

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.05.02 ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ И ОСНОВЫ  
САМООБОРОНЫ**

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

Цели освоения дисциплины Школа выживания и основы самообороны заключается в формировании знания о специфике экстремальных видов спорта, рисках и опасностях, сопутствующих им и мерах по предотвращению потенциальных опасностей.

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;

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Школа выживания и основы самообороны» относится к дисциплинам по выбору части формируемой участниками образовательных отношений. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования. Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения ряда дисциплин и прохождения практик.

### Результаты освоения дисциплины (модуля) Школа выживания и основы самообороны

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 сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной	Знать: опасности, возникающие в природной среде и городских условиях; классификацию и характеристику опасностей социального характера; характеристику личности безопасного типа; причины

		<p>деятельности.</p>	<p>возникновения различного рода конфликтов</p>
		<p>ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь: оценивать уровень опасности, возникающей в той или иной ситуации; использовать медицинские знания в практической деятельности; проводить подготовку обучающихся по программам ОБЖ в школах и других образовательных организациях;</p> <p>Знать: основные силовые структуры Российской Федерации и их предназначение, психологические основы самообороны и стрессоустойчивости; основные элементы рукопашного боя, основные подручные средства самообороны; основные болевые точки на теле человека, основные болевые приемы; пределы необходимой самообороны; основные навыки самостраховки</p>

УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	ИУК.8.3. Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций.	<p>Знать основные правила оказания первой помощи пострадавшим в условиях вынужденной автономии, симптомы и меры профилактики отравлений, инфекционных заболеваний, травм.</p> <p>Владеть навыками организации спасательных работ; приемами и способами транспортировки пострадавших; навыками распознавания и применения лекарственных растений, грибов, продуктов жизнедеятельности животных необходимых для оказания помощи пострадавшим в условиях автономии</p>
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

			<p>предупреждения влияния факторов опасностей и угроз, способах и средствах защиты от них в любых условиях и применительно к своей профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: идентифицировать основные опасности среды обитания человека и выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности,</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</p> <p>Владеть: основами защиты от опасностей или предупреждение воздействия тех или иных факторов социального характера на человека, навыками организации защиты человека в данной опасной ситуации.</p>

:

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Школа выживания и основы самообороны»

##### 4.1. Структура дисциплины (очная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ 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)						
				Аудиторная работа				Самостоятельная работа			Собеседование	Коллоквиум	Тест	Контрольная работа	реферат	Презентация	Доклад
				Всего	Лекция	Практические занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	подготовка к контрольной							
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Введение в предмет. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.</b>	<b>4</b>		<b>6</b>		<b>6</b>											
1.1.	Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке		1	2		2		2	2								

	студентов и социокультурное развитие личности.																	
1.2	Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности в экстремальной среде.	2	2	2	2	2	2			2								
1.3.	Тема 1.3. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	3	2	2														
2	<b>Раздел 2 Современные подходы к требованиям по физической подготовки</b>		4	4	2	2												
2.1	Тема 2.1. Современные подходы к требованиям по физической подготовки	4	2	2	2	2				4								
2.2	Тема 2.2 Требования к физической подготовки в экстремальных видах спорта	5	2	2														
3.	<b>Раздел 3. Особенности занятий экстремальными видами спорта</b>		4	4	2	2												
3.1	Тема 3.1. Особенности занятий экстремальными видами спорта, связанными с горной местностью	6	2	2	2	2					6							
3.2	Тема 3.2. Физиологические особенности занятий дайвингом,	7	2	2														

	спелеологией																	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Риск и выживание при занятиях разными видами спорта</b>		<b>8</b>	<b>8</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>									
4.1	Тема 4.1. Риск и выживание при занятиях маунтинбайком, скейтбордингом, рафтингом	8	2	2		8	2	4					8					
4.2	Тема 4.2 Риск и выживание в экстремальных видах альпинизма	9	2	2														
4.3	Тема 4.3. Риск и выживание при занятиях паркур, спелеологией, дайвингом	10	2	2		8	2		6					10				
4.4	Тема 4.4. Риск и выживание в экстремальных видах, связанных с водной и воздушной средой	11	2	2														
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Условия выживания в разных природно-климатических зонах</b>		<b>12</b>	<b>12</b>		<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>									
5.1	Тема 5.1. Условия выживания в экстремальных условиях природного и антропогенного характера	12	2	2		8	2		6							12		
5.2	Тема 5.2. Условия выживания в полярных условиях	13	2	2														
5.3	Тема 5.3. Условия выживания в горных условиях	14	2	2		8	2		5,75									14
5.4	Тема 5. 4. Условия выживания в тропиках	15	2	2														
5.5	Тема 5.5 Условия выживания в условиях пустыни. Условия выживания	16-	4	4		2	2			16								



