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

ПРАКТИКУМ ПО ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

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 и практических умений по действиям в экстремальных ситуациях в условиях различных сред обитания: природной, техногенной и социальной, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программ.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Практикум по действиям в экстремальных ситуациях» 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 психологической безопасности в образовательном учреждении; тактическая медицина; прохождению государственной итоговой аттестации.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– особенности системного и критического мышления;

– основы современных технологий сбора, обработки и представления информации;

– современные угрозы, опасности и риски;

– превентивные мероприятия по обеспечению безопасности в образовательной организации;

– 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.

Уметь:

– анализировать источники информации с точки зрения временных и пространственных условий их возникновения;

– получать, обрабатывать и анализировать информацию из различных источников;

– анализировать ранее сложившиеся в науке оценки информации;

– аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации;

– выстраивать алгоритм безопасного поведения в среде обитания;

– применять различные методы защиты в опасных и экстремальных ситуациях;

– совершенствовать свои профессиональные знания и умения на основе постоянного самообразования;

– 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.

Владеть:

– навыками сопоставления разных источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений;

– навыками определения практических последствий предложенного решения задач;

– навыками выживания в условиях опасных и экстремальных ситуациях в среде обитания;

– технологиями анализа и синтеза информации на основе системного подхода;

– приемами организации безопасной и комфортной образовательной среды;

– способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования информационной среды.

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
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
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных

	образовательных стандартов	образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья. ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления. ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.

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: педагогический		
ПК-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметных областей «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций. ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметных областей	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
	«Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины».	

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– 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));

– особенности психологических механизмов обучения и воспитания (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– основные механизмы и движущие силы процесса развития (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– сущность, движущие силы, противоречия и логику процесса обучения, воспитания и развития как системы сотворчества учителя и ученика (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– значение каждого возрастного этапа для развития психических и личностных достижений (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– психолого-педагогические закономерности организации образовательного процесса (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– закономерности развития детско-взрослых сообществ (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– современные технологии индивидуализации в образовании, формы образования детей с трудностями в обучении в общеобразовательных учреждениях (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– сущность процесса обучения, его особенности и методологические основы (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– закономерности образовательного процесса, развивающие функции обучения и воспитания, принципы обучения (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– структуру содержания образования и ее воплощение в учебном плане, программах, учебниках (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– методы, средства и технологии обучения (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– особенности организации воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– требования ФГОС к результатам освоения, структуре, условиям реализации основных образовательных программ соответствующего уровня общего образования (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– содержание изучаемых в школе предметных областей в их историческом и методическом единстве (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– различные элементы предметных областей «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины», их связи в науке и образовании (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– основные понятия физической культуры и безопасности жизнедеятельности, основ применения БПЛА (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– базовые понятия и термины учебных предметов «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины» (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– структуру геоинформационных систем (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– основы аэродинамики полетов (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– правила и порядок планирования полётов и управления БПЛА (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– основные закономерности, физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– классификации и характеристики средств обучения, используемых в предметных областях «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины» (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– основные меры и действия, предпринимаемые человеком для обеспечения безопасного самосуществования (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– различные аспекты анализа видов безопасности (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– методику проведения урока по физической культуре, урока по основам безопасности и защиты Родины с учетом исторически сложившегося понимания целесообразности их структуры (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3)).

Уметь:

– 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));

– осуществлять (совместно с психологом и др. специалистами) психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса и организацию субъект–

субъектного взаимодействия участников образовательного процесса с учетом их индивидуальных особенностей (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– выявлять в ходе наблюдения поведенческие и личностные проблемы обучающихся, связанные с особенностями их развития (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– планировать и корректировать образовательные задачи (совместно с психологом и другими специалистами) по результатам мониторинга образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– применять на практике технологии индивидуализации в образовании (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– строить учебную и воспитательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей детей (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– разрабатывать и реализовывать индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– ставить различные виды учебных задач и организовывать их решение в соответствии с уровнем индивидуального познавательного и личностного развития детей (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– формировать детско-взрослые сообщества (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– применять психолого-педагогические технологии для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– опознавать изученные термины, понятия и структуры, определять их характеристики с точки зрения области применения и функционирования (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– устанавливать взаимосвязь между теоретическими аспектами физической культуры и реализующими их технологиями (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– опознавать внешние угрозы безопасности жизни ребенка и взрослого человека (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– использовать различные средства для решения задач обучения в предметных областях «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины» (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– анализировать методику проведения урока по физической культуре, урока по основам безопасности и защиты Родины с целью определения ее эффективности в решении поставленных задач (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– анализировать и характеризовать результаты работы педагога (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– управлять БПЛА (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3)).

