

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Медико-биологические основы
выживания в экстремальных ситуациях
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)
Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения: Очная

Разработчики:
Якимова Е. А., канд. биол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от
26.04.2016 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование знаний о негативном воздействии поражающих факторов экстремальных ситуаций на человека и особенностях функционирования систем обеспечения безопасности жизнедеятельности организма.

Задачи дисциплины:

- знакомство с медико-биологическими особенностями функционирования организма человека;
- приобретение комплекса умений по выживанию человека в условиях ситуаций экстремального характера;
- освоение навыков оказания первой помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.22.01 «Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 5 курсе, в 10 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знание возрастных морфо-функциональных особенностей организма человека и наличие представлений о правилах безопасного поведения в условиях экстремальных ситуаций природного, социального и техногенного характера.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.22.01 «Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.04 Безопасность жизнедеятельности;

Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии;

Б1.Б.11 Основы медицинских знаний;

Б1.В.ОД.3 Чрезвычайные ситуации природного, социального, техногенного характера и защита от них.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.22.01 «Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.17 Экология и безопасность жизнедеятельности.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-9. способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	
ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	знать: - характеристику основных поражающих факторов и особенности их воздействия на организм человека в экстремальных ситуациях; уметь: - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты для снижения силы негативного воздействия экстремальных факторов среды на организм человека; владеть: - навыками подбора наиболее эффективных средств индивидуальной защиты в зависимости от особенностей поражающего фактора.

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-6. готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать: - законы, правовые акты и нормативно-технические документы по охране окружающей среды и защите населения в экстремальных ситуациях; уметь: - адекватно действовать в экстремальных ситуациях различного происхождения; владеть: - навыками выбора оптимальной тактики выживания в условиях экстремальных ситуаций.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-2. способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	
педагогическая деятельность	
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать: - современные методы и технологии обучения и диагностики индивидуальных возможностей обучающихся; - основные закономерности развития морфофункциональных показателей организма человека; уметь: - организовывать совместную деятельность обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей; владеть: - методами оценки индивидуальных медико-биологических возможностей организма

	человека; - навыками использования эффективных методов диагностики уровня обученности школьников.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр
Контактная работа (всего)	30	30
Практические	30	30
Самостоятельная работа (всего)	42	42
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Медицинские основы выживания:

Введение в дисциплину. Общая характеристика экстремальных ситуаций. Негативные факторы среды обитания. Человек как элемент системы "человек-среда обитания". Общие закономерности адаптации организма человека к условиям среды. Значение сенсорных систем для адаптации к экстремальным условиям. Управление факторами среды обитания.

Модуль 2. Биологические основы выживания:

Психические процессы, влияющие на безопасность жизнедеятельности человека. Психические свойства, влияющие на безопасность жизнедеятельности человека. Психические состояния и безопасность человека. Особые психические состояния. Стресс как нормальная реакция организма на изменение факторов окружающей среды. Психологические методы повышения безопасности жизнедеятельности. Психологические последствия экстремальных ситуаций. Психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях.

5.2. Содержание дисциплины: Практические занятия (30 ч.)

Модуль 1. Медицинские основы выживания (14 ч.)

Тема 1. Введение в дисциплину (2 ч.)

Предмет, цель и задачи курса "Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях". Определение здоровья, регламентированное Всемирной организацией здравоохранения. Основные факторы, определяющие состояние здоровья человека. Интегральный показатель здоровья населения.

Тема 2. Общая характеристика экстремальных ситуаций (2 ч.)

Понятие об экстремальной ситуации. Основные причины, общие закономерности возникновения и развития ситуаций экстремального характера. Факторы, определяющие масштабы последствий экстремальных ситуаций для человека и окружающей природной среды. Основные способы защиты человека от воздействия поражающих факторов экстремальных ситуаций.

Тема 3. Негативные факторы среды обитания (2 ч.)

Понятие об опасности, вредном и травмирующем факторах. Общая характеристика негативных факторов среды, источники их происхождения. Основные последствия действия негативных факторов среды на организм человека. Общие принципы снижения вредного влияния негативных факторов на организм человека.

Тема 4. Человек как элемент системы "человек-среда обитания" (2 ч.)

Основные функции человека в системах безопасности. Характеристика антропометрической совместимости человека со средой. Понятие о биофизической совместимости человека и среды обитания. Понятие об энергетической совместимости человека и среды. Характеристика информационной совместимости человека и машины. Характеристика социальной совместимости. Характеристика технико-эстетической совместимости. Понятие о психологической совместимости.