	в море.		17															
	<b>Общая трудоемкость, в часах</b>			<b>34,25</b>		<b>34</b>	<b>0,25</b>	<b>37,75</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>17,75</b>	Промежуточная аттестация						
												Форма		Семестр				
													Зачет		4			
													Экзамен					

## 4.2. Содержание дисциплины

**Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.** Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

**Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности в экстремальной среде.** Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях экстремальной среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

**Тема 1.3. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.** Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 2.1. Современные подходы к требованиям по физической подготовки

Нормативные требования к занимающимся циклическими видами спорта. Нормативные требования к занятиям силовыми видами спорта. Зоны интенсивности физической нагрузки. Зоны энергообеспечения при выполнении нагрузки различной интенсивности. Зоны интенсивности нагрузки, характерные для экстремальных видов спорта.

Тема 2.2 Требования к физической подготовки в экстремальных видах спорта

Особенности физической подготовки для занимающихся экстремальными видами спорта. Физические качества человека. Методика развития физических качеств. Возрастные особенности

развития физических качеств. Физические качества, доминирующие в различных видах экстремальной состязательной деятельности.

**Тема 3.1. Особенности занятий экстремальными видами спорта, связанными с горной местностью.** Понятия о видах спорта, связанных с условиями среднегорья и высокогорья. Гипоксия. Подготовка организма к деятельности в условиях недостатка кислорода. Особенности влияния гипоксии на физическое и психическое состояние человека. Методика адаптации организма к условиям среднегорья и высокогорья.

**Тема 3.2. Физиологические особенности занятий дайвингом, спелеологией.** Спелеология и дайвинг как виды экстремальной деятельности. Техническое оснащение для занятий. Психологическая адаптация к условиям «замкнутой» среды. Влияние условий высокого давления на физиологические функции организма.

**Тема 4.1. Риск и выживание при занятиях маунтинбайком, скейтбордингом, рафтингом.** Общие сведения об особенностях маунтинбайка, скейтбординга, рафтинга как видов экстремальной деятельности. Наиболее распространенные условия возникновения риска при занятиях маунтинбайком, скейтбордингом, рафтингом. Обеспечение условий безопасности при занятиях. Условия выживания при осуществлении сплавов по маршрутам различной категории сложности.

**Тема 4.2 Риск и выживание в экстремальных видах альпинизма.** Альпинизм, как экстремальный вид спорта. Направления альпинизма и их особенности. Причины гибели горвосходителей. Выживание при сходе лавин. Выживание при падении в трещины. Выживание при холодовых нагрузках в условиях гор. Организация питания в горах. Питьевой режим. Правила акклиматизация. „Использование кислорода в горах. Первая помощь при возникновении горной болезни.

**Тема 4.3. Риск и выживание при занятиях паркур, спелеологией, дайвингом.** Использование специальной экипировки для обеспечения тренировочного процесса в паркуре. Обеспечение безопасности в спелеологии и дайвинге. Технология выживания в «замкнутой среде». Техника проведения спасения при возникновении завалов пещер.

**Тема 4.4. Риск и выживание в экстремальных видах, связанных с водной и воздушной средой.** Риск при занятиях дельтопланиризмом. Риск при занятиях парашютным спортом. Выживание при возникновении аварийных ситуаций в парашютном спорте. Приземление на различные поверхности. Поведение при закручивании строп, попадании на купол другого парашюта, зацепе за фюзеляж самолёта. Яхтинг и условия возникновения риска. Обеспечение безопасности при занятиях яхтингом.

**Тема 5.1. Условия выживания в экстремальных условиях природного и антропогенного характера.** Выживания при возникновении экстремальных ситуаций антропогенного характера: аварии грузовых железнодорожных поездов, аварии пассажирских поездов, поездов метрополитена, аварии на автомобильных дорогах, аварии транспорта на мостах, в туннелях и железнодорожных переездах, аварии на магистральных трубопроводах, аварии грузовых судов (на море и реках), аварии (катастрофы) пассажирских судов (на море и реках), авиационные катастрофы в аэропортах и населенных пунктах, авиационные катастрофы вне аэропортов и населенных пунктов. Выживания при возникновении экстремальных ситуаций природного характера: оползней, селей, обвалы, осыпи, лавин, склоновых смывов, ,

просадка (обвалы) земной поверхности в результате карста, абразии, эрозии, курумы, пыльных бурь. Выживание при осуществлении террористических актов.

**Тема 5.2. Условия выживания в полярных условиях.** Обморожение, переохлаждение и снежная слепота. Подбор одежды и обуви. Поиск укрытия. Разведение огня. Питьевой режим. Режим питания. Охота и ловушки. Животные и растения, пригодные к пище.

**Тема 5.3. Условия выживания в горных условиях.** Общая стратегия выживания в горах. Передвижение по склонам. Передвижение по скалам. Лавинная опасность. Камнепады. Грозная опасность. Срывы. Трещины. Организация самостраховки. Организация взаимостраховки. Преодоление горных рек.

**Тема 5.4. Условия выживания в тропиках.** Одежда и обувь. Питание. Способы дезинфекции воды. Способы очищения воды. Защита от насекомых. Опасные животные в тропиках. Тропические болезни.

**Тема 5.5 Условия выживания в условиях пустыни.** Вода- основной фактор выживания в условиях пустыни. Сохранение водных запасов организма. Обезвоживание. Одежда. Ожоги кожных покровов. Ожоги глаз. Поиск укрытия. Режим питания. Потеря ориентировки. **Условия выживания в море.** Продовольствие и снаряжение. Дождевая вода. Использование льда. Использование морской воды. Вода из рыб. Сбор водорослей. Планктон. Рыбная ловля в море. Ловля птиц. Признаки близости земли. Использование плотов, паруса. Подача сигналов. Морская болезнь.

## 5. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины «Школа выживания» при проведении аудиторных занятий используются образовательные технологии, предусматривающие такие методы и формы изучения материала как лекция, лабораторное занятие, включающие активные и интерактивные формы занятий:

- 1 - лекция-визуализация
- 2 – лекция с элементами проблемных заданий
- 3 – практические работы с использованием компьютерных презентаций

Занятия, проводимые в интерактивной форме, в том числе с использованием интерактивных технологий, составляют 25 % от общего количества аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации, коллоквиумы, помощь в написании рефератов и составлении презентации и др.) и индивидуальную работу студента, выполняемую в том числе в компьютерном классе с выходом в Интернет на факультете и читальных залах университета.

При организации самостоятельной работы используются следующие образовательные технологии:

- работа с конспектом лекции (обработка текста);
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка реферата и доклада по нему с компьютерной презентацией;
- поиск информации в сети «Интернет» и литературе;
- подготовка к сдаче экзамена;
- подготовка к занятиям.

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

**6.1. План самостоятельной работы студентов**

<b>№ недели</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Вид работ</b>	<b>Рекомендуемая литература</b>	<b>Количество часов</b>
2	Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности в экстремальной среде.	Подготовка к занятию, подготовка к собеседованию	1,2	2
4	Тема 2.1. Современные подходы к требованиям по физической подготовки	Подготовка к занятию, подготовка к коллоквиуму	2,3,4	2
6	Тема 3.1. Особенности занятий экстремальными видами спорта, связанными с горной местностью	Подготовка к занятию, подготовка к тесту	1,4	2
8	Тема 4.1. Риск и выживание при занятиях маунтинбайком, скейтбордингом, рафтингом	Подготовка к контрольной работе	1,2	6
10	Тема 4.3. Риск и выживание при занятиях паркур, спелеологией, дайвингом	Подготовка к занятию, написание реферата	1,2,3	
12	Тема 5.1. Условия выживания в экстремальных условиях природного и антропогенного характера	Подготовка к занятию, составление презентации	3,4	
14	Тема 5.3. Условия выживания в горных	Подготовка к занятию и	1,2,3	

	условиях	написание доклада		
16	Тема 5.5 Условия выживания в условиях пустыни. Условия выживания в море.	Подготовка к занятию, подготовка к собеседованию	2,3,4	

### Литература для самостоятельной работы

#### а) основная литература:

- 1 Естественные-научные основы физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51921> (ЭБС Лань);
2. Айзман Р. И., Безопасность жизнедеятельности: практикум / Айзман Р. И. - Новосибирск : Арта, 2011. – 287 с.(библиотека ПГУ);
3. Михайлов Л. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов /Л. А. Михайлов и др. – 2009. - 460 с. (10 экз.) (библиотека ПГУ);

#### б) дополнительная литература:

3. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2017. — 108 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/91707>(ЭБС Лань);
4. Глазистов, А.В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных борцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою. [Электронный ресурс] / А.В. Глазистов, А.С. Кузнецов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 172 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/74593> (ЭБС Лань);

## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Студенты определяют режим самостоятельной работы по изучаемой дисциплине с учетом своих возможностей и потребностей, а так же с учетом возможностей библиотечного фонда образовательного учреждения.

Самостоятельная работа студентов заключается в углубленном изучении материала курса по темам. Основное содержание учебной программы с объяснением наиболее сложных ключевых моментов по каждой теме излагается лектором и закрепляется на лабораторных занятиях. В процессе самостоятельной подготовки студент расширяет свои знания по теме, используя основную и дополнительную литературу. По каждой теме студент должен отчитаться за самостоятельную работу. Формой отчетности является: устный ответ, выполнение тестов, контрольных работ, построение тематических карт. Некоторые темы, доступные для самостоятельного освоения студентами, не включены в аудиторные часы и выносятся полностью на самостоятельное изучение. По данным темам студент должен также представить отчет в устном или письменном виде.

Студентам необходимо овладеть навыками работы с учебной и методической литературой, периодическими изданиями, статистическими данными. Особое внимание стоит уделить лабораторным занятиям, которые имеют прикладной характер.

Для более эффективного усвоения учебного материала студентам рекомендуется ознакомиться с содержанием всего курса по предложенным зачетным вопросам и темам. Такой предварительный просмотр имеет функцию ориентации и позволяет студентам определить график самостоятельной работы.

Затем рекомендуется прочитать предложенный учебник, чтобы составить представление о данной области профессиональной деятельности. Третьим этапом педагогической подготовки может стать изучение предложенной обязательной литературы, с тем, чтобы ответить на вопросы и задания.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения лекций, активной работы на лабораторных занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. Сервисная деятельность как наука использует свою терминологию, категориальный аппарат, которым студент должен научиться пользоваться и применять по ходу записи лекции. Культура записи лекции – один из важнейших факторов успешного и творческого овладения знаниями по современным экономическим проблемам общества. Последующая работа над текстом лекции воскрешает в памяти ее содержание, позволяет развивать экономическое мышление. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу.

Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается также, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

*Подготовка к лабораторному занятию.* При подготовке к лабораторному занятию необходимо внимательно изучить теоретический материал по данной теме, проанализировать имеющийся картографический материал, изучить, как освещена данная тема в дополнительной литературе и государственных законодательных документах.

Отчёт по лабораторному занятию должен содержать все полученные результаты анализа картографического и статистического материалы, содержания докладов и презентаций, а также необходимые выводы по основным проблемным вопросам темы.

*Выполнение тестовых заданий.* Перед началом выполнения тестов следует внимательно изучить теоретический материал по данной теме и ответить на вопросы, имеющиеся в учебнике. Выполняя тесты, следует иметь в виду, что они бывают следующих типов:

1. Выбор правильного ответа из числа предложенных. В этих тестах необходимо выбрать один правильный ответ из числа предложенных.

2. Множественный выбор (без метки). Необходимо выбрать все правильные ответы из числа предложенных.

3. Тесты сличения. В этих тестах к ряду вопросов нужно подобрать правильный ответ из числа предложенных.

4. Тесты ранжировки. В этом случае необходимо расположить ответы в правильном порядке.
5. Закрытые тесты. Здесь варианты ответа не предлагаются, свой ответ необходимо вписать в поле ответа.

### **Демонстрационный вариант контрольной работы.**

1. Общие сведения об особенностях маунтинбайка, скейтбординга, рафтинга как видов экстремальной деятельности.
2. Альпинизм, как экстремальный вид спорта.
3. Направления альпинизма и их особенности.
4. Причины гибели горвосходителей.
5. Выживание при сходе лавин. Выживание при падении в трещины.
6. Выживание при холодовых нагрузках в условиях гор.
7. Организация питания в горах.
8. Питьевой режим.
9. Правила акклиматизация.
10. Первая помощь при возникновении горной болезни.

