

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК



УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета

Титов С. В.

(подпись)

« 25 » июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.05.01 ВЫЖИВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОЙ**  
**АВТОНОМИИ**

Направление подготовки:

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность (профиль подготовки):

**География. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения: очная

Пенза, 2019

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины **Выживание в условиях вынужденной автономии** является формирование личности безопасного типа в процессе приобретения знаний по защите и поддержанию жизни и здоровья людей в условиях вынужденной автономии. Формирование у умений преодоления вынужденной автономии в естественных и искусственных условиях.

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

- ПС01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»:

Трудовые функции: А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение;

- ПС01.003 «Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых»

Трудовые функции: А/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;

Задачи дисциплины:

- сформировать теоретические основы безопасности жизнедеятельности человека в условиях автономного существования в природной среде;
- определять способы защиты жизни и здоровья людей в неблагоприятных условиях;
- знать правила организации и проведения туристических походов.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Выживание в условиях вынужденной автономии» относится к дисциплинам по выбору части формируемой участниками образовательных отношений. Для освоения дисциплины «Выживание в условиях вынужденной автономии» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Опасные ситуации техногенного характера». Важное внимание при изучении дисциплины уделяется психологической подготовке студентов, развитию самообладания, умения управлять собой в сложных условиях различных опасных ситуаций естественного происхождения. Изучение данной дисциплины является необходимой основой для прохождения практики, а также для подготовки к государственной итоговой аттестации.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Знать: основы защиты от опасностей или предупреждение воздействия тех или иных факторов

УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	ИУК.8.1. Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).	Знать основные правила оказания первой помощи пострадавшим в условиях вынужденной автономии, симптомы и меры профилактики отравлений, инфекционных заболеваний, травм. Уметь применять подручные средства для оказания первой помощи пострадавшим Владеть навыками организации спасательных работ; приёмами и способами транспортировки пострадавших; навыками распознавания и применения лекарственных растений, грибов, продуктов жизнедеятельности животных необходимых для оказания помощи пострадавшим в условиях автономии
ПК-5	Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса	ИПК-5.6. Владеет предметным содержанием образовательной области «Безопасность жизнедеятельности»	Знать: виды опасностей, угрожающих каждому человеку и сообществам, их свойства и характеристики, методы и механизмы предвидения и предупреждения влияния факторов опасностей и угроз, способах и средствах защиты от них в любых условиях и применительно к своей профессиональной деятельности.

			<p>Уметь:</p> <p>идентифицировать основные опасности среды обитания человека и выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности, создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду, готов к организации и взаимодействию с ведомственными структурами (МО, МВД, МЧС, ФСБ) по вопросам безопасности</p>
ПК-7	Способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области и области образования	ИПК-7.1. Применяет теоретические и практические знания для решения исследовательских задач в предметной области и области образования	<p>Владеть: понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности образовательного процесса, основными особенностями взаимодействия с ведомственными структурами (МО, МВД, МЧС, ФСБ) по вопросам безопасности</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Выживание в условиях вынужденной автономии»

##### 4.1. Структура дисциплины «Выживание в условиях вынужденной автономии»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Продолжительность изучения дисциплины 4 семестр

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)				
				Контактная работа				Самостоятельная работа		Устный опрос на занятии	Защита презентации	Защита реферата	Тестовая работа	
				Всего	Лекция	Практические занятия	Др. виды контакт. работы	Подготовка к аудиторным занятиям	Реферат, доклад, подготовка к тесту					Презентация
1.	Автономное существование	4	1-4	8		8		2	2		2,4			3
2.	Факторы выживания человека в дикой природе	4	5-8	8		8		2	4	4	7	7		6
3.	Психологические аспекты автономного выживания человека в природе	4	9-12	8		8		2	4	4	9, 12	11	10	
4.	Организация туристических походов	4	13-17	10		10		2	7,75	4	13,14	15	16	17
<b>Общая трудоемкость, в часах</b>		<b>72</b>		<b>34,25</b>		<b>34</b>	<b>0,25</b>	<b>8</b>	<b>17,75</b>	<b>12</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>			
											<b>Форма</b>		<b>Семестр</b>	
											<b>Зачёт</b>		<b>4</b>	