Владеть:

– 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));

– стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– специальными технологиями и методами, позволяющими проводить коррекционно-развивающую работу (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– психолого-педагогическими технологиями (в том числе инклюзивными), необходимыми для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренными детьми, социально-уязвимыми детьми, детьми, попавшими в трудные жизненные обстоятельства, детьми-сиротами, детьми с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания, гиперактивные дети, дети с ограниченными возможностями здоровья, с девиациями поведения, дети с зависимостью)(ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– навыками сотрудничества, диалогического общения с детьми, родителями и педагогами, независимо от их возраста, опыта, социального положения, профессионального статуса и особенностей развития (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

– базовыми понятиями и терминами в области физической культуры, безопасности жизнедеятельности и основ применения БПЛА (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– технологиями обучения двигательным действиям с учетом существующей этапности процесса (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– технологиями, используемыми в целях обеспечения безопасности детей в образовательных учреждениях (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– технологиями оценивания уровня учебных достижений обучающихся в предметных областях «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины» (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3)).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 час.)

Практическая подготовка 8 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	Контактная работа			Самостоятельная работа обучающегося	Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
				Лаб.	Пр.		
1.	Психология и алгоритмы выживания	7			6	10	
2.	Техногенные аварии и пожары. Бытовые угрозы	7			4 ПП	8	
3.	Автономное существование в природной среде	7			4 ПП	8	Текущий контроль 1

4.	Городская безопасность и социум	7			6	8	
5.	Связь и информационный хаос. Кибербезопасность	7			8	10	Текущий контроль 2
ИТОГО					28	44	Экзамен

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

Тема 1. Психология и алгоритмы выживания.

Стресс-менеджмент: Физиология страха, методы купирования панических атак и «туннельного зрения». Алгоритм STOP: (Sit, Think, Observe, Plan) — первичные действия при осознании угрозы. Оценка рисков: Как быстро анализировать обстановку и принимать решения в дефиците времени. Комплектация «тревожного чемодана»: Подбор индивидуального снаряжения под разные сценарии.

Тема 2. Техногенные аварии и пожары. Бытовые угрозы.

Пожарная тактика: Поиск выхода в полной темноте, преодоление задымленных зон, использование самоспасателей. Аварийный выход: Вскрытие заблокированных дверей и разбитие стекол (инструменты и техника). Лифты и замкнутые пространства: Поведение при блокировке или падении кабины.

Тема 3. Автономное существование в природной среде.

Навигация: Работа с азимутом, чтение рельефа и использование офлайн-карт. Аварийное жизнеобеспечение: Организация ночлега из подручных материалов (ветки, мусорные мешки, снег). Огневая подготовка (без оружия): Добыча огня без спичек и поддержание «сигнального» костра. Водообеспечение: Поиск источников и методы обеззараживания (кипячение, химия, фильтры).

Тема 4. Городская безопасность и социум.

Толпа и массовые беспорядки: Перемещение в плотном потоке, тактика «безопасных углов». Угроза нападения (Active Shooter): Баррикадирование помещений и выбор скрытных путей отхода. Встреча с агрессивными животными: Действия при нападении собак или встрече с дикими зверями в черте города.

Тема 5. Связь и информационный хаос. Кибербезопасность.

Аварийная связь: Работа с рациями (LPD/PMR диапазоны), подача световых и звуковых сигналов (SOS). Цифровая выживаемость: Сохранение работоспособности гаджетов в мороз и при отсутствии сети, хранение офлайн-данных.

