

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталья Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.12.2023 15:54:03  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет безопасности жизнедеятельности

Кафедра безопасности жизнедеятельности и методики обучения

Согласовано  
деканом факультета безопасности  
жизнедеятельности

« 26 » Марта 2024 г.

Жковлев П.А./

## Рабочая программа дисциплины

Жизнеобеспечение и выживание в кризисных и экстремальных ситуациях

**Направление подготовки**  
44.03.01 Педагогическое образование

**Профиль:**  
Безопасность жизнедеятельности

**Квалификация**  
Бакалавр

**Формы обучения**  
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета безопасности жизнедеятельности  
Протокол от «26» марта 2024 г. № 6  
Председатель УМКом

Жковлев П.А./

Рекомендовано кафедрой безопасности  
жизнедеятельности и методики обучения  
Протокол от «25» марта 2024 г. № 6  
Декан факультета

Жковлев П.А./

Мытищи  
2024

Автор-составитель:

Анашкин О.А., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и методики обучения,  
к.пед.н.

Рабочая программа дисциплины «Жизнеобеспечение и выживание в кризисных и экстремальных ситуациях» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 121.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ .....
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....
3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....
8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

**Цель освоения дисциплины:** -получение практических навыков и знаний к необходимых специалисту по безопасности жизнедеятельности по дисциплине Жизнеобеспечение и выживание в экстремальных ситуациях и воспитанию необходимых морально-психологических качеств - изучение содержания и объёма жизнеобеспечения и способов выживания в различных чрезвычайных ситуациях; - обучение приёмам оказания первой помощи, пострадавшим в экстремальных ситуациях; - формирование у обучаемых психологической устойчивости к стрессовому воздействию факторов различных экстремальных ситуаций; - прививать навыки, развивать способности управления своим психологическим состоянием.

#### **Задачи дисциплины:**

- получение знаний и навыков в области жизнеобеспечения и выживания в экстремальных ситуациях;
- осуществление процесса обучения жизнеобеспечению и выживанию в кризисных и экстремальных ситуациях;
- использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения основам жизнеобеспечения и выживания в экстремальных ситуациях, в том числе технических средств обучения, информационных и компьютерных технологий; применение современных методов оценивания результатов обучения;
- формирование у учащихся духовных, нравственных ценностей и патриотических убеждений на основе индивидуального подхода;
- формирование общей культуры и личной культуры безопасности учащихся;
- привитие навыков rationalьной организации безопасности учебного процесса с целью укрепление и сохранение здоровья учащихся.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

**УК-8.** 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

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Дисциплина ориентирует на создание системы знаний и практических навыков первой помощи в экстремальных ситуациях, в том числе в образовательных организациях. Изучение дисциплины базируется на междисциплинарных знаниях «Психологии», «Пожарная безопасность», «Физической культуры» «Дорожная безопасность» и других дисциплин.

Для успешного освоения данной дисциплины студент должен владеть знаниями, умениями и навыками, сформированными школьной программой по дисциплинам «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «Правоведение», «Химия», «Физкультура», изучающих проблемы безопасного поведения человека в быту, на производстве, состояние здоровья, здорового образа жизни, закономерности роста и развития человека.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения дисциплин: «Безопасный отдых и туризм», «Комплексная безопасность образовательной организации», «Организация внеурочной деятельности учителя основ безопасности жизнедеятельности», «Противодействие терроризму», «Опасные ситуации природного характера и защита от них» и последующего прохождения всех видов практик и подготовки к итоговой государственной аттестации.

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	2
Объем дисциплины в часах	72	72
<b>Контактная работа:</b>	<b>30,2</b>	<b>6,2</b>
Лекции	10	2
Практические занятия	20	4
<b>Контактные часы на промежуточную аттестацию</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
Зачет с оценкой	0,2	0,2
Самостоятельная работа	34	58
Контроль	7,8	7,8

**Форма промежуточной аттестации по очной и заочной формам:**

зачет с оценкой во 2 семестре.

