

**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): Автономное выживание человека в  
природной среде

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Миронов А. Г., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10  
от 25.04.2017 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 у студентов знаний об опасных и экстремальных ситуациях в природной среде, о безопасном поведении в природе, средствах, способах и методах выживания в природных условиях разных климатических зон, о порядке оказания первой медицинской помощи в условиях автономного существования.

Задачи дисциплины:

- формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности в природной среде;
- приобретение умений и практических навыков выживания в природной окружающей среде разных климатогеографических условиях.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.ДВ.12.2 «Автономное выживание человека в природной среде» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 12 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении следующих дисциплин: ЧС природного характера, курс БЖД.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.12.2 «Автономное выживание человека в природной среде» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.04Безопасность жизнедеятельности.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Автономное выживание человека в природной среде», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

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 Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

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

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

ПК-7 способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.

<b><i>ПК-7-способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов</i></b>	
ПК-7-способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности определения местоположения и выживания в дикой среде.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить занятия с использованием современных методов выживания в природной среде;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами и приемами построения простейших жилищ, добывания огня, и ориентирования на местности;</li> </ul>
<b><i>ОК-9-способностью использовать приемы оказания первой медицинской помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</i></b>	
ОК-9-способностью использовать приемы оказания первой медицинской помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности оказания первой медицинской помощи в природной среде.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить на практике занятия в условиях приближенных к ЧС, с использованием современных методов выживания в природной среде;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами поэтапного выживания в природной среде;</li> </ul>

#### **4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Четвертый семестр
<b><i>Контактная работа (всего)</i></b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Лекции		
Практические	8	8
<b><i>Самостоятельная работа (всего)</i></b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b><i>Виды промежуточной аттестации</i></b>		
Зачет		+
<b><i>Общая трудоемкость часы</i></b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b><i>Общая трудоемкость зачетные единицы</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>

#### **5. Содержание дисциплины**

##### **5.1. Содержание модулей дисциплины**

##### **Модуль 1. Организованное автономное выживание.**

Особую опасность для человека имеет вынужденная автономия. Опасность ее заключается в том, что человек один на один с природой оказывается неожиданно, без предварительной подготовки, без снаряжения. Ситуации вынужденной автономии многообразны и могут встретиться на жизненном пути каждого человека. Наиболее

характерными являются: авария транспортных средств (воздушных, морских, сухопутных); потеря ориентировки на местности; потеря коллектива в природной сфере.

## **Модуль 2. Вынужденное автономное выживание.**

Главная задача человека в автономной ситуации - выжить. Слово “выжить” всегда употреблялось в совершенно конкретном смысле - “остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели”. Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Положение оказавшегося наедине с природой человека сложно еще и потому, что чаще всего ситуация автономии возникает неожиданно.

### **5.2. Содержание дисциплины: Практические (8 ч.)**

#### **Модуль 1. Организованное автономное выживание (4 ч.)**

Тема 1. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе. (2 ч.)

Факторы, влияющие на восприятие человеком ситуации как высокоопасной. Роль мотивационно–потребностной сферы в формировании реакции на экстремальную ситуацию. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе. Типы реагирования в стрессе в экстремальной ситуации. Характеристика психического напряжения и его влияние на поведение в экстремальных ситуациях. Типы отношения человека в самому себе в экстремальной ситуации

Тема 2. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе. (2 ч.)

Факторы, влияющие на восприятие человеком ситуации как высокоопасной. Роль мотивационно–потребностной сферы в формировании реакции на экстремальную ситуацию. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе. Типы реагирования в стрессе в экстремальной ситуации. Характеристика психического напряжения и его влияние на поведение в экстремальных ситуациях. Типы отношения человека в самому себе в экстремальной ситуации.