Тема 5. Общие закономерности адаптации организма человека к условиям среды (2 ч.)

Понятие об адаптации. Особенности реакции целого организма и его устойчивость по отношению к изменениям факторов внешней среды. Факторы, влияющие на эффективность адаптации организма. Механизм восприятия ощущения внешнего раздражителя. Характеристика латентный период в восприятии ощущения. Зависимость между интенсивностью ощущения и интенсивностью раздражения.

Тема 6. Значение сенсорных систем для адаптации к экстремальным условиям (2 ч.)

Значение зрения для оценки, получаемой человеком информации и анализа потенциальной опасности. Особенности зрительного анализатора для восприятия внешней среды. Диапазон электромагнитных волн, вызывающих цветовые ощущения. Диапазон частот звука, воспринимаемых человеком. Нарушение функции вестибулярного аппарата, его последствия для безопасности человека. Значение боли в жизни человека.

Тема 7. Управление факторами среды обитания (2 ч.)

Общая характеристика раздельного, комбинированного, комплексного и сочетанного действия на организм человека факторов окружающей среды. Основные цели и принципы гигиенического нормирования. Уровни гигиенических нормативов. Процедура осуществления гигиенического контроля за факторами окружающей среды, условиями труда и быта.

Модуль 2. Биологические основы выживания (16 ч.)

Тема 8. Психические процессы, влияющие на безопасность жизнедеятельности человека (2 ч.)

Общая характеристика психических процессов. Зависимость от времени устойчивости сохранения в памяти определенной информации. Характеристика эмоционально-чувственной сферы человека. Понятие об аффекте, его основные последствия.

Тема 9. Психические свойства, влияющие на безопасность жизнедеятельности человека (2 ч.)

Основные психические свойства, влияющие на безопасность жизнедеятельности человека. Понятие о характере. Общая характеристика темперамента человека, его типы. Факторы, определяющие характер и темперамент человека. Влияние темперамента на возникновение травмотогенной ситуации и последующее поведение человека.

Тема 10. Психические состояния и безопасность человека (2 ч.)

Отрицательные факторы окружающей среды, приводящие к длительным психическим напряжениям. Основные формы запредельных психических состояний человека. Виды психических напряжений, возникающие в профессиональной деятельности и отрицательно проявляющиеся в неблагоприятных условиях. Зависимость мотивации к выполнению задания от степени его трудности. Характеристика пароксизмальных расстройств сознания и их влияние на безопасность деятельности.

Тема 11. Особые психические состояния (2 ч.)

Пароксизмальные расстройства сознания и их влияние на безопасность деятельности. Механизм воздействия спиртных напитков на деятельность человека и его подверженность опасности. Аффективное состояние человека и его последствия для человека. Возможные реакции человека на опасную ситуацию. Характеристика паники, причины ее развития. Влияние паники на возникновение ошибочных действий человека. Поведение толпы в условиях паники.

Тема 12. Стресс как нормальная реакция организма на изменение факторов окружающей среды (2 ч.)

Понятие о стрессе, основные причины его развития. Стадии развития стресса, их характеристика. Положительное и отрицательное значение стресса для обеспечения жизнедеятельности человека. Понятие о дистрессе и эустрессе, их характерные особенности. Стрессовые факторы среды обитания человека.

Тема 13. Психологические методы повышения безопасности жизнедеятельности (2 ч.)

Функциональные части действий человека, влияющие на безопасность его жизнедеятельности. Возможные нарушения мотивационной части действий, профилактические методы их устранения. Нарушения ориентировочной части действий человека и методы их устранения. Нарушения исполнительной части действий и возможности их устранения.

Тема 14. Психологические последствия экстремальных ситуаций (2 ч.)

Кризис как психологическое последствие опасных и чрезвычайных ситуаций. Понятие о кризисе, его типы, закономерности протекания. Характеристика основных фаз критических ситуаций. Кризис адаптации к жизни, его отличительные черты, основные типы. Психические состояния человека в период кризиса адаптации. Проблемы суицида у подростков. Травматический кризис. Причины и условия развития посттравматического стрессового расстройства.

Тема 15. Психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях (2 ч.)