## **4.2. Содержание разделов дисциплины.**

**1 Автономное существование.** Понятие автономного существования. Краткая физико-географическая характеристика зоны тайги. Человек в условиях автономного существования в тайге. Питание и водоснабжение. Движение в тайге. Краткая физико-географическая характеристика зоны степей. Человек в условиях автономного существования в степи. Питание и водоснабжение. Движение в степи. Краткая физико-географическая характеристика горной зоны. Человек в условиях автономного существования в горах. Питание и водоснабжение. Движение в горных условиях

**2 Факторы выживания человека в дикой природе.** Антропологические факторы. Состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его к воздействию жары, холода, лишениям и т.д.; постоянство внутренней среды – гомеостаз:

- психологическая подготовленность, воля к
- жизни; мотивация; морально-волевые
- качества; активно-преобразовательная
- деятельность, обученность действиям в
- условиях автономного существования.

Факторы, зависящие от физико-географических особенностей района автономного существования: фауна и флора; водоисточники, рельеф, изменения фотопериодизма (полярный день и ночь). Экологические факторы: тепловые и холодовые поражения; отравления, вызванные укусами ядовитых змей и паукообразных; отравления мясом ядовитых животных и растений; заражения природно-очаговыми заболеваниями. Горная болезнь. Травмы и острые психические состояния, вызванные экстремальной ситуацией.

Стрессоры: холод, жара, голод, одиночество, жажда, переутомление, физическая боль, страх, уныние (апатия).

**3 Психологические аспекты автономного выживания человека в природе** Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию. Адаптация к экстремальной ситуации

**4 Организация туристических походов.** Общие подходы к организации туристских походов. Формирование группы. Выбор маршрута.

## **5. Образовательные технологии**

При проведении аудиторных занятий используются следующие формы обучения: лекции, лабораторным занятия, тренинги с применением классических и современных методов обучения, практические работы.

В ходе проведения лабораторных занятий основное место занимает решение ситуационных задач и поиск ответов на проблемные вопросы. Широко применяются наглядные методы обучения, в том числе демонстрация учебных кино- и видеофрагментов, статических наглядных пособий (таблиц, схем, рисунков) при реализации мультимедийного обучения. Занятия проводятся в целях изучения и практического освоения приемов и действий в различных сложных ситуациях, при ликвидации последствий стихийных бедствий, изучения способов и методов коллективной и индивидуальной защиты в условиях опасных ситуаций в условиях автономного существования человека. При организации самостоятельной работы занятий используются: индивидуальные и групповые консультации, создание и защита проектов, написание синквейнов, эссе, сочинений, защита отчетов о выполнении лабораторных работ.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

### **6.1. Содержание самостоятельной работе студентов.**

Самостоятельная работа является внеаудиторной формой активного усвоения знаний по дисциплине.

Самостоятельная работа студентов по изучению дисциплины «Выживание в условиях вынужденной автономии» включает:

1. изучение и реферирование основной и дополнительной литературы;
2. работу с учебными пособиями;
3. выполнение творческих работ в виде презентаций и рефератов на актуальную тему;
4. целенаправленный сбор и анализ неорганизованной, свободной информации в области автономного выживания.

Проверка знаний по ряду вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение, проводится во время лабораторных занятий или зачета.

