

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

Факультет Безопасности жизнедеятельности

Кафедра социальной безопасности

Согласовано управлением организации  
и контроля качества образовательной  
деятельности

« 09 » 07 2021 г.

Начальник управления \_\_\_\_\_  
/Г.Е. Суслин /

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 09 » 07 2021 г. № 6

Председатель \_\_\_\_\_  
/О.А. Шестакова /



**Рабочая программа дисциплины**

Жизнеобеспечение и выживание в экстремальных ситуациях

**Направление подготовки**

44.03.01 Педагогическое образование

**Профиль:**

Безопасность жизнедеятельности

**Квалификация**

Бакалавр

**Формы обучения**

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета безопасности жизнедеятельности:

Протокол от « 17 » 06 2021 г. № 10

Председатель УМКом \_\_\_\_\_  
/И.В. Хомутова /

Рекомендована кафедрой социальной  
безопасности

Протокол от « 18 » 06 2021 г. № 11

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
/Е.М. Приорова /

Мытищи

2021

Автор – составитель:  
Кутуев Юрий Ильдерханович, кандидат медицинских наук,  
доцент кафедры социальной безопасности

Рабочая программа дисциплины «Жизнеобеспечение и выживание в 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 № 121 от 22.02.2018 года.

Дисциплина «Жизнеобеспечение и выживание в экстремальных ситуациях» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объём и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	11
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	18
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	19
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	21

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цели и задачи дисциплины.**

**Цель освоения дисциплины** - получение практических навыков и знаний к необходимым 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:** осуществление процесса обучения жизнеобеспечению и выживанию в экстремальных ситуациях в образовательных учреждениях в соответствии с образовательной программой; планирование и проведение учебных занятий по безопасности жизнедеятельности с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом; 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; работа в школах и классах разного профиля; разработка и применение развивающих и корректирующих программ с учетом особенностей личности ребенка. - формирование общей культуры и личной культуры безопасности учащихся; - организация самостоятельной работы и внеурочной деятельности учащихся. - рациональная организация 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 безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;

ДПК-11: Готов к проектированию ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу обучающегося (культуру переживаний и ценности);

ДПК-12: Готов к определению на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте).

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

Дисциплина «Жизнеобеспечение и выживание в экстремальных ситуациях» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 и является элективной дисциплиной.

Дисциплина ориентирует на создание системы ценностных представлений о первой помощи в экстремальных ситуациях в образовательных организациях, на совершенствование и развитие методики преподавания. Изучение дисциплины базируется на междисциплинарных знаниях «Психологии», «Философии», «Физической культуры», «история (история России, всеобщая история)» 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», «Физика», «Химия», «География», «Литература». «Физкультура», «история (история России, всеобщая история)» изучающих

проблемы безопасного поведения человека в быту, на производстве, состояние здоровья, здорового образа жизни, закономерности роста и развития человека.

Изучение данной дисциплины знакомит студентов: с научными и организационно-педагогическими основами обучения Жизнеобеспечению и выживанию в экстремальных ситуациях; методологическими основами формирования профессиональных и личностных качеств учителя безопасности жизнедеятельности; со структурой школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности»; с теорией и методикой проведения занятий по подготовке учащихся к действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; с межпредметными связями многоуровневого обучения безопасности жизнедеятельности (биологией, географией, физикой, математикой, химией, экологией, экономикой); с современными требованиями, предъявляемыми к уроку, по вопросам подготовки педагога к занятию; рассматриваются вопросы работы с родителями по безопасному поведению детей в быту, методы пропаганды безопасности жизнедеятельности; с методическими аспектами использования информационных и коммуникационных технологий в обучении безопасности жизнедеятельности; с методами использования мультимедийного программно - методического комплекса в практике школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности»; с вопросами организации и проведения педагогической практики на факультете безопасности жизнедеятельности.

### 3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

#### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	4
Объем дисциплины в часах	144
Контактная работа	36.6
Лекции	14
Практические занятия	20
Контактные часы на промежуточную аттестацию	2.6
Курсовая работа	0.3
Экзамен	0.3
Предэкзаменационная консультация	2
Самостоятельная работа	80
Контроль	27.4

**Форма промежуточной аттестации:** экзамен и курсовая работа в 1 семестре

#### 3.2. Содержание дисциплины.

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Поражающие факторы, возникающие при экстремальных ситуациях, проблемы вынужденного автономного существования.	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 разведения огня, питьевой режим и добывание воды, поиск и приготовление пищи	2	2
Тема 5. Первая помощь при ранениях, при кровотечениях, при травматическом шоке, при острых заболеваниях, при вывихах и переломах костей.	2	6
Тема 6. Основы сердечно-легочной реанимации, помощь при ожогах, отморожения и несчастных случаях	2	6
Тема 7. Основы гигиенических знаний, вынос и транспортировка пострадавших.	2	2
<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>20</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В зоне чрезвычайной ситуации возможно возникновение очагов поражения. Чрезвычайные ситуации оказывают ощутимо неблагоприятное влияние на жизнь и здоровье населения России. Причинами возникновения (источниками) чрезвычайных ситуаций являются аварии, катастрофы, опасные природные явления, широко распространенные инфекционные болезни людей, сельскохозяйственных животных и растений, а в военное время, кроме того - применение противником современных средств поражения. Поражающие факторы: механические, термические, химические, радиационные, биологические, психогенные. Понятия – экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, очаг поражения, авария, катастрофа, стихийное бедствие. Виды техногенных природных аварий, Что относится к поражающим факторам, перечислить и охарактеризовать?