#### 3.2. Содержание дисциплины

##### Для очной формы обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Количество часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Поражающие факторы, возникающие при экстремальных ситуациях, проблемы вынужденного автономного существования.	2	2
Тема 2. Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах в природной среде, основы автономного существования в различных климатогеографических условиях.	2	2
Тема 3. Ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, сооружения временного укрытия	2	2
Тема 4. Способы добывания, сохранения и разведение огня, питьевой режим и добывание воды, поиск и приготовление пищи	1	2
Тема 5. Первая помощь при ранениях, при кровотечениях, при травматическом шоке, при острых заболеваниях, при вывихах и переломах костей.	1	4
Тема 6. Основы сердечно-легочной реанимации, помощь при ожогах, отморожения и несчастных случаях	1	4
Тема 7. Основы гигиенических знаний, вынос и транспортировка пострадавших.	1	4
<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

### Для заочной формы обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Количество часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Поражающие факторы, возникающие при экстремальных ситуациях, проблемы вынужденного автономного существования.	0,5	
Тема 2. Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах в природной среде, основы автономного существования в различных климатогеографических условиях.	0,5	
Тема 3. Ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, сооружения временного укрытия	0,5	1
Тема 4. Способы добывания, сохранения и разведения огня, питьевой режим и добывание воды, поиск и приготовление пищи		1
Тема 5. Первая помощь при ранениях, при кровотечениях, при травматическом шоке, при острых заболеваниях, при вывихах и переломах костей.		1
Тема 6. Основы сердечно-легочной реанимации, помощь при ожогах, отморожения и несчастных случаях		1
Тема 7. Основы гигиенических знаний, вынос и транспортировка пострадавших.	0,5	
<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>4</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Тема 1. Поражающие факторы, возникающие при экстремальных ситуациях, проблемы вынужденного автономного существования.

Очаги поражения в зоне чрезвычайной ситуации. Чрезвычайные ситуации как фактор неблагоприятного влияния на жизнь и здоровье населения России. Причины возникновения (источники) чрезвычайных ситуаций: аварии, катастрофы, опасные природные явления, инфекционные болезни, в военное время - применение противником современных средств поражения. Поражающие факторы: механические, термические, химические, радиационные, биологические, психогенные. Понятия экстремальной ситуации, чрезвычайной ситуации, очага поражения, аварии, катастрофы, стихийного бедствия. Виды техногенных природных аварий.

#### Тема 2. Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах в природной среде.

Факторы, определяющие успех выживания и влияющие на безопасность человека в природной среде: антропометрические, природно-средовые, материально-технические, экологические. Основы автономного существования. Экстремальные условия и экстремальные ситуации в природе: факторы, определяющие успех выживания в природе. Основные факторы стресса, способы их преодоления. Основы адаптации существования в природных условиях. Экстремальные условия и экстремальные ситуации в природе. Основные факторы стресса: чувство страха, одиночество, потеря ориентировки, переутомление, голод, жажда, холод, жара, боль и др. Способы их преодоления. Основы адаптации существования в климатогеографических условиях. Виды подачи сигналов бедствия.

#### Тема 3. Ориентирование на местности. Подача сигналов бедствия. Сооружения

## **временного укрытия.**

Карта и типы карт. Ориентирование по карте. Пользование компасом и самодельный компас. Способы ориентирования по местным признакам. Ориентирование по солнцу, по луне. Определение времени без часов. Ориентирование на местности. Карта и типы карт. Способы ориентирования по местным признакам. Определение направления и движения по азимуту, определение, отсчёт, назначение. Простейшие приёмы измерения, оценка расстояния на местности. Специальные средства, подручные средства сигнализации. Подача сигналов во время передвижения. Способы сигнализации в дневное и ночное время. Виды подачи сигналов бедствия. Способы сигнализации в дневное и ночное время. Подручные средства сигнализации. Выбор места и типа укрытия в зависимости от особенностей местности, наличие подручных «строительных материалов». Основные требования к временному укрытию. Особенности организации убежища на равнине, в лесу, тайге. Организация убежищ и укрытий, выбор места, планы укрытий. Основные требования к временному укрытию.

## **Тема 4. Способы добывания, сохранения и разведения огня, питьевой режим и добывание воды, поиск и приготовление пищи.**

Выбор места для костра и устройство кострища. Исходные материалы для растопки, основное топливо и его заготовка. Типы костров и их организация. Виды костров и их особенности. Способы разведения костров. Безопасность у костра. Меры по предотвращению пожаров в природных условиях. Костёр, основные принципы обращения с ним. Типы костров и их организация. Виды костров. Меры безопасности при использовании. Водоснабжение в условиях автономии. Поиск источников воды. Сбор и использование осадков. Питьевой режим на маршруте и стоянках. Питьевой режим и добывание воды. Правила пользования естественными водоподобными источниками. Способы обеззараживания воды. Правила преодоления вынужденного голодания в условиях автономии. Съедобные растения, грибы, ягоды, орехи. Проверка на съедобность. Лекарственные растения и их использование. Добывание животной пищи. Основные правила безопасности при употреблении растительной и животной пищи. Питание и добывание пищи. Основные источники пищи, определение пригодности их к употреблению в пищу. Лекарственные растения и их использование в природных условиях. Основные правила безопасности при употреблении растительной и животной пищи.