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 «Практикум по действиям в экстремальных ситуациях»

Вид работы	Количество баллов
Текущая работа:	0-45
Устный ответ (2 шт. х 2,5 балла)	0-5
Практические и лабораторные работы (8 шт. х 5 баллов)	0-40
Текущий контроль 1 (контрольная работа)	0-15
Текущий контроль 2 (тестирование)	0-10
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы (4 задания х 5 баллов)	0-20
Посещаемость	0-10
Итого	0-100
Промежуточный контроль (экзамен)	0-30
Премиальные баллы:	
Активность на занятиях (дополнения, уточнения, исправления устного ответа товарища)	0-5
Участие в олимпиаде	0-5
Выступление на конференциях	0-5
Участие в конкурсах научных работ	0-5
Штрафы	
Нарушение сроков сдачи работ	минус 1-3
Отказ от ответа на семинаре	минус 1-3
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 экзамене по дисциплине «Практикум по действиям в экстремальных ситуациях» 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 экзамене используется письменная форма проведения экзамена, а также рейтинговая (накопительная) система оценивания результатов обучения. Задания контрольной работы выполняются в процессе самостоятельной работы по подготовке к экзамену. Максимальное количество баллов, которое можно получить на экзамене – 30 баллов.

Тестирование проводится на зачёте 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 зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Контрольная работа выполняется письменно в процессе самостоятельной работы по подготовке к экзамену. Свой вариант задания студент получает за 10 дней до экзамена. Задание проверяется и оценивается на экзамене.

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.	1-3 балла

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.	

Кейс-задачи выполняются студентом письменно на экзамене.

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 экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Практикум по действиям в экстремальных ситуациях» 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 «Практикум по действиям в экстремальных ситуациях» 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. 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. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В. О. Евсеев, В. В. Кастерин, Т. А. Коржинек [и др.] ; под ред. Е. И. Холостовой, О. Г. Прохоровой. – 6-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2024. – 452 с. : ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=720230 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-05533-1. – Текст : электронный.
3. Никифоров, Л. Л. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Л. Л. Никифоров, В. В. Персиянов. – 6-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2024. – 492 с. : ил., табл., схем. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=720259 . – ISBN 978-5-394-05517-1. – 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 : учебное пособие : [16+] / сост. Л. Н. Горбунова, О. В. Чурбакова ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2022. – 320 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=706640 . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
3. Ванина, А. Г. Персональная кибербезопасность : учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) : [16+] / А. Г. Ванина, Д. В. Орёл, С. В. Аникуев ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2022. – 138 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712359. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
4. Гинко, В. И. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них : учебное пособие / В. И. Гинко, П. А. Кисляков ; Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО "ШГПУ". - Шуя : Изд-во ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2012. - 188 с.

5. Макадей, Л. И. Экстренная психологическая помощь : курс лекций / Л. И. Макадей, Д. А. Ершова, М. Л. Есаян ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494695. – Текст : электронный.
6. Михайлов, А. А. Опасности социального характера и защита от них : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Михайлов, С. В. Петров, П. А. Кисляков ; Шуйский государственный педагогический университет, Московский педагогический государственный университет. - Москва : Русский журнал, 2009. - 252 с.
7. Молчанов, Н. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Н. А. Молчанов ; Уральский государственный архитектурно-художественный университет (УрГАХУ). – Екатеринбург : Уральский государственный архитектурно-художественный университет (УрГАХУ), 2024. – 363 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717842 . – ISBN 978-5-7408-0310-4. – Текст : электронный.
8. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.] ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 262 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913 (дата обращения: 08.05.2026). – Текст : электронный.
9. Семехин, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Ю. Г. Семехин, В. И. Бондин. – Изд. 2-е, стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 413 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573927. – ISBN 978-5-4499-0396-9. – DOI 10.23681/573927. – Текст : электронный.

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».
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» 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 групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

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

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

6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоматериалы, различные модели и макеты.

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

«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 1-2. Психология поведения в условиях экстремального стресса

Вопросы для обсуждения:

1. Физиологические реакции организма на внезапную угрозу: «бей, беги или замри». Как распознать ступор?
2. Методики экстренной психологической самопомощи: дыхательные техники и когнитивные установки.
3. Психология лидера и ведомого в кризисной группе. Как взять на себя управление паникующей толпой?
4. Ошибки восприятия времени и пространства в момент ЧС.