### **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 «стройматериалов». 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 водоисточниками. 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).

Кровотечение – это истечение крови из поврежденного кровеносного сосуда, чаще всего наступающее в результате его повреждения. Кровотечение бывает травматическим и при некоторых заболеваниях (туберкулез, язвенная болезнь желудка, рак и др.). Во втором случае сосуд разъедается болезнью. Основным признаком любой раны является травматическое кровотечение. Удар, разрез, укол, укус нарушают стенки сосудов, что вызывает истечение крови из них. Если в этот момент пострадавшему не будет оказана помощь и остановлена кровопотеря, то у него наступит потеря сознания в связи с обескровливанием мозга, пульс исчезает, давление крови не определяется, появляются судороги, непроизвольное мочеотделение. Если не принять экстренных мер, то наступает смерть больного, потерявшего много крови, можно спасти, но для этого необходимо принять срочные меры. В случае терминального состояния пострадавшего и остановке сердца следует провести оживление его методом непрямого массажа сердца и как можно быстрее доставить в лечебное учреждение. Кровотечение и его виды. Способы временной остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение давящей повязки, закрутки жгута. Изготовление его из подручных средств. Первая помощь при кровотечении из внутренних органов.

Травматический шок особенно часто возникает при ранениях груди, живота, спинного мозга, переломах таза, бедра, в случае травмы нескольких анатомических областей (органов) тела и комбинированных поражений. Травматический шок является результатом сильных раздражений нервных окончаний проводников или сплетений поврежденной области (органа), приводящих к изменениям и нарушениям нервных процессов в центральной нервной системе. Как известно, деятельность центральной нервной системы (ЦНС) основана на взаимодействии основных нервных процессов – возбуждения и торможения, скорость смены которых в здоровом организме строго «регламентирована». Нарушение процессов возбуждения и торможения сказывается на функционировании всех органов и систем организма. Понятие о травматическом шоке. Признаки, причины, профилактика травматического шока. Первая помощь при шоке.

Термин "коронарная недостаточность" или недостаточность коронарного кровообращения употребляют для обозначения недостаточного, не соответствующего физиологическим потребностям миокарда, снабжения его артериальной кровью через коронарные сосуды вследствие их поражения. Коронарная недостаточность, возникающая внезапно, иногда даже неожиданно и для больного и для врача, получил название острой коронарной недостаточности. Основными проявлениями острой коронарной недостаточности являются: стенокардия, инфаркт миокарда. Они сопровождаются болью в области сердца и загрудинной болью. Острая сосудистая недостаточность вызывается резким падением уровня активности (тонуса) мелких артерий, развивающимся в результате нарушения связи их нервов с центральной нервной системой или непосредственного их поражения. Инсульт, или мозговой удар, или апоплексия - это острое нарушение кровообращения в головном и спинном мозге, вызванное кровоизлияниями в мозг или закупоркой кровеносных сосудов мозга (тромбозом). Кома не является самостоятельным заболеванием, она возникает либо как осложнение ряда заболеваний, сопровождающимися значительными изменениями условий функционирования центральной нервной системы, либо при повреждении головного мозга (например, при тяжелой черепно-мозговой травме). Асфиксия (удушье) – остро или подостро развивающееся и угрожающее жизни состояние, обусловленное недостаточностью газообмена в легких, резким снижением содержания в организме кислорода и накоплением углекислоты. Почечная колика проявляется сильными приступообразными болями с характерной иррадиацией. Острая коронарная недостаточность. Стенокардия. Инфаркт миокарда, кардиогенный шок. Острая сосудистая недостаточность. Асфиксия (механическая). Острые нарушения мозгового кровообращения. Коматозные состояния. Симптомы. Первая помощь.

Ушибы возникают при падении, ударах тупым предметом; при этом повреждаются мягкие ткани, нередко разрываются мелкие кровеносные сосуды – образуется кровоподтек (синяк). При значительном ушибе с кровоподтеком, кроме прикладывания холода, необходимо создать приподнятое положение и обеспечить покой. Наиболее часто встречающиеся повреждения после ушибов - повреждения опорно-двигательного аппарата, к ним относятся растяжения связок и вывихи. Вывих - это полное, стойкое смещение суставных концов костей так, что они перестают соприкасаться, вызывая нарушение функции сустава. Переломом называется полное или частичное нарушение целостности кости под воздействием внешней силы. Шины применяются в любом случае создания неподвижности поврежденной части тела с целью обеспечения покоя. Они используются при вывихах, переломах, повреждениях нервов, ранениях крупных сосудов и обширных ожогах. Переломы ребер возникают при сильных прямых ударах в грудь, сдавлении грудной клетки, падении с высоты, в исключительных случаях - при кашле и чихании. Переломы костей черепа возникают при прямом ударе по голове тяжелым предметом, сдавлении, падении с высоты (часто в состоянии алкогольного опьянения), автомобильных авариях. Переломы позвоночника возникают при прямом ударе по голове