## **Тема 5. Первая помощь при ранениях, при кровотечениях, при травматическом шоке, при острых заболеваниях, при вывихах и переломах костей.**

Общее понятие о закрытых и открытых повреждениях. Понятие о ране, опасность ранения (кровотечение, загрязнение раны, повреждение жизненно важных органов). Проникающие ранения черепа, груди, живота. Симптомы, первая помощь. Понятие об асептике. Виды перевязочного материала: марля, бинты, леггин, косынки, индивидуальный перевязочный материал, салфетки. Первичная повязка. Повязки на голову и шею, на глаза, лоб, ухо, волосистую часть головы, нижнюю челюсть, подбородок. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи. Сетчато-трубчатые повязки. Повязки на грудь, живот и промежности. Особенности оказания первой помощи и наложение окклюзионной повязки при проникающих ранениях грудной клетки с открытым пневмотораксом и живота. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи. Повязка верхних и нижних конечностей. Особенности наложения повязок зимой. Понятие о ране, опасность ранения (кровотечение, загрязнение раны, повреждение жизненно важных органов).

## **Тема 6. Основы сердечно-легочной реанимации. Первая помощь при ожогах отморожениях и несчастных случаях.**

Понятие о реанимации. Терминальные состояния, определение признаков клинической и биологической смерти. Определение объёма и последовательности реанимационных мероприятий. Проведение искусственного дыхания методами «рот в рот», «рот в нос», с помощью воздуховода. Методы элементарной сердечно-легочной реанимации одним и двумя спасателями.

ми. Действия при ожогах. Ожоги, их причины, признаки, виды и классификация. Отморожение, причины, признаки, виды и их классификация. Профилактика ожогов и отморожений. Первая помощь при термических ожогах. Ожоги от воздействия агрессивных сред. Первая помощь при отморожениях. Общее охлаждение, особенности оказания первой помощи при нём.

Виды асфиксии при утоплении. Первая помощь при утоплении. Тепловой удар: сущность, причины. Профилактика теплового и солнечного удара. Особенность поражения электрическим током. Первая помощь при поражении электрическим током и молнией.

### **Тема 7. Основы гигиенических знаний. Вынос и транспортировка поражённых.**

Личная гигиена и её значение в сохранении здоровья. Значение личной гигиены в мероприятиях по защите человека от радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств. Гигиена одежды, обуви, снаряжения. Меры защиты продуктов питания от порчи, загрязнения, заражения. Определение заражённости тары, продуктов. Требования, предъявляемые к качеству воды, потребность её для организма. Индивидуальное обеззараживание воды во флягах с помощью специальных таблеток. Размещение в полевых условиях, выбор места. Способы утепления, отопления. Вентиляции и уборки помещений. Устройство и оборудование туалета и умывальной комнаты.

Размещение типового санитарного оборудования на транспортных средствах (в железнодорожных вагонах, теплоходах, самолётах, автобусах, автомашинах) для перевозки поражённых. Погрузка и размещение поражённых внутри транспортных средств. Носилки, виды их, лямки, их использование. Вынос поражённых с использованием подручных средств, на руках, спине. Переноска поражённых одним или двумя спасателями.