#### **Задача:**

1. Из пункта А в пункт Б вышел мужчина средних лет, но до пункта Б не дошел, так как оказался в аварийной ситуации, выразившейся в потере продуктов питания. Вопрос: сколько сможет продолжаться период безопасного голодания, если известно, что вес мужчины равен 70 кг, погодные условия благоприятны – «комнатная» температура, отсутствие ветра и осадков, водопотребление не ограничено?

#### **Перечень вопросов к коллоквиуму.**

1. Нормативные требования к занимающимся циклическими видами спорта.
2. Нормативные требования к занятиям силовыми видами спорта.
3. Зоны интенсивности физической нагрузки.
4. Зоны энергообеспечения при выполнении нагрузки различной интенсивности.
5. Зоны интенсивности нагрузки, характерные для экстремальных видов спорта. Особенности физической подготовки для занимающихся экстремальными видами спорта. Физические качества человека.
6. Методика развития физических качеств.
7. Возрастные особенности развития физических качеств.
8. Физические качества, доминирующие в различных видах экстремальной состязательной деятельности.

### **Демонстрационный вариант теста**

#### **1. Какие известны факторы воздействия (риска) на здоровье человека?**

- а. гомеопатические;
- б. физические;
- в. химические и биологические;
- г. социальные и психические.

#### **2. Какие известны виды микроорганизмов, влияющих на организм человека?**

- а. сапрофиты;
- б. спорофиты;



- в. условно патогенные;
- г. болезнетворные (патогенные);
- д. безусловно патогенные.

**3. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?**

- а. сердечно-дыхательная выносливость;
- б. сердечная сила и дыхательная выносливость;
- в. мышечная сила и выносливость;
- г. скоростные качества и гибкость.

**4. Каковы основные признаки отравления человека никотином?**

- а. покраснение лица, повышение температуры тела;
- б. кашель, тошнота;
- в. головокружение;
- г. горечь во рту.

**5. Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?**

- а. гомеопатические;
- б. физические;
- в. химические и биологические;
- г. социальные и психические.

**6. Каковы основные признаки наружного кровотечения?**

- а. медленное и тягучее кровотечение;
- б. быстрое и пульсирующее кровотечение;
- в. сильная боль в повреждённой части тела;
- г. кровь ярко-красного цвета;
- д. кровь темно-красного цвета.

**7. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?**

- а. кровь спокойно вытекает из раны;
- б. кровь фонтанирует из раны;
- в. кровь ярко-красного цвета;
- г. кровь тёмно-красного цвета;
- д. слабость.

**8. Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?**

- а. прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
- б. прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
- в. плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
- г. доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
- д. на 3-5 см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

**9. Как правильно наложить давящую повязку?**

- а. обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
- б. обработать края раны вазелином или кремом;
- в. прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
- г. наложить повязку.

**10. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?**

- а. наложением холода на место ушиба;
- б. наложением тепла на место ушиба;
- в. наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

**11. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?**

- а. наложить на повреждённое место холод;
- б. наложить на повреждённое место тепло;
- в. наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**12. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?**

- а. обеспечить повреждённой конечности покой;
- б. наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
- в. наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**13. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?**

- а. вправить вышедшие наружу кости;
- б. остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;
- в. на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г. провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

Выберите правильные утверждения.

1. Что надо делать, чтобы акклиматизация прошла легко?

- 1) Выспаться, дать организму отдохнуть.
- 2) Не расслабляться и после приезда сразу же идти знакомиться с окрестностями.
- 3) Пробовать все экзотические блюда, пить сырую воду.
- 4) Есть привычные для твоего организма продукты, пить кипячёную воду.
- 5) Заранее тренироваться, заниматься спортом, а в период акклиматизации увеличивать нагрузку постепенно.
- 6) Заранее не тренироваться, беречь организм от физических нагрузок, экономить энергию, а когда понадобится, сразу напрягать организм на пределе всех своих сил.
- 7) Приучить свой организм к колебаниям температуры воздуха.

Закончите предложения

2. Начало акклиматизации в условиях жаркого климата может сопровождаться

\_\_\_\_\_ (мышечной слабостью, сердцебиением, повышенным потоотделением).

3. В условиях жаркого климата увеличивается вероятность \_\_\_\_\_ (теплового и солнечного удара).

4. Чтобы избежать этих и других неприятностей, важно с первого дня приспособить свой \_\_\_\_\_ (режим) к местным климатическим условиям.

5. Для этого стоит внимательно присмотреться к \_\_\_\_\_ (одежде) и \_\_\_\_\_ (режиму) дня местных жителей.