#### **Модуль 2. Вынужденное автономное выживание (4 ч.)**

Тема 3. Опасные для жизни и здоровья человека растения и животные (2 ч.)  
удовлетворение даже самых обычных потребностей в ненаселенной местности, например, в пище и воде, порой превращается в неразрешимую проблему. Жизнь человека при этом зависит не только от образования, профессиональных навыков, материального достатка, а чаще от другого - наличия или отсутствия водоемов, съедобных растений, животных, а так же от температуры воздуха, солнечной радиации и силы ветра. Но главное - многое зависит от того, как человек воспринимает эту ситуацию и насколько он подготовлен к встрече с ней, вынослив и умел

Тема 4. Ориентирование на местности (2 ч.)

Понятие «ориентирование» и географическая проекция. Виды табельных приборов и средств ориентирования. Классификация карт. Приемы ориентирования при помощи табельных средств и приборов. Приемы ориентирования без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам. Использование визуальных и слуховых маркеров ориентировки.

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

Седьмой семестр (60 ч.)

#### **Раздел 1. Организованное автономное выживание (30 ч.)**

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

1. Охарактеризуйте основные принципы и концепции автономного выживания человека в природной среде.

2. Раскройте общую характеристику автономного выживания человека.

3. Сформулируйте признаки, составляющие основное содержание автономного выживания человека.

4. Раскройте понятие автономное выживание и дайте определение.

## Раздел 2. Вынужденное автономное выживание (30 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Перечислите современные концепции здоровья и аспекты выживания в природной среде.

2. Проанализируйте автономное выживание человека. Вынужденное и организованное.

3. Раскройте теоретические основы автономного выживания человека.

## 7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## 8.Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

### 8.1 Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-9	4 курс, Двенадцатый триместр	Зачет	Организованное автономное выживание человека.
ПК-7	4 курс, Двенадцатый триместр	Зачет	Вынужденное автономное выживание человека в природной среде.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-9 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Физиология человека, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Автономное выживание человека в природной среде, Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, Подготовка и сдача государственного экзамена.

Компетенция ПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Естественнонаучные основы физической культуры и спорта, Автономное выживание человека в природной среде, Педагогическая практика, Подготовка и сдача государственного экзамена.

### 8.2 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Знает и понимает основное содержание дисциплины. Ориентируется в структуре и содержании автономного выживания. Умеет четко и правильно грамотно высказывать свои мысли и преподносить изученный материал. Методически грамотно преподносит материал. Владеет полностью терминологией.

Базовый уровень:

Знает основное содержание дисциплины. Ориентируется в структуре и содержании

автономного выживания. Методически грамотно преподносит материал. Работает с любым возрастным контингентом студентов, допуская незначительные неточности. Владеет определенной терминологией.

Пороговый уровень:

Знает основное содержание дисциплины. Ориентируется в структуре рекреационной деятельности, допуская принципиальные ошибки.. Работает с отдельным возрастным контингентом студентов. Отрывочно владеет терминологией.

Уровень ниже порогового:

Не знает основного содержания дисциплины. Не ориентируется в структуре рекреационной деятельности. Испытывает значительные затруднения при ответах на простые вопросы по данному материалу. Не владеет базовой терминологией.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		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 и понимает основное содержание дисциплины. Ориентируется в структуре и содержании автономного выживания. Умеет правильно методически и грамотно отвечать на поставленные вопросы. Работает с любым возрастным контингентом студентов. Владеет базовой терминологией.
Незачтено	Студент не знает основного содержания дисциплины. Не ориентируется в изученном материале. Не умеет отвечать на вопросы по данному материалу. Испытывает значительные затруднения при ответах на вопросы по автономному выживанию. Не владеет терминологией.

### 8.3. Вопросы, задания текущего контроля

#### Модуль 1: Организованное автономное выживание

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

1. привести примеры автономного организованного выживания.
2. напишите план конспект автономного выживания человека в природной среде.
3. объясните правила нахождения в дикой природе.
4. назовите основные правила выживания поэтапно.

#### Модуль 2: Вынужденное автономное выживание

ПК-7 способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.