## **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Для очной формы обучения**

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Тема 1.Поражающие факторы, возникающие при экстремальных ситуациях	1.Поражающие факторы ЭС: механические, термические, РХБ – генеза, психогенные. 2.Медико-тактические характеристики поражающих факторов ЭС	6	Изучение учебной литературы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Тема 2.Проблемы вынужденного автономного существования в различных условиях	1.Факторы, определяющие успех выживания и влияющие на безопасность человека в природной среде: антропометрические, природно-средовые, материально- технические, экологические. 2. Основы автономного существования в природных условиях.	6	Изучение учебной литературы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Тема 3.Первая помощь	1.Виды первой помощи 2.Задачи и объём ПП	6	Изучение учебной литературы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат

Тема 4. Первая помощь при ранениях	1. Общие понятия о закрытых и открытых повреждениях 2. Понятие о ране 3. Понятия об асептике и антисептике 4. Виды перевязочного материала 5. Первичная повязка	8	Изучение учебной литературы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
Тема 5. Первая помощь при острых заболеваниях	1. Острая коронарная недостаточность 2. Острая сосудистая недостаточность 3. Острые нарушения мозгового кровообращения	8	Изучение учебной литературы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>			

### Для заочной формы обучения

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Тема 1.Поражающие факторы, возникающие при экстремальных ситуациях	1.Поражающие факторы ЭС: механические, термические, РХБ – генеза, психогенные. 2.Медико-тактические характеристики поражающих факторов ЭС	10	Изучение учебной литературы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Тема 2.Проблемы вынужденного автономного существования в различных условиях	3.Факторы, определяющие успех выживания и влияющие на безопасность человека в природной среде: антропометрические, природно-средовые, материально- технические, экологические. 4. Основы автономного существования в природных условиях.	12	Изучение учебной литературы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Тема 3.Первая помощь	3.Виды первой помощи 4.Задачи и объём ПП	12	Изучение учебной литературы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Тема 4. Первая помощь при ранениях	4. Общие понятия о закрытых и открытых повреждениях 5. Понятие о ране 6. Понятия об асептике и антисептике 4. Виды перевязочного материала 5. Первичная повязка	12	Изучение учебной литературы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос

Тема 5. Первая помощь при острых заболеваниях	4. Острая коронарная недостаточность 5. Острая сосудистая недостаточность 6. Острые нарушения мозгового кровообращения	12	Изучение учебной литературы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
ИТОГО:		58			

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
<b>УК-8.</b> 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	1) Работа на учебных занятиях 2) Самостоятельная работа

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-8	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	<b>Знать:</b> безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.  <b>Уметь:</b> 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.	Устный опрос	Шкала оценивания устного опроса

Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	<b>Знать:</b> безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.  <b>Уметь:</b> 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. <b>Владеть:</b> способы создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Устный опрос, реферат, доклад,	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания доклада
-------------	--	---	--------------------------------	--

### Описание шкал оценивания

#### Шкала оценивания устного опроса

Балл	Критерии оценивания
21-30	за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа(лекции) преподавателя, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов;
12-20	за полный ответ на поставленный вопрос в объеме (лекции) преподавателя с включением в содержание ответа материалов учебников с четкими положительными ответами на наводящие вопросы преподавателя;
5-11	за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с

	положительным ответом на большую часть наводящих вопросов;
0-4	за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы или студент отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.

Шкала оценивания доклада

Балл	Критерии оценивания
15-20	Материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен рассказать содержимое текста в полном объеме, а также ориентируется по содержанию доклада;
6-14	Материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен частично рассказать содержимое текста, а также ориентируется по содержанию доклада;
0-5	Материал не соответствует выбранной тематике, студент не способен в полном объеме рассказать содержимое текста.

Шкала оценивания реферата

Балл	Критерии оценивания
22-30	Проявил самостоятельность и оригинальность. Продемонстрировал культуру мышления, логическое изложение проблемы безопасности. Обобщил междисциплинарную информацию по предмету. Применил ссылки на научную и учебную литературу. Определил цель и пути ее достижения при анализе междисциплинарной информации. Сформулировал выводы. Применил анализ проблемы. Сформулировал и обосновал собственную позицию.
12-21	Проявил самостоятельность. Показал культуру мышления, логично изложил проблему. Обобщил некоторую междисциплинарную информацию. Не применил достаточно ссылок на научную и учебную литературу. Смог поставить цель при анализе междисциплинарной информации по предмету. Сформулировал некоторые выводы. Применил анализ проблемы. Сформулировал, но не обосновал собственную позицию.
6-11	Проявил некоторую самостоятельность. Применил логичность в изложении проблемы. Не в полной мере обобщил междисциплинарную информацию. Не применил ссылки на научную и учебную литературу. С трудом сформулировал цель при анализе междисциплинарной информации. Сформулировал некоторые выводы. Отчасти применил анализ проблемы по БЖД. Не сформулировал собственную позицию.
0-5	Не проявил оригинальности при написании реферата. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Допустил ошибки при применении анализа проблемы по БЖД. Не применил ссылки на научную и учебную литературу. Не сформулировал конкретные выводы.