6. В местности с жарким климатом можно загорать только \_\_\_\_\_

7. Чтобы уберечь глаза от солнечной радиации нужно \_\_\_\_\_

8. В \_\_\_\_\_ жару \_\_\_\_\_ организм \_\_\_\_\_ теряет \_\_\_\_\_ влагу, \_\_\_\_\_ поэтому необходимо \_\_\_\_\_

9. Какая задача при подготовке и проведении туристического похода является главной:

- а) выполнение целей и задач похода;
- б) полное прохождение маршрута;
- в) обеспечение безопасности.

10.Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристической группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:

- а) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;
- б) ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь;
- в) ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных на маршруте;
- г) ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута.

11.Выберите из указанных ниже экстремальные ситуации в природе:

- а) резкое изменение природных условий, смена климатогеографических условий;
- б) неумение ориентироваться на местности, переезд на новое место жительства из одного района города в другой, потеря одним из членов туристической группы личного снаряжения;
- в) автономное существование в природных условиях туристической группы, идущей по разработанному маршруту, имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

12.Вы находитесь в горах, на скалистой вершине. Вам необходимо спуститься вниз, однако этому мешает плохая видимость из-за низкой облачности. Как вы поступите:

- а) спуститесь вдоль водяного потока, сбегаящего по покатому склону, чтобы не потерять ориентировку;
- б) будете ожидать улучшения погоды в каком-либо безопасном месте.

13.В грозу во время движения группы рядом ударила молния. Один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле обширные древовидные красные полосы, а также явное отсутствие признаков жизни. Будите ли вы:

- а) делать искусственное дыхание пострадавшему;
- б) закапывать его в землю для отвода электрического тока, полученного в результате удара молнии;
- в) растирать спиртом участки тела, на которых видны красные полосы;
- г) не трогая пострадавшего, будете ждать, пока он сам придет в сознание.

14.Какие известны основные способы ориентирования на местности?

- а) по памяти;
- б) по растениям;
- в) по небесным светилам;
- г) По компасу;
- д) по местным признакам.

15. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды? Выберите правильные ответы:

- 1). Повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения;
- 2). Снизить физическую активность; 3). Организовать полноценный отдых; 4). В летнее время в ясную погоду периодически купаться; 5). Избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения); 6). Чаще находиться возле костра. (2,3,5)

16. Промывка и механическая очистка овощей снижает содержание нитратов в среднем на 10%. Необходимо знать, какие виды обработки продуктов практически не меняют содержание нитратов:

- 1). Вымачивание в воде; 2). Тушение; 3). Варка; 4). Квашение; 5) Маринование;
- 6). Консервирование; 7). Сушка.(2,4,5,6)

### **Примерные вопросы для собеседования.**

1. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие.
3. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года.
4. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

### **Вопросы к зачету**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры.
2. Основные составляющие физической культуры.
3. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
4. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
5. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности в экстремальной среде.
6. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
7. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях экстремальной среды.
8. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Здоровье человека как ценность.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни.
10. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
11. Современные подходы к требованиям по физической подготовки.

12. Особенности физической подготовки для занимающихся экстремальными видами спорта. Физические качества человека.
13. Методика развития физических качеств. Физические качества, доминирующие в различных видах экстремальной состязательной деятельности.
14. Особенности занятий экстремальными видами спорта, связанными с горной местностью
15. Физиологические особенности занятий дайвингом, спелеологией Спелеология и дайвинг как виды экстремальной деятельности.
16. Риск и выживание при занятиях маунтинбайком, скейтбордингом, рафтингом
17. Условия выживания при осуществлении сплавов по маршрутам различной категории сложности.
18. Риск и выживание в экстремальных видах альпинизма.
19. Риск и выживание при занятиях паркурром, спелеологией, дайвингом.
20. Риск и выживание в экстремальных видах, связанных с водной и воздушной средой.
21. Выживания при возникновении экстремальных ситуаций антропогенного характера: аварии грузовых железнодорожных поездов, аварии пассажирских поездов, поездов метрополитена, аварии на автомобильных дорогах , аварии транспорта на мостах, в туннелях и железнодорожных переездах, аварии на магистральных трубопроводах, аварии грузовых судов (на море и реках), аварии (катастрофы) пассажирских судов (на море и реках), авиационные катастрофы в аэропортах и населенных пунктах, авиационные катастрофы вне аэропортов и населенных пунктов.
22. Выживания при возникновении экстремальных ситуаций природного характера: оползней, селей, обвалы, осыпи, лавин, склоновых смывов, просадка (обвалы) земной поверхности в результате карста, абразии, эрозии, курумы, пыльных бурь.
23. Выживание при осуществлении террористических актов.
24. Условия выживания в полярных условиях
25. Условия выживания в горных условиях.
26. Условия выживания в тропиках.
27. Условия выживания в условиях пустыни.
28. Условия выживания в море.

### 6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов Контроль освоения компетенций

№ п/п	Вид контроля	Название темы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Собеседование, тест, коллоквиум	<b>Раздел 1 Введение в предмет. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.</b>	УК-7, ПК-7
		<b>Раздел 2 Современные подходы к требованиям по физической подготовки</b>	УК-7, ПК-5
2	Контрольная работа, презентация	<b>Раздел 3. Особенности занятий экстремальными видами</b>	УК-7, ПК-5,7

		<b>спорта</b>	
3	Контрольный тест, реферат презентация	<b>Раздел 4. Риск и выживание при занятиях разными видами спорта</b>	УК-7,8; ПК-7
4	Контрольный тест	<b>Раздел 5. Условия выживания в разных природно-климатических зонах</b>	ПК-7
5	Собеседование	<b>Раздел 6 Основы самообороны</b>	УК-7
<b>ИТОГО</b>			

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение Дисциплины «Школа выживания и основы самообороны»**

### **а) основная литература:**

1 Естественно-научные основы физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51921> (ЭБС Лань);

2. Айзман Р. И., Безопасность жизнедеятельности: практикум / Айзман Р. И. - Новосибирск : Арта, 2011. – 287 с.(библиотека ПГУ);

3. Михайлов Л. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов /Л. А. Михайлов и др. – 2009. - 460 с. (10 экз.) (библиотека ПГУ);

### **дополнительная литература:**

1.Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2017. — 108 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/91707>(ЭБС Лань);

2.Глазистов, А.В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных борцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою. [Электронный ресурс] / А.В. Глазистов, А.С. Кузнецов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 172 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/74593> (ЭБС Лань);

### **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/obg.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.

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:** Microsoft Office Word, WinRAR, WordPad, Power Point, Adobe Reader, Paint.

№ п/п	Название сайта	Адрес сайта	Описание материала, содержащегося на сайте
1.	<a href="http://обж.рф/">http://обж.рф/</a>	<a href="http://обж.рф/">http://обж.рф/</a>	предназначен для формирования позитивного имиджа предмета <b>ОБЖ</b> , распространения информации о практической и научной сторонах предмета основы безопасности жизнедеятельности (история, ФГОС, учебные материалы, учебники ОБЖ, безопасный образ жизни, культура безопасности)
3.	Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»	<a href="http://obj.mchsmedia.ru/">http://obj.mchsmedia.ru/</a>	<b>"Основы безопасности жизнедеятельности"</b> - информационно-методическое издание, адресованное педагогам средних и высших учебных заведений. Издается с июня 1998 года. Материалы издания готовятся в полном соответствии с учебными программами образовательных учреждений. На страницах журнала поднимаются актуальные вопросы формирования культуры безопасности жизнедеятельности, обсуждаются вопросы повышения квалификации педагогов ОБЖ, рассказывается о детях-героях. Много методических разработок уроков, сценарии проведения внеклассных и выездных мероприятий, публикуются разнообразные тесты, проверочные задания и полезные советы. Все публикации готовятся в полном соответствии с ФГОС.

г) Другое материально-техническое обеспечение

1. *Лекционные аудитории.*
2. *Аудитории кафедры «География» (346,352 аудитории).*
3. *Оборудование и учебные пособия:* методические разработки к практическим занятиям, мультимедийный проектор с ноутбуком.

Рабочая программа дисциплины «Школа выживания и основы самообороны» 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.

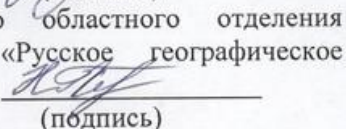
Программу составили:

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»



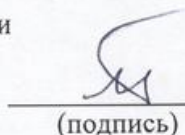
Н.А. Симакова  
(подпись)

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



М.А. Родионов  
(подпись)



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

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			заменен- ных	новых	аннулиро- ванных