№ недель	Наименование тем	Вид самостоят. работы	Задание	Рекомендуемая литература	Кол-во часов
1-4	Автономное существование	– Подготовка к аудиторным занятиям – Реферат	– работа с конспектом лекции (обработка текста); – повторная работа над учебным материалом учебника; – изучение и анализ учебной, методической и научной литературы по вопросам географии: конспектирование и реферирование отдельных тем. – обобщение материалов, представляемых средствами массовой информации, необходимых для систематизации знаний по разделам программы. Представление обработанных данных в виде схем, таблиц, графиков, компьютерных презентаций.	1,2,5,6	4
5-8	Факторы выживания человека в дикой природе	– Подготовка к аудиторным занятиям – Реферат – Презентация	– работа с конспектом лекции (обработка текста); – повторная работа над учебным материалом учебника; – изучение и анализ учебной, методической и научной литературы по вопросам географии: конспектирование и реферирование отдельных тем. – обобщение	1,2,4,5,6	6

			<p>материалов, представляемых средствами массовой информации, необходимых для систематизации знаний по разделам программы. Представление обработанных данных в виде схем, таблиц, графиков, компьютерных презентаций.</p>		
9-12	<p>Психологические аспекты автономного выживания человека в природе</p>	<p>– Подготовка к аудиторным занятиям – Реферат</p>	<p>– работа с конспектом лекции (обработка текста); – повторная работа над учебным материалом учебника; 18 – изучение и анализ учебной, методической и научной литературы, конспектирование и реферирование отдельных тем. – обобщение материалов, представляемых средствами массовой информации, необходимых для систематизации знаний по разделам программы. Представление обработанных данных в виде схем, таблиц, графиков, компьютерных презентаций.</p>	1,2,5,6,7	6
13-18	<p>Организация туристических походов</p>	<p>– Подготовка к аудиторным занятиям – Реферат</p>	<p>– работа с конспектом лекции (обработка текста); – повторная работа над учебным материалом учебника; – изучение и анализ учебной, методической и научной литературы по вопросам географии: конспектирование и реферирование отдельных тем обобщение материалов, представляемых средствами массовой информации, необходимых для систематизации знаний по разделам программы. Представление обработанных данных в виде схем, таблиц, графиков, компьютерных презентаций.</p>	1,2,3,5,6	9,75



			информации, необходимых для систематизации знаний по разделам программы. – Представление обработанных данных в виде схем, таблиц, графиков, компьютерных презентаций.		
--	--	--	---	--	--

\* - обозначение литературы приводится ниже

Самостоятельная работа должна носить систематический характер, быть интересной и привлекательной для студента.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачет, экзамен). При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

Список рекомендуемой литературы для подготовки к самостоятельной работе

1. Айзман Р. И., Безопасность жизнедеятельности: практикум / Айзман Р. И. - Новосибирск : Арта, 2011. – 287 с.
2. Михайлов Л. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов /Л. А. Михайлов и др. – 2009. - 460 с. (10 экз.)
3. Михайлов Л. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов /Л. А. Михайлов, В. М. Губанов и др. – 2008. - 270 с. (10 экз.)
4. Временные правила подготовки и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». – М., 1999.
5. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания: 2–е изд., испр., доп. и перераб. – М., 2000.
6. Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности:Метод. пособие. – М., 1999.
7. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайные ситуации зимних условий. – М., 1998.

## **6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Уровень и качество освоения определенных разделов дисциплины и курса в целом определяется в ходе проведение текущего контроля знаний и промежуточной аттестации по итогам освоения тем дисциплины (в виде индивидуальных письменных (контрольных) работ и иных способов тестирования), включая экзамен в конце седьмого семестра.

*Подготовка к лабораторной работе.*

При подготовке к работе необходимо внимательно изучить теоретический материал по данной работе, ознакомиться с инструкциями, которые используются при выполнении работы. Уяснить ход работы.

*Подготовка реферата и доклада по нему с компьютерной презентацией.*

Реферат – письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (около месяца). Реферат – краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе нескольких первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу.

Структура реферата:

1. Титульный лист
2. Оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Объем введения составляет 1-2 страницы.

4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

7. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Этапы работы над рефератом. Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

- Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;
- Изложение результатов изучения в виде связного текста;
- Доклад (устное сообщение) по теме реферата, проиллюстрированное презентацией.

Подготовительный этап работы включает в себя:

1.1. Выбор (формулировку) темы.

1.2. Поиск источников.