тяжелым предметом, сдавлении, падении с высоты (часто в состоянии алкогольного опьянения), автомобильных авариях. Причины, признаки и оказание первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах. Ушибы мягких тканей в сочетании с переломами костей. Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды транспортных шин, подручные средства. Способы оказания первой помощи при вывихах, переломах костей конечностей, рёбер, костей черепа, позвоночника и таза. Способы транспортировки при различных переломах.

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

При проведении поисково-спасательных работ спасатель может обнаружить пораженных с крайне тяжелым общим состоянием, которое, в первую очередь, характеризуется выраженными расстройствами дыхания (частое и поверхностное либо очень редкое); затмением (почти отсутствием) или отсутствием сознания; расстройством сердечно - сосудистой системы (снижение давления и пульса); понижением температуры тела. Состояние пораженного, для которого характерны тяжкие расстройства жизненно важных систем (в первую очередь сердечно - сосудистой и дыхательной), требующие экстренного восстановления с проведением специальных медицинских мероприятий - называется терминальным (критическим) состоянием. В условиях чрезвычайной ситуации при выполнении аварийно-спасательных работ и обнаружении пораженных с терминальными состояниями спасатели осуществляют сердечно-легочную реанимацию. Она заключается в восстановлении дыхания и сердечной деятельности. 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.

Ожоги - повреждения тканей, возникающие от местного термического, химического или лучевого воздействия. При ожогах страдает, прежде всего, кожа, выполняющая в организме ряд важных функций. Она регулирует температуру тела, выделяет из организма некоторую часть продуктов обмена веществ, предохраняет организм от проникновения болезнетворных бактерий. При обширных ожогах может развиваться шок. Охлаждение организма – это состояние человека, вызванное воздействием холода в условиях преобладания теплоотдачи организма над поступлением тепла в организм, что приводит к понижению температуры тела (гипотермии) – до 35°C и ниже. Отморожение – это повреждение тканей тела человека в результате воздействия низких (обычно ниже 0°C) температур. Причины отморожения те же, что и охлаждения – длительное воздействие холода, ветер, повышенная влажность, тесная и мокрая одежда или обувь, неподвижное положение, плохое общее состояние организма. Частое охлаждение организма может переходить в отморожение. 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.

Утопление возможно при купании в водоемах, при наводнениях, авариях судов и т.п. Различают белую и синюю асфиксии. - При белой асфиксии происходит спазм голосовых связок, они смыкаются и вода в легкие не попадает, но и воздух не проходит. - При синей асфиксии (истинное утопление,) вода заполняет дыхательные пути и легкие, тонущий, борясь за свою жизнь, делает судорожные движения и втягивает в себя воду, которая препятствует поступлению воздуха. Тепловой удар - это остро развившееся болезненное состояние, обусловленное нарушением терморегуляции организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Тепловой удар

может возникнуть в результате пребывания в помещении с высокой температурой и влажностью, во время длительных маршей в условиях жаркого климата, при интенсивной физической работе в душных, плохо проветриваемых помещениях. Солнечный удар - возникает при воздействии прямых солнечных лучей на незащищенную голову. Ежегодно в мире от поражения электрическим током погибает более 25000 человек. Около 60% электротравм происходит на производстве и 40% - в быту. Особенность поражения электрическим током – отсутствие внешних признаков опасности, которые человек мог бы обнаружить с помощью органов чувств. Действие электрического тока проявляется не только в месте контакта тела человека с токоведущей частью электроустановки, но и на всем пути движения тока в теле человека. Первая помощь при утоплении. Первая помощь при поражении электрическим током и молнией. Профилактика теплового и солнечного удара. Первая помощь.

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

Гигиена – основная профилактическая медицинская дисциплина о закономерностях изменения здоровья, путях и способах его улучшения, а также о мерах предупреждения заболеваний. Выдающийся русский терапевт Г.А. Захарьин (1829-1897 гг.) высоко «оценивал гигиенические сведения», т.е. гигиеническое воспитание: «Победоносно спорить с недугами масс может лишь гигиена. Понятно поэтому, что гигиенические сведения необходимее, обязательнее для каждого, чем знание болезней и их лечения». Большое внимание в этой связи - уделяется гигиеническому воспитанию. Значение гигиенического воспитания особенно важно в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, когда строгое соблюдение правил гигиены позволяет эффективно защитить организм спасателя от воздействия многих поражающих факторов или существенно ослабить это воздействие. Гигиеническое воспитание включает обучение правилам и навыкам здорового образа жизни, важными составными частями которого являются личная и общественная гигиена. 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.

При всех видах транспортировки, пораженные должны перемещаться в определенных положениях (позах), в зависимости от травмы облегчающих их страