е. Куприна ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2012. – 312 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573578. – ISBN 978-5-400-00729-3. – Текст : электронный.
6. Марченко, Б. И. Психофизиология экстремальных ситуаций : учебное пособие / Б. И. Марченко ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2020. – 115 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=619054. – ISBN 978- 5-9275-3629-0. – Текст : электронный.
7. Маслов,А.Г. Способы автономного выживания человека в природе : учебное пособие / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, В. Н. Латчук. - 2-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2005. - 304 с.
8. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи : учебное пособие / Р. И. Айзман, С. Г. Кривощекова, И. В. Омельченко. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2005. – 464 с. – 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 / Ю. В. Репин. - Москва : Дрофа, 2005. - 192 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
3. ресурс http://www.school-obz.org
4. Портал МЧС России: Электронный ресурс http://www.mchs.gov.ru.
5. 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.

Л.П. Кислякова, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат технических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

«13» февраля 2026 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

<u>Приложение 1.</u> Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для практической работы

Тема 1. Вводное занятие. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Актуальность личной безопасности.
2. Виды аварийных ситуаций в природной среде.
3. Способы предупреждения аварийных ситуаций в природной среде
4. Факторы выживания

Тема 2. Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия.

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Правила подачи сигналов.
2. Специальные средства для подачи сигналов: пиротехнические; отражатели, костер (дым или огонь), и сигналы тенью.
3. Сигналы летательным аппаратам.
4. Визуальные средства сигнализации.
5. Жестовая кодовая система общения с пилотами
6. Сигналы бедствия (SOS).
7. Информационные сигналы.

Тема 3. Добыча пищи и воды в условиях автономного существования. Голодание и его переносимость.

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Проблема голодания в условиях вынужденного автономного существования.
2. Организация питания в условиях автономного выживания.
3. Добыча пищи и воды в условиях автономного выживания.
4. Источники пищи в условиях выживания.
5. Пригодность растений к употреблению в пищу.
6. Признаки съедобных и несъедобных грибов.
7. Ядовитые растения.
8. Основные способы приготовления пищи в условиях вынужденного автономного существования.

Тема 4. Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и условиях зимы. Выживание в лесисто-болотистой местности.

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

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

Тема 5. Особенности выживания в пустыне, в условиях вынужденной автономии на море. Особенности автономного существования в джунглях.

Составьте планы ответов по следующим вопросам

1. Особенности выживания в пустыне.
2. Источники воды их поиск.
3. Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море.
4. Основные действия терпящих кораблекрушение.
5. Источники воды при ЧС на море.
6. Самоспасение и спасение пострадавших при кораблекрушении.

Тема 6. Приемы ориентирования при помощи табельных приборов. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам.

Составьте планы ответов по следующим вопросам

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

Тема 7. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе.
Составьте планы ответов по следующим вопросам

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

Тема 8. Первая медицинская помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания.

Составьте планы ответов по следующим вопросам

1. Рекомендации по сохранению здоровья в условиях дикой природы.
2. Первая медицинская помощь при механической травме
3. Температурная травма.
4. Утопление.
5. Реанимация.
6. Укусы пресмыкающихся и насекомых.
7. Отравления растительными ядами.
8. Простудные заболевания.
9. Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания.

Темы контрольных работ

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. Техника и тактика движения в тайге.
13. Техника и тактика движения в горах.
14. Виды страховки.
15. Опасности в туризме: субъективные и объективные.
16. Правила купания.
17. Порядок организации слетов и соревнований.
18. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.
19. Меры безопасности при проведении слетов и соревнований.
20. Топографическая и спортивная карты, их назначение и различия.
21. Топографические знаки и условные знаки спортивных карт. Масштаб.
22. Основные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
23. Компас. Четыре действия с компасом.
24. Ориентирование с помощью карты в походе.
25. Ориентирование при условии отсутствия видимости и при отсутствии информации на карте.
26. Основные проблемы автономного существования в природной среде.
27. Виды факторов выживания.
28. Антропологические факторы. Их роль в обеспечении безопасности

жизнедеятельности человека.
29. Экологические факторы. Их воздействие на человека при автономном существовании в природной среде.
30. Стрессоры выживания. Их влияние на состояние человека.
31. Краткая физико-географическая характеристика зоны степи и условия автономного существования человека в ней.
32. Краткая физико-географическая характеристика горной зоны и условия автономного существования человека в ней.
33. Действия при выходе самостоятельном выходе к путям сообщения, жилью.
34. Действия при ожидания помощи на месте.
35. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.
36. Правила определения местонахождения и определения направления выхода.
37. Виды временных укрытий и их сооружение.
38. Укрытия в зимних условиях. Способы их изготовления.
39. Способы добычи воды.
40. Поиск и использование съедобных растений. Виды съедобных растений.
41. Способы подачи сигналов бедствия.
42. Знаки международной кодовой таблицы символов, их изготовление.

Требования к контрольной работе

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 контрольной работы:

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

4.1…..
4.2…..

5. Заключение
6. Список использованной литературы

Критерии формирования оценки и шкала оценивания:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания

выполнены все требования к написанию и защите контрольной работы: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объѐм, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	14 баллов
основные требования к контрольной работе и ее защите выполнены, но при этом допущены несущественные неточности. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем контрольной работы; имеются упущения в оформлении; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	12 баллов
основные требования к контрольной работе и ее защите выполнены, но при этом допущены несущественные неточности. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем контрольной работы; имеются упущения в оформлении; даны не полные ответы на дополнительные вопросы; во время защиты даны выводы по работе	10 баллово
требования к контрольной работе и ее защите выполнены, но при этом допущены существенные неточности; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. во время защиты даны не полные выводы.	8 баллов
имеются существенные нарушения требований к контрольной работе. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании контрольной работы или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	6 баллов
имеются грубые нарушения требований к контрольной работе. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании контрольной работы, отсутствуют ответы на дополнительные вопросы, во время защиты отсутствует вывод	4 балла
тема контрольной работы не раскрыта; имеются грубые нарушения требований к контрольной работе	2 балла
работа не выполнена	0 баллов