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Примерные темы устного опроса

- Поражающие факторы, возникающие при авариях, катастрофах, стихийных бедствиях

- и современных средствах поражения;
2. Экстремальные условия и экстремальные ситуации в природе: факторы, определяющие успех выживания в природе;
  3. Основные факторы стресса, способы их преодоления;
  4. Основы адаптации существования в природных условиях;
  5. Виды подачи сигналов бедствия;
  6. Порядок проведения спасательных работ и спасательных операций;
  7. Ориентирование на местности. Карта и типы карт;
  8. Способы ориентирования по местным признакам;
  9. Определение направления и движения по азимуту, определение, отсчёт, назначение;
  10. Простейшие приёмы измерения, оценка расстояния на местности;
  11. Организация убежищ и укрытий, выбор места, планы укрытий. Основные требования к временному укрытию;
  12. Костёр, основные принципы обращения с ним. Типы костров и их организация. Виды костров. Меры безопасности при использовании;
  13. Питьевой режим и добывание воды. Правила пользования естественными водоисточниками. Способы обеззараживания воды;
  14. Питание и добывание пищи. Основные источники пищи, определение пригодности к употреблению;
  15. Лекарственные растения и их использование в природных условиях;
  16. Основные правила безопасности при употреблении растительной и животной пищи;
  17. Тактическая характеристика поражающих факторов экстремальных ситуаций;
  18. Задачи и объём первой помощи;
  19. Понятие о кровообращении, органы кровообращения. Значение своевременной остановки кровотечения. Определение мест прижатия важнейших артерий.
  20. Сердце, сосуды, их строение и функции. Главнейшие артерии верхних и нижних конечностей, сонная артерия.
  21. Общее понятие о закрытых и открытых повреждениях. Понятие о ране, опасность ранения.
  22. Проникающие ранения черепа, груди, живота. Симптомы и первая помощь.
  23. Понятие об асептике и антисептике. Правила обращения со стерильным материалом. Виды перевязочного материала. Первичная повязка.
  24. Острая коронарная недостаточность, стенокардия, инфаркт миокарда. Симптомы, первая помощь.
  25. Острая сосудистая недостаточность, симптомы, первая помощь.
  26. Асфиксия, симптомы первая помощь.
  27. Почечная колика, симптомы, первая помощь.
  28. Острые нарушения мозгового кровообращения. Коматозные состояния. Симптомы, первая помощь.
  29. Причины, признаки и оказание первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах.
  30. Ушибы мягких тканей в сочетании с переломами костей.
  31. Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды транспортных шин, подручные средства. Способы оказания первой помощи при переломах костей конечностей.
  32. Понятие о реанимации. Терминальные состояния, определение признаков клинической и биологической смерти. Определение объёма и последовательности реанимационных мероприятий.
  33. Признаки расстройства психики у пострадавших в очаге чрезвычайных ситуаций. Первая помощь, особенности её оказания.
  34. Личная гигиена и её значение в сохранении здоровья. Знание личной гигиены в мероприятиях по защите человека от радиоактивного поражения, отравляющих веществ и бактериальных средств. Гигиена одежды, обуви, снаряжения.

35. Меры защиты продуктов питания от порчи, загрязнения и заражения. Определение зараженности тары, продуктов.

### **Примерные темы рефератов**

1. Проблемы вынужденного автономного выживания в условиях севера.
2. Подача сигналов бедствия. Международная система поиска и спасения «Компас-карят».
3. Ориентирование на местности. Определение времени без часов.
4. Определение направления движения по азимуту.
5. Особенности организации убежища и укрытия в лесу, тайге, урмане в зимнее время.
6. Костёр. Основные принципы выбора, устройства кострища. Способы разведения костров без спичек, в сырую погоду, снег.
7. Питание, питьевой режим на маршрутах и стоянках.
8. Поражающие факторы, возникающие при авариях и современных средствах поражения;
9. Тактическая характеристика поражающих факторов экстремальных ситуаций;
10. Задачи и объём первой помощь;
11. Понятие о сортировке поражённых, эвакуация;
12. Понятие о кровообращении, органы кровообращения. Значение своевременной остановки кровотечения. Определение мест прижатия важнейших артерий.
13. Сердце, сосуды, их строение и функции. Главнейшие артерии верхних и нижних конечностей, сонная артерия.