1.3. Работа с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

1.4. Создание конспектов для написания реферата. Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

2. Создание текста реферата. Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

Изложение материала в тексте должно подчиняться определенному плану - мыслительной схеме, позволяющей контролировать порядок расположения частей текста. Универсальный план научного текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения.

Требования к введению. Введение - начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении. Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных,

уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать, и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Установка на диалог позволит избежать некритического заимствования материала из чужих трудов - компиляции. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты.

В заключении в краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата. Объем реферата составляет 10-18 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм слева и 15 мм справа, используется шрифт 14 пт, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

Для написания реферата используется научный стиль речи.

Доклад (устное сообщение) по реферату представляет собой краткое (5-7 мин) изложение сути выполненной работы, сопровождающееся компьютерной презентацией. Последняя должна включать не более 10-15 слайдов.

При проверке реферата преподавателем оцениваются:

1. Знания и умения на уровне требований программы безопасности жизнедеятельности: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий.

2. Характеристика реализации цели и задач исследования (актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).

3. Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).

4. Использование литературных источников.

5. Культура письменного изложения материала.

6. Культура оформления материалов работы.

7. Умение четко и логично доложить основные результаты работы;

8. Качество и информативность иллюстрационного материала;

9. Умение грамотно, четко отвечать на вопросы и вести аргументированную дискуссию.

#### *Выполнение и защита компьютерной презентации.*

В работе над каждой презентацией участвуют 2-3 человека. После выбора темы необходимо, пользуясь литературой и Интернетом, подобрать подходящие материалы

адаптировать к условиям своей конкретной задачи (к конкретной ситуации существования). Далее следует определить цели, задачи и методы работы, составить план работы над проектом. Результаты работы должны быть воспроизводимы и иметь практическое значение в процессе формирования «безопасной среды обитания». Полученные результаты представляются в виде доклада (5-7 страниц) с презентацией, в котором должно быть отражено обоснование выбора объекта и предмета изучения, их описание и результаты исследования и способы их применения в повседневной жизни. В докладе должно быть отражено участие каждого члена группы в реализации работы. По результатам делается устное сообщение на 5-7 мин.

При оценке презентации учитываются:

1. Знания и умения на уровне требований программы безопасности жизнедеятельности: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий.
2. Умение ориентироваться в профессиональных источниках информации и работать с ними.
3. Культура письменного изложения материала.
4. Умение оформлять результаты лабораторной работы.
5. Умение чётко и логично доложить основные результаты работы.
6. Качество и информативность иллюстрационного материала.
7. Умение грамотно, чётко отвечать на вопросы и вести аргументированную дискуссию.
8. Умение работать в группе.

### **6.3.Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний** *Контроль освоения компетенций дисциплины «Выживание в условиях вынужденной автономии»*

№ п/п	Вид контроля	Название темы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Контрольная работа, контрольный тест, реферат, презентация	Автономное существование	УК-7, ПК-7
		Факторы выживания человека в дикой природе	УК-7, ПК-5
2	Контрольная работа, презентация	Психологические аспекты автономного выживания человека в природе	УК-7, ПК-5,7
3	Контрольный тест, реферат презентация	Организация туристических походов	УК-7,8; ПК-7
<b>ИТОГО</b>			

#### **Вопросы для подготовки рефератов**

1. Экстремальные условия и экстремальные ситуации в природе: факторы, определяющие успех выживания в природе.
2. Основы адаптации существования в различных климатогеографических условиях и в условиях Пензенской области
3. Виды подачи сигналов бедствия.
4. Ориентирование на местности. Карта и типы карт.
5. Определение направления и движения по азимуту, определение, отсчёт, назначение.
6. Простейшие приёмы измерения, оценка расстояния на местности
7. Основные факторы стресса, способы их преодоления
8. Организация убежищ и укрытий, выбор места, планы укрытий. Основные требования к временному укрытию.
9. Питьевой режим и добывание воды. Правила пользования природными водоисточниками

10. Питание и добывание пищи. Основные источники пищи, определение пригодности их к употреблению в пищу.