1. назовите способы очистки и обеззараживания воды.
2. объясните и назовите методы приспособления к неблагоприятным условиям среды обитания.
3. перечислите основные требования к временным укрытиям.
4. какие приспособления можно использовать для получения огня.
5. каким образом можно определить азимут по солнцу и луне.

#### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации Двенадцатый триместр (Зачет, ОК-9, ПК-7)**

1. Классифицируйте чрезвычайные ситуации природного характера в зависимости от причин их возникновения.
2. Определите признаки чрезвычайных ситуаций природного характера, которые представляют опасность для туристов: землетрясения, оползни, обвалы, ураганы и бури, цунами, наводнения, природные пожары.
3. Дайте краткую физико-географическую характеристику зоны пустыни.
4. Определите проблемы выживания человека в условиях автономного существования в пустыни.
5. Дайте краткую физико-географическую характеристику горной зоны.
6. Определите проблемы выживания человека в условиях автономного существования в горах.
7. Дайте краткую физико-географическую характеристику лесисто-болотистой местности.
8. Определите проблемы выживания человека в условиях автономного существования в лесисто-болотистой местности.
9. Охарактеризуйте факторы риска: голод, жара, жажда, холод, страх, переутомление, одиночество.
10. Охарактеризуйте виды временных укрытий: навес, шалаш.
11. Охарактеризуйте укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера.
12. Опишите способы и технологию добычи огня, разведения костра.
13. Определите особенности обеспечения водой в автономии.
14. Определите порядок поиска и приготовления пищи.
15. Определите способы и охарактеризуйте сигналы бедствия.
16. Опишите порядок оказания первой медицинской помощи при повреждениях и отравлениях.
17. Определите действия при укусах и заболеваниях вследствие контакта с животными и насекомыми.
18. Дайте определения понятиям топографическая и спортивная карта.
19. Охарактеризуйте условные знаки. Примеры измерения расстояний.
20. Определите понятие – рельеф. Определите способы изображения рельефа на картах.
21. Дайте определение понятию – азимут, определите порядок выхода по азимуту.
22. Перечислите и охарактеризуйте способы ориентирования на местности.
23. Перечислите личное и групповое туристское снаряжение.
24. Обоснуйте порядок установки палаток. Определите порядок размещения вещей в них.
25. Опишите действия по предохранению палатки от намокания и проникновения насекомых.
26. Перечислите правила поведения в палатке.
27. Охарактеризуйте порядок организации бивака в безлесной зоне, в горах.
28. Определите порядок свертывания лагеря. Особенности уборки места лагеря перед уходом группы.
29. Определите порядок подготовки к походу, путешествию.
30. Опишите и дайте характеристику сигналам бедствия и спасения.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических

занятий, готовности к практической деятельности.

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. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учебник / под ред. Э. А. Арустамова. – М. : Дашков и К, 2013. – 445 с.

2. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебник / Э.А. Арустамов, А.Е. Волощенко, Г.В. Гуськов и др. ; под ред. Э.А. Арустамов. – М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2015. – 448 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

3. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Л.А. Муравей. – М. :Юнити-Дана, 2015. – 431 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

4. Косолапова, Н. В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Текст] : учеб.пособие / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – М. : КНОРУС, 2016. – 156 с.

### **Дополнительная литература**

1. Дыхание человека: состояние вопроса, проблемы, методы исследования и оценки дыхательной функции: метод.реком. для самостоят. работы студентов М.М.Колокольцев.- Иркутск,2005

2. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте: Метод.реком.длясамостоят.работы студентов Е.В.Воробьева. – Иркутск, 2005

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети«Интернет»**

1. <http://www.afkonline.ru/about.html> - Адаптивная физическая культура

2. <http://medprom.ru> - Медицинские средства восстановления работоспособности

## **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

При освоении материала дисциплины 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 по предлагаемым источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка,

предложенного преподавателем;

- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение;
- выучите определения терминов, относящихся к теме.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- 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 7Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: УниверситетПРОФ
4. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
5. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

### **12.2 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sbldzvacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

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

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс № 107.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.