### **Примерные темы докладов**

1. Понятие о ране, опасность ранения. Проникающие ранения черепа, груди, живота. Симптомы и первая помощь.
2. Острая коронарная недостаточность, стенокардия, инфаркт миокарда. Симптомы, первая помощь;
3. Острая сосудистая недостаточность, симптомы, первая помощь.
4. Асфиксия, симптомы первая помощь.
5. Острые нарушения мозгового кровообращения. Коматозные состояния. Симптомы, первая помощь.
6. Причины, признаки и оказание первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах.
7. Ушибы мягких тканей в сочетании с переломами костей.
8. Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды транспортных шин, подручные средства. Способы оказания первой помощи при переломах костей конечностей.
9. Понятие о реанимации. Терминальные состояния, определение признаков клинической и биологической смерти.
10. Определение объёма и последовательности реанимационных мероприятий.
11. Признаки расстройства психики у пострадавших в очаге чрезвычайных ситуаций. Первая помощь, особенности её оказания.
12. Личная гигиена и её значение в сохранении здоровья.
13. Инфекционные заболевания, источники, причины, пути распространения.
14. Возбудители инфекционных заболеваний. Пути заражения.
15. Понятие об особо опасных инфекциях, эпидемии. Особенности работы в очагах ООИ.

### **Примерный список вопросов для зачета с оценкой**

1. Инфекционные заболевания, источники, причины, пути распространения.
2. Возбудители инфекционных заболеваний. Пути заражения.
3. Понятие об особо опасных инфекциях, эпидемии. Особенности работы в очагах ООИ.
4. Назначение, устройство и правила пользования аптечкой индивидуальной, пакетом

перевязочным индивидуальным, санитарной сумкой, индивидуальным противохимическим пакетом, перевязочным материалом.

5. Индивидуальный перевязочный пакет, его устройство, состав, правила вскрытия. Наложение окклюзионных повязок с помощью ИПП.

6. Аптечка индивидуальная. Состав, правила пользования.

7. Санитарная сумка, устройство, состав, правила пользования.

8. Повязки на голову и шею, на глаза, лоб, ухо, волосистую часть головы, нижнюю челюсть, подбородок. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи.

9. Повязки на грудь, живот и промежности. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи.

10. Особенности оказания первой помощи и наложение окклюзивной повязки при проникающих ранениях грудной клетки с открытым пневмотораксом и живота.

11. Повязка верхних конечностей: на область плечевого сустава, локтевого сустава, кисти, пальцев. Наложение повязок в виде само- и взаимопомощи.

12. Повязка нижних конечностей: на паховую область, верхнюю часть бедра, тазобедренный сустав, среднюю часть бедра, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопу. Наложение повязок в виде само- и взаимопомощи.

13. Кровотечение и его виды, способы временной остановки кровотечения.

14. Способы временной остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение давящей повязки, наложение жгута, наложение жгута закрутки, максимальное сгибание конечности.

15. Правильность наложения жгута. Изготовление его из подручных средств.

16. Первая помощь при внутреннем кровотечении.

17. Понятие о травматическом шоке, его признаки, причины, профилактика. Первая помощь при шоке.

18. Острая коронарная недостаточность: стенокардия, инфаркт миокарда, кардиогенный шок. Симптомы. Первая помощь.

19. Острая сосудистая недостаточность. Симптомы. Первая помощь.

20. Асфиксия (механическая). Симптомы. Первая помощь.

21. Почечная колика. Симптомы. Первая помощь.

22. Острые нарушения мозгового кровообращения. Симптомы. Первая помощь.

23. Коматозные состояния. Симптомы. Первая помощь.

24. Причины, признаки и оказание первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах. Ушибы мягких тканей в сочетании с переломами костей.

25. Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды транспортных шин, подручные средства. Способы оказания первой помощи при переломах костей конечностей.

26. Способы оказания первой помощи при вывихах, переломах конечностей, рёбер, костей черепа, позвоночника и таза. Способы транспортировки при различных переломах.

27. Понятие о реанимации. Терминальные состояния, определение признаков клинической и биологической смерти.

28. Определение объёма и последовательности реанимационных мероприятий. Проведение искусственного дыхания методами «рот в рот», «рот в нос», с помощью воздуховода. Непрямой массаж сердца. Методы элементарной сердечно – легочной реанимации одним и двумя спасателями.

29. Понятие о синдроме длительного сдавливания. Вид компрессии, локализация, сочетанные повреждения мягких тканей, осложнения, комбинации с другими поражениями. Ишемия и некроз конечностей. Клинические признаки ишемии и прогноз.

30. Определение комбинированных поражений конечностей. Особенности оказания первой помощи, правила освобождения пострадавших из-под развалин и профи-

лактика осложнений.

31. Ожоги, их причины, признаки, виды и классификация. Профилактика и первая помощь при ожогах.

32. Отморожение, причины, признаки, виды и классификация. Профилактика и первая помощь при отморожениях.

33. Общее переохлаждение, особенности оказания первой помощи при нём.

34. Первая помощь при утоплении. Белая и синяя асфиксия.

35. Первая при поражении электрическим током и молнией.

36. Профилактика теплового и солнечного удара и первая помощь.

37. ВТХВ, классификация, признаки поражения. Средства защиты и первая помощь.

Использование аптечки индивидуальной. Особенности оказания помощи при отравлении продуктами горения.

38. Радиационные поражения, профилактика. Оказание первой помощи, использование аптечки индивидуальной.

39. Гигиена полевого размещения и водоснабжения спасателей.

40. Вынос и транспортировка пострадавших из очагов поражения. Табельное оснащение и подручные средства.

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

В процессе освоения дисциплины студенту необходимо активно участвовать в устных ответах на практических занятиях, подготовить рефераты, доклад, пройти тестирование.

##### **Требования к устному опросу**

Устный опрос - применяется для проверки знаний обучающихся в целях опоры на ранее усвоенные знания и опыт, а также для проверки качества усвоения материала. Устный опрос проводится по содержащимся в рабочей программе дисциплины

##### **Требования к реферату**

Реферат – письменная работа по одному из актуальных вопросов в рамках дисциплины. Цель подготовки реферата – обобщение различных научных идей, концепций, точек зрения по наиболее важным изучаемым проблемам на основе самостоятельного анализа монографических работ и учебной литературы. Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка рекомендованных тем, приведенных в рабочей программе дисциплины.

Подготовка реферата должна осуществляться в соответствии с планом, текст должен иметь органическое внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность.

Реферат должен иметь определенную структуру: содержание, введение, два-три параграфа основной части, заключение и список использованных источников и литературы, приложение (при необходимости).

Во введении (максимум 3–4 страницы) раскрывается актуальность темы, излагаются основные точки зрения, формируются цель и задачи исследования. В основной части раскрывается содержание понятий и положений, вытекающих из анализа изученной литературы и результатов эмпирических исследований. В заключении подводятся итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутыми задачами, делаются самостоятельные выводы и обобщения. Объем реферата должен составлять 10–15 страниц машинописного (компьютерного) текста.

Перечень требований к выступлению студента:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;

- раскрытие сущности проблемы;

- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Важнейшие требования к выступлениям студентов – самостоятельность в подборе фак-

тического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

#### **Требования к докладам**

- грамотность;
- четкость рамок исследовательской проблемы (недопустима как излишняя широта, так и узкая ограниченность);
- сочетанием четкости и лаконичности формулировок;
- адекватность уровню исследовательской работы (недопустимы как чрезмерная упрощенность, так и излишняя наукообразность, а также использование спорной научной точки зрения, терминологии).

Обсуждение доклада (сообщения) происходит в диалоговом режиме между студентами, студентами и преподавателем, но без его доминирования. Сообщение (доклад) готовится по одному из принципиальных вопросов практического занятия. Оно представляет собой устное изложение, которое может сопровождаться презентациями. Сообщение можно готовить индивидуально, вдвоем или группой.

При подготовке выступления студент должен иметь в виду следующее:

- регламент сообщения 5-10 минут;
- особо выделяются слабые и сильные стороны обсуждаемых вопросов;
- текст доклада не читается, а рассказывается (за исключением цитирования, дачи определений, приведения цифровых данных);
- докладчик на протяжении своего выступления старается удержать внимание аудитории.

После завершения сообщения студенты и преподаватель задают вопросы. Работа докладчиков на практическом занятии оценивается в конце занятия. При оценке доклада учитываются степень соответствия содержания его теме, полнота охвата и глубина знания, четкость ответа, уровень изложения материала студентами.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена. Промежуточная аттестация проводится устно по вопросам экзаменационного билета (в каждом билете по два теоретических вопроса).