Контроль результатов обучения включает:

- защиту подготовленных презентаций,
- зачёт.

В целях эффективности и достоверности оценки сформированных компетенций применяются групповые, фронтальные и индивидуальные формы текущего контроля успеваемости. К групповым формам контроля мы отнесли работу в малых группах при подготовке и участии в дискуссиях, дебатах, «мозговых штурмах», «круглых столах», сюжетно-ролевых играх и т. д. Студенты, выполнившие в полном объеме все требования, допускаются к сдаче зачёта по дисциплине, который проводится в виде устного ответа по билетам.

#### **Примерные вопросы к зачёту**

1. Основные причины возникновения ситуаций автономного существования в природной среде.
2. Основные проблемы автономного существования в природной среде.
3. Неблагоприятные природные факторы и их воздействие на организм человека.
4. Антропологические факторы. Их роль в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека.
5. Природно-средовые факторы. Их воздействие на человека при автономном существовании в природной среде.
6. Экологические факторы. Их воздействие на человека при автономном существовании в природной среде.
7. Стрессоры выживания. Их влияние на состояние человека.
8. Краткая физико-географическая характеристика зоны тайги.
9. Человек в условиях автономного существования в тайге.
10. Краткая физико-географическая характеристика зоны степи.

#### **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины Выживание в условиях вынужденной автономии**

##### **а) учебная литература, основная литература:**

1. Овчарова Л.Г. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / Л.Г. Овчарова, Л. С. Хорошилова. - Кемерово, 2010. - 163 с. (197 экз.).
2. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания: 2–е изд., испр., доп. и перераб. – М., 2000.
3. Михайлов Л. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов /Л. А. Михайлов и др. – 2009. - 460 с. (10 экз.)

##### **дополнительная литература:**

8. Айзман Р. И., Безопасность жизнедеятельности: практикум / Айзман Р. И. - Новосибирск : Арта, 2011. – 287 с.
9. Временные правила подготовки и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». – М., 1999.
10. Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности: Метод. пособие. – М., 1999.

##### **б) Интернет-ресурсы**

<http://kuhta.clan.su> Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»

<http://www.school-obz.org> Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.

<http://theobg.by.ru/index.htm> Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н.

<http://informic.narod.ru/obj.html> Основы безопасности жизнедеятельности

<http://Obj.ru/>

Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций

<http://www.ampe.ru/web/guest/russian> Институт психологических проблем безопасности

<http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания

<http://www.goodlife.narod.ru> Все о пожарной безопасности

<http://www.0-1.ru> Охрана труда. Промышленная и пожарная безопасность. Предупреждение чрезвычайных ситуаций

<http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь

<http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков

в) программное обеспечение: Microsoft Office Word, WinRAR, WordPad, Power Point, Adobe Reader, Paint.

г) Другое материально-техническое обеспечение

– Кабинет безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний.

– Комплекты плакатов:

1) Аварийно-спасательные работы

2) Действия населения при авариях и катастрофах

3) Действия населения при стихийных бедствиях

4) Единая государственная система предупреждения и ликвидации

5) Правила поведения в ЧС экологического характера

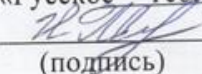
Рабочая программа дисциплины «Выживание в условиях вынужденной автономии» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 125.

Программу составили:

Алексеева Н.С., ст. препод. кафедры «География»

  
(подпись)

Пантюшов И.В., председатель Пензенского областного отделения всероссийской общественной организации «Русское географическое общество»

  
(подпись)


Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры «География»

Протокол № 12

от «21» июня 2019 года

Заведующий кафедрой «География»

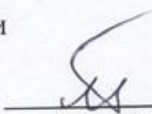
  
(подпись) Н.А. Симакова

Программа одобрена методической комиссией факультета физико-математических и естественных наук

Протокол № 10

от «25» июня 2019 года

Председатель методической комиссии факультета физико-математических и естественных наук

  
(подпись) М.А. Родионов

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись за кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			замененных	новых	аннулированных

—