

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Институт естественнонаучного образования, физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
Кафедра теории и методики обучения физической культуре и безопасности  
жизнедеятельности

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ю. А. Жадаев

«30» мая 2022 г.

## **Выживание в экстремальных условиях**

### **Программа учебной дисциплины**

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)»

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

*очная форма обучения*

Волгоград  
2022

Обсуждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности  
« 12 » 05 2022 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Стещенко В.В. « 12 » 05 2022 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
« 23 » 05 2022 г., протокол № 10

Председатель учёного совета Буркуль Т.Н. \_\_\_\_\_ « 23 » 05 2022 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
« 30 » мая 2022 г., протокол № 13

#### Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

#### Разработчики:

Горбаченко А.А. старший преподаватель кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".

Программа дисциплины «Выживание в экстремальных условиях» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 125) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 30 мая 2022 г., протокол № 13).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Сформировать систематизированные знания и умения в области выживания в экстремальных условиях.

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

Дисциплина «Выживание в экстремальных условиях» относится к вариативной части блока дисциплин.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Безопасный отдых туризм», «Гражданская оборона», «Природные опасности и защита от них», «Психологическая безопасность», «Социальные опасности, профилактика и защита от них», «Техногенные опасности и защита от них», «Экологическая безопасность», «Продовольственная безопасность», «Физкультурно-спортивные сооружения», прохождения практик «Учебная (ознакомительная) практика», «Учебная (предметно-содержательная) практика».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (УК-8).

### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

#### ***знать***

- условия для выбора тактики;
- нормативно-правовые и организационные основы туристской деятельности в Российской Федерации;
- организационные мероприятия повышающих уровень личной безопасности и безопасности окружающих в условиях природной среды;

#### ***уметь***

- оценивать обстановку при выборе тактики;
- анализировать и практически использовать нормативно-правовые акты в сфере туристской деятельности;
- применять организационные мероприятия, повышающие уровень личной безопасности и безопасности окружающих в условиях природной среды;

#### ***владеть***

- навыками выбора тактики выживани;
- навыками работы с законодательными и иными нормативно-правовыми актами в сфере туристской деятельности;
- способами и методами определения опасных факторов, необходимых для повышения уровня личной безопасности и безопасности окружающих в условиях природной среды; методами снижающими уровень риска в опасных и чрезвычайных ситуациях.

#### 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	40	40
В том числе:		
Лекции (Л)	12	12
Практические занятия (ПЗ)	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	28	28
<b>Самостоятельная работа</b>	64	64
<b>Контроль</b>	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧО
Общая трудоёмкость	часы	108
	зачётные единицы	3
		108
		3

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Разработка тактики выживания	Тактика пассивного выживания. Тактика активного выживания. Возможности человеческого организма.
2	Выработка навыков выживания	Факторы выживания. Навыки выживания. Факторы выживания человека в дикой природе. Подавляющие факторы выживания человека в дикой природе
3	Особенности автономного выживания в различных климатогеографических условиях	Особенности автономного существования в джунглях. Выживание в лесисто–болотистой местности. Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и условиях зимы. Особенности выживания в пустыне.
4	Практическая подготовка	Основные навыки и умения, которыми должен обладать человек, оказавшийся в ситуации автономного выживания в природе. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия. Добыча пищи. Способы добычи и обеззараживания воды в условиях автономного существования. Способы ориентирования в пространстве по местным предметам и небесным светилам. Способы добычи огня и его сохранения. Технология постройки временных укрытий.

##### 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Разработка тактики выживания	2	–	3	12	17
2	Выработка навыков выживания	6	–	16	40	62
3	Особенности автономного выживания в различных климатогеографических	4	–	3	12	19

	условиях					
4	Практическая подготовка	–	–	6	–	6

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **6.1. Основная литература**

1. Перов, А. П. Человек и экстремальные условия. Часть 1 : учебное пособие / А. П. Перов, Н. П. Саввина. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2013. — 94 с. — ISBN 978-5-88247-596-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55176.html> (дата обращения: 11.08.2022)..

2. Техтереков, С. А. Выживание в природной среде : учебное пособие для курсантов, студентов и слушателей образовательных организаций МЧС России / С. А. Техтереков. — Железногорск : Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2019. — 265 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103327.html> (дата обращения: 11.08.2022)..

3. Махов, С. Ю. Личная безопасность. Авторская дополнительная образовательная программа / С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 49 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73248.html> (дата обращения: 11.08.2022).

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2004..

2. Основы выживания в экстремальных условиях : учебное пособие для СПО / А. В. Шевчук, К. С. Фокин, Н. Н. Кизюн, А. С. Иванов ; под редакцией О. Ю. Шепелева. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 125 с. — ISBN 978-5-4488-0519-6, 978-5-7996-2802-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87837.html> (дата обращения: 11.08.2022)..

3. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания: 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М., 2000.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Справочно-правовая система Консультант Плюс// Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.
2. Информационно-правовая система Гарант// Режим доступа:<http://www.garant.ru>.
3. Электронная библиотечная система IPRbooks URL: <http://iprbookshop.ru>.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU // Режим доступа:<http://elibrary.ru>.
5. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Комплект офисного программного обеспечения.
2. Браузер (актуальная версия Chrome, допустимые варианты: Mozilla Firefox, Opera, Edge и т.д.).
3. Технологии обработки графической информации.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Выживание в экстремальных условиях» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий, оснащенные учебной мебелью, аудиторной доской, стационарным или переносным комплексом мультимедийного презентационного оборудования, имеющего доступ к Интернету и локальной сети.
2. Методический, наглядный и раздаточный материал для организации групповой и индивидуальной работы обучающихся (схемы, таблицы, образцы анкет, бланки экспертных заключений, памятки, кейсы, сценарии деловых и ролевых игр, варианты тестовых заданий и бланки ответов для проведения тестирования в периоды рубежных срезов и др.).
3. Автобус, для переезда к местам проведения практических занятий.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Выживание в экстремальных условиях» относится к вариативной части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение лабораторных работ. Промежуточная аттестация проводится в форме аттестации с оценкой.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой

оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Выживание в экстремальных условиях» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.