Тема 2-3. Стратегия выживания при пожарах и техногенных авариях

Вопросы для обсуждения:

1. Анализ путей эвакуации в современных зданиях (ТЦ, офисы): на что смотреть при входе?
2. Токсичные продукты горения: почему современные материалы опаснее огня? Техника перемещения в дыму.
3. Алгоритм действий при блокировке в лифте или заваленном помещении: методы подачи сигналов и экономия ресурсов.
4. Аварии на транспорте (метро, поезд, самолет): зоны безопасности и правила экстренного покидания салона.

Тема 3. Безопасность в городской среде: толпа и криминальные угрозы

Вопросы для обсуждения:

1. Механика движения толпы: как определить «точку невозврата» и выйти из плотного потока?
2. Тактика «Run-Hide-Tell» (Беги-Прячься-Сообщи) при вооруженном нападении в общественном месте.
3. Оценка опасности городских объектов (подземные переходы, стройки, промзоны) и выбор безопасного маршрута.
4. Поведение при попытке захвата в заложники: психология общения с агрессором.

Тема 4. Автономное выживание в природной среде

Вопросы для обсуждения:

1. Приоритеты выживания: правило «трех» (воздух, тепло, вода, еда). Что важнее в конкретном климате?
2. Современное носимое снаряжение (EDC): минимальный набор, который всегда с собой.
3. Способы ориентации при потере связи и GPS: работа с рельефом и небесными светилами.
4. Организация временного лагеря: выбор места, защита от ветра и диких животных.

Тема 5. Информационная безопасность и связь в условиях ЧС

Вопросы для обсуждения:

1. Организация связи при обрушении сотовых сетей: гражданские радиодиапазоны и мессенджеры, работающие без интернета.
2. Проблема «информационного шума» и фейков в первые часы катастрофы: как верифицировать данные?
3. Использование цифровых карт и офлайн-навигаторов: подготовка смартфона к автономной работе.
4. Правовые последствия действий в экстремальной ситуации: крайняя необходимость и пределы обороны.

Темы рефератов

1. Психологический профиль «выживальщика»: анализ личностных качеств, способствующих сохранению жизни в ЧС.
2. Феномен паники в замкнутом пространстве: механизмы возникновения и методы управления толпой (на примерах трагедий в ТЦ).
3. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): как подготовить психику к работе в зоне катастроф.
4. Когнитивные ловушки в экстремальных ситуациях: почему люди игнорируют сигналы опасности («нормальное смещение»).
5. Эволюция систем пожаротушения и эвакуации: анализ эффективности современных «самоспасателей» и систем дымоудаления.
6. Тактика выживания при террористических актах в городской среде: мировой опыт и протоколы (напр., израильский опыт).
7. Техногенные аварии на объектах с химической и радиационной опасностью: алгоритм автономных действий до прибытия МЧС.
8. Кибер-экстрим: как защитить данные и сохранить связь при полном отключении интернета и мобильных сетей (Mesh-сети).
9. Современное аварийное снаряжение (EDC): сравнительный анализ высокотехнологичных решений против традиционных методов.
10. Методы очистки воды в экстремальных условиях: от простейших фильтров до химических и ультрафиолетовых способов.
11. Ориентирование в условиях ограниченной видимости: использование навигационных приложений против работы с картой и компасом.
12. Бионика в выживании: как подражание природе помогает создавать эффективные укрытия и одежду для экстремальных температур.
13. Правовые границы «крайней необходимости»: анализ судебной практики при действиях граждан в условиях ЧС.
14. Информационная гигиена в условиях кризиса: как распознать дезинформацию и не стать жертвой манипуляций в первые часы катастрофы.
15. Городское мародерство и социальный хаос: стратегия безопасности при обрушении институтов правопорядка.
16. Безопасность на авиационном транспорте: анализ наиболее выживаемых мест в самолете и тактика эвакуации при жесткой посадке.
17. Действия при попадании автомобиля в водоем: физика давления воды и алгоритм экстренного покидания тонущего транспортного средства.
18. Железнодорожные катастрофы: зоны безопасности в вагонах различных типов и специфика эвакуации из перевернутого состава.

19. Поведение при встрече с дикими животными в черте города: от бродячих стай до зашедших из леса хищников (тактика защиты и отпугивания).
20. Выживание в условиях аномальной жары и лесных пожаров: методы защиты от теплового удара и правила организации «безопасного периметра» на дачном участке.

Требования к реферату

Объем – 12-15 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