Понятие об экстренной психологической помощи, ее основная цель, задачи и условия оказания. Основные группы людей, нуждающихся в психологической помощи. Основные варианты организации общения в кризисной ситуации: оказание «скорой помощи», работа после вывода человека из острого кризисного состояния. Модели общения с жертвами чрезвычайных ситуаций, их характеристика. Выявление учащихся и лиц, нуждающихся в психиатрической помощи. Понятие о сопровождении, его принципы, условия осуществления, компоненты и стадии развития. Первая помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психологических травмах. Основы помощи лицам с психическими отклонениями.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Десятый семестр (42 ч.)

Модуль 1. Медицинские основы выживания (20 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

В качестве индивидуального задания в рамках изучения Модуля 1 по дисциплине "Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях" студентам предлагается подготовить и защитить реферат. С помощью данного вида работы студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, развивает умения и навыки самостоятельного научного поиска, изучая литературу по выбранной теме, анализируя различные источники и точки зрения, учится обобщать материал, выделяя главное, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда.

Процесс написания реферата включает:

- 1) выбор темы;
- 2) подбор специальной литературы и иных источников, их изучение;
- 3) составление плана;
- 4) написание текста работы и его оформление;
- 5) устное изложение реферата.

Реферат состоит из следующих частей: титульный лист; содержание; введение; основная часть, состоящая из глав; заключение; список использованных источников.

Во введении кратко обосновываются актуальность, научная и практическая значимость темы. Основная часть состоит из нескольких разделов, постепенно раскрывающих тему. В заключении кратко формулируются выводы, а также собственный взгляд на решение проблемы. Список использованных источников составляется в алфавитном порядке в конце реферата по общим требованиям и правилам. Объем реферата – от 5 до 10 страниц машинописного текста.

Содержание реферата студент докладывает на индивидуальных консультациях в течение 5-7 минут.

Затраты времени на подготовку материала зависят от сложности материала по теме. Ориентировочное время на подготовку – 4 часа.

Критерии оценки реферата: актуальность темы, соответствие содержания теме, грамотность и полнота использования источников, соответствие оформления требованиям.

Модуль 2. Биологические основы выживания (22 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

В качестве индивидуального задания в рамках изучения Модуля 2 по дисциплине "Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях" студентам предлагается разработать и защитить презентацию.

Требования к оформлению презентации.

Основным наполнением презентации являются слайды с текстом. При подготовке презентации необходимо продемонстрировать умение оформлять слайды различными способами и использовать эффекты анимации. Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов.

В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

На первом слайде (титульный) представляется тема работы, фамилия, инициалы автора.

На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы.

На 3-9 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.

На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.

К слайдовой презентации может быть добавлен фотоматериал, позволяющий более полно раскрыть содержание выполненного задания.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-9	5 курс Десятый семестр	Зачет	Модуль 1: Медицинские основы выживания.
ОПК-6 ПК-2	5 курс Десятый семестр	Зачет	Модуль 2: Биологические основы выживания.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-9 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний, Чрезвычайные ситуации природного, социального, техногенного характера и защита от них, Безопасность на дороге и в общественном транспорте, Информационная безопасность, Безопасный отдых и туризм, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Экология и безопасность жизнедеятельности, Гражданская оборона, Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, Здоровый образ жизни и его составляющие, Эргономические основы безопасности, Безопасность городской среды обитания, Здоровье и безопасность человека, Девиантное поведение как угроза безопасности личности, Автономное выживание человека в природной среде, Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях, Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Обеспечение безопасности образовательной организации, Лечебная физическая культура и массаж, Пожарная безопасность, Физическая культура в системе «Семья-школа», Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Физическое воспитание в сельских школах, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Эргономические основы безопасности, Безопасность городской среды обитания, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию в оздоровительных центрах, Организация занятий по фитнес-аэробике, Современные технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Основы научных исследований в области безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Мини-футбол в школе, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Основы ВНД и психического здоровья детей, Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Олимпийское образование детей и молодежи, Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Организация занятий по спортивной борьбе с детьми школьного возраста, Особенности подготовки спортивного волонтера, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Информационные технологии в образовании, Информационная безопасность, Психологические основы безопасности, Теория и методика физической культуры, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Гражданская оборона, Гимнастика, Спортивные и подвижные игры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Тяжелая атлетика, Туризм, Единоборства, Система работы классного руководителя с родителями учащихся по физической культуре и ОБЖ, Педагогические технологии в волонтерской деятельности физической культуры и спорта, Физическое воспитание в сельских школах, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Особенности физического воспитания и физического развития ребенка в дошкольных образовательных организациях, Эксплуатация и управление спортивными объектами, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Технология спортивной подготовки легкоатлетов, Основы физической

реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Основы ВНД и психического здоровья детей, Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Олимпийское образование детей и молодежи, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) дисциплины для решения профессиональных задач, связанных с обеспечением личной безопасности человека в условиях экстремальных ситуаций; владеет навыками решения практических задач, направленных на выбор оптимального способа выхода из ситуаций экстремального характера различного происхождения.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях"; использует ресурсы дисциплины для решения профессиональных задач, связанных с обеспечением личной безопасности человека в условиях экстремальных ситуаций; владеет навыками решения практических задач, направленных на выбор оптимального способа выхода из ситуаций экстремального характера различного происхождения.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание дисциплины "Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях"; использует ресурсы дисциплины для решения профессиональных задач, связанных с обеспечением личной безопасности человека в условиях экстремальных ситуаций; владеет навыками решения практических задач.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: характеристику основных поражающих факторов и особенности их воздействия на организм человека в экстремальных ситуациях; законы, правовые акты и нормативно-технические документы по охране окружающей среды и защите населения в

	экстремальных ситуациях. Демонстрирует умение адекватно действовать в различных экстремальных ситуациях, использовать средства защиты для защиты населения от опасных факторов экстремальных ситуаций, обеспечивать и поддерживать порядок и дисциплину в ситуациях экстремального характера. Владеет методами оценки функциональных возможностей организма, способами и методами выживания в экстремальных ситуациях, навыками подбора наиболее эффективных средств индивидуальной защиты в зависимости от особенностей поражающего фактора среды.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Медицинские основы выживания

ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

1. Раскройте содержание первой помощи людям, пострадавшим в экстремальных ситуациях.
2. Опишите последовательность оказания первой помощи пострадавшим в экстремальной ситуации.
3. Перечислите последовательность оказания первой помощи человеку в артериальным кровотечением.
4. Охарактеризуйте опасность производственных отравлений персонала.
5. Назовите возможные причины возникновения экстремальных ситуаций в природе.

Модуль 2: Биологические основы выживания

ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. Перечислите основные психические процессы, влияющие на безопасность человека.
2. Назовите психические свойства, определяющие безопасность человека в экстремальных условия сред обитания.
3. Опишите взаимосвязь психического состояния человека и его безопасности.
4. Раскройте содержание понятия "особое психическое состояние".
5. Дайте характеристику психологических методов повышения безопасности человека.

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Перечислите эффективные методы диагностики опасных факторов среды обитания.
2. Опишите значение школьного курса ОБЖ для успешного выхода человека из ситуаций экстремального характера.
3. Дайте характеристику современной системы управления факторами среды обитания.
4. Раскройте закономерности адаптации организма человека к изменению условий среды.
5. Дайте характеристику человека как элемента системы "человек-среда обитания".

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Десятый семестр (Зачет, ОК-9, ОПК-6, ПК-2)

1. Перечислите факторы, определяющие состояние здоровья человека, раскройте их содержание
2. Назовите интегральный показатель здоровья человека, дайте его характеристику
3. Раскройте содержание понятия "адаптация организма"
4. Опишите механизм ответной реакции организма на изменение факторов внешней среды
5. Перечислите факторы, определяющие эффективность адаптации организма
6. Раскройте механизм восприятия ощущения различных факторов среды обитания
7. Определите значение зрения для оценки получаемой человеком информации и анализа потенциальной опасности
8. Определите значение слуха для оценки получаемой человеком информации и анализа потенциальной опасности
9. Опишите вклад кожи человека в обеспечении его безопасности
10. Раскройте физиологическое значение боли в обеспечении безопасности человека
11. Дайте характеристику раздельного, комбинированного, комплексного и сочетанного действия на организм человека факторов внешней среды
12. Дайте определение термина "гигиеническое нормирование", раскройте его значение для обеспечения безопасности человека
13. Перечислите основные принципы гигиенического нормирования, раскройте их содержание
14. Дайте сравнительную характеристику основных уровней гигиенического нормирования
15. Опишите порядок осуществления гигиенического контроля за факторами окружающей среды, условиями быта и труда
16. Перечислите основные функции человека в системах обеспечения безопасности
17. Раскройте содержание понятия "биофизическая совместимость человека и среды"
18. Раскройте содержание понятия "энергетическая совместимость человека и среды"
19. Раскройте содержание понятия "информационная совместимость человека и среды"
20. Раскройте содержание понятия "технико-эстетическая совместимость человека и среды"
21. Раскройте содержание понятия "психологическая совместимость человека и среды"
22. Дайте характеристику аффекта, перечислите его последствия
23. Назовите основные психические свойства личности, опишите их влияние на безопасность человека
24. Раскройте содержание понятий "характер" и "темперамент"
25. Перечислите основные типы темперамента, дайте их характеристику
26. Опишите влияние темперамента на возникновение травматогенной ситуации и дальнейшее поведение человека
27. Дайте определение понятия "стресс", опишите основные стадии его развития
28. Перечислите факторы внешней среды, приводящие к длительным психическим напряжениям
29. Раскройте содержание понятия "запредельное психическое состояние", перечислите признаки его развития
30. Опишите влияние стресса на результаты деятельности человека
31. Дайте определение понятия "пароксизмальные расстройства сознания", опишите их влияние на безопасность деятельности
32. Раскройте механизм влияния на результаты деятельности человека и его подверженность опасности
33. Назовите основные типы реакции человека на действие опасных факторов среды, дайте их характеристику

34. Опишите механизм развития паники и ее влияние на возможные ошибочные действия человека
35. Перечислите основные причины развития массовой паники и ее влияние на поведение толпы
36. Назовите основные функциональные составляющие действий человека, влияющие на безопасность

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по дисциплине "Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях" проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм / под общ. ред. Н. С. Хрустальной ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. – 447 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458103>. – ISBN 978-5-288-05660-4. – Текст : электронный.

2. Марченко, Б. И. Медико-биологические основы безопасности : учебное пособие / Б. И. Марченко ; Южный федеральный университет, Инженерно-технологическая академия. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2017. – 114 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499759>. – ISBN 978-5-9275-2644-4. – Текст : электронный.

3. Щанкин, А. А. Курс лекций по региональным особенностям экологии человека : учебное пособие / А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. –

76 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577670>. – ISBN 978-5-4499-0134-7. – DOI 10.23681/577670. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций : учебное пособие / П. С. Гуревич. – Москва : Юнити, 2015. – 495 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118127>. – ISBN 978-5-238-01246-9. – Текст : электронный.

2. Свиридова, И. А. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности / И. А. Свиридова, Л. С. Хорошилова. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 139 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232747>. – ISBN 978-5-8353-1075-3. – Текст : электронный.

3. Щанкин, А. А. Курс лекций по региональным особенностям экологии человека : учебное пособие / А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 75 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362687>. – ISBN 978-5-4475-4856-8. – DOI 10.23681/362687. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://0bj.ru> / - Сайт Безопасность жизнедеятельности
2. <http://bzhde.ru> / - Энциклопедия безопасности жизнедеятельности
3. <http://novtex.ru/bjd> / - Научно-практический и учебно-методический журнал «Безопасность жизнедеятельности»

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины «Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях» необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
 - прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
 - выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
 - составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
 - выучите определения терминов, относящихся к теме;
 - продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
 - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
 - продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.
- Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 108.

Кабинет безопасности жизнедеятельности.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура, проектор, интерактивный экран, лазерная указка);

Войсковой прибор химической разведки ВПХР, ГДЗК-У, дозиметр Радэкс, жилет утяжелитель, ИПП-11, индикатор радиоактивный эколог, комплексный тренажер Максим, костюм защитный общевойсковой, лабораторная установка звукоизоляции и звукопоглощения; лабораторная установка Методы очистки воды; лабораторная установка Эффективность и качество освещения; манекен-тренажер Junior; манекен для СРЛ Бэби Энн; носилки плащевые; общевойсковой комплект ИД-1, робот-тренажер Илюша, сумка санинструктора, трен-манекен имитатор повреждений, тренажер учебный для в/в инъекций, щит пожарный (закрытый), аптечка индивидуальная АИ-2, защитный капюшон "Феникс", индивидуальный измеритель поглощения дозы ИД-11, индивидуальный перевязочный пакет ИПП-11, костюм защитный Л-1, шина транспортная универсальная взрослая; доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, макет природный ЧС оползень, макет техногенный ЧС жилого дома, комплект к щиту пожарному.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов № 101б.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: автоматизированные рабочие места (компьютер – 12 шт.).

Мультимедийный проектор, многофункциональное устройство, принтер.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Помещения для самостоятельной работы.

Учебная аудитория для проведения индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 102.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (персональный компьютер, многофункциональное устройство, принтер) с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (6 шт.).