#### **Требования к зачету с оценкой**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой. Зачет с оценкой проводится устно по вопросам. При выставлении окончательной оценки учитываются следующие моменты:

- степень владения излагаемым материалом;
- грамотность, четкость и полнота его изложения;
- знание соответствующих понятий и категорий и умение сжато донести до слушателей их содержание;
- умение ответить на дополнительные вопросы.

Для подтверждения своих теоретических знаний и практических умений студенту на зачете с оценкой необходимо ответить на один теоретический вопрос и выполнить одно практическое задание.

#### **Шкала оценивания зачета с оценкой**

<b>Критерий оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Студент демонстрирует сформированные и систематические знания; успешное и систематическое умение; успешное и систематическое применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.	21-30

Студент демонстрирует сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; сформированные, но содержащие отдельные пробелы умения; в целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.	11-20
Студент демонстрирует неполные знания; в целом успешные, но не систематические умения; в целом успешное, но не систематическое применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.	0-10

### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

<b>Количество баллов</b>	<b>Оценка по традиционной шкале</b>
81-100	отлично
61-80	хорошо
41-60	удовлетворительно
0-40	неудовлетворительно

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература**

1. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник для вузов /под ред. Я.Д. Вишнякова. — 6-е изд. — М. : Юрайт, 2017. — 430 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/B2C6C2A6-A66A-4253-87DB-4CEDCEEC1AFA#page/1>
2. Кашкаров А. П. Выживание в кризисной ситуации. Полезный практикум на случай войн и техногенных катастроф. — М.: СОЛОН-Пресс, 2024. — 208 с.: ил.
3. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст] : учеб. пособие для вузов. - М. : Финансы и статистика, 2014. - 224с.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник /под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохорова. - М. : Дашков и К°, 2017. - 453 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450720>
2. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 641 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17728-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561871>
3. Махов, С.Ю. Штурмовой бой ГРОММ [Электронный ресурс]: теория и методика тренировки: учеб.-метод. пособие . - Орел : МАБИВ, 2014. - 74 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428641>
4. Медицина катастроф [Текст]: (осн.оказания мед.помощи пострадавшим на догоспит.этапе) / Мусалатов Х.А.,ред. - М. : ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. - 448с.
5. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2013. - 431с.
6. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебник для вузов /Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд. - М.: Академия, 2013. - 192с.
7. Прудников, С.П. Защита населения и территории от чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебник /С.П. Прудников, О.В. Шереметова, О.А. Скрыпниченко. - Минск : РИПО, 2016. - 267 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463327>
8. Психология кризисных и экстремальных ситуаций [Электронный ресурс]: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: учебник / ред. Хрусталева Н.С. - СПб: СПбГУ, 2016. - 445 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=940991>
9. Черныш, И.В. Выживание в экстремальных ситуациях [Текст]: учеб. пособие для вузов. - М. : Физическая культура, 2009. - 160с.
10. Чиж, И.М. Экстремальная медицина [Электронный ресурс]: крат. курс / И.М. Чиж, В.Г. Баженов. - М.: Альфа-М, 2014. - 192 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=429025>

### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Microsoft Office Word 2003 или выше
2. Microsoft Office Excel 2003 или выше
3. Microsoft Power Point 2003 или выше
4. Microsoft Publisher 2003 или выше
5. ABBYYFine Reader 8.0 или выше
6. My Test X - система программ для создания и проведения компьютерного тестирования, сбора и анализа их результатов <http://mytest.klyaksa.net>.
7. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>
8. Комаров В.Н. Технология применения компьютерных технологий в преподавании ОБЖ. – <http://www.in-n.ru>.

9. Сайт для учителя ОБЖ <http://www.uroki.net/docobgd.htm>
10. Сайт для учителей по ОБЖ <http://obj-tambov.ucoz.ru/>
11. Безопасность жизнедеятельности в школе <http://kuhta.clan.su/>
12. Сайт учителя информатики, технологии и ОБЖ Разумова Виктора Николаевича <http://informic.narod.ru/obg.html>
13. Учительский портал <http://www.uchportal.ru/load/85>
14. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
15. Поисковая система Яндекс <http://www.yandex.ru/>
16. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
17. ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

**Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.