

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины**

**«Школа выживания и основы самообороны»**

**по направлению подготовки - 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили «География. Безопасность жизнедеятельности»**

**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

**3. Содержание дисциплины.** 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. 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. 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. 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. 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. 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 11 развития физических качеств. Физические качества, доминирующие в различных видах экстремальной состязательной деятельности. 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. 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. Риск и выживание в экстремальных видах альпинизма. Альпинизм, как экстремальный вид спорта. Правила акклиматизация. Использование кислорода в горах. Первая помощь при возникновении горной болезни. 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. 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. Яхтинг и условия возникновения риска. Условия выживания в экстремальных условиях природного и антропогенного характера. Выживания при возникновении экстремальных ситуаций антропогенного характера. Выживания при возникновении экстремальных ситуаций природного характера. Выживание при осуществлении террористических актов. Условия выживания в полярных условиях. Условия выживания в горных условиях. Условия выживания в условиях пустыни. Условия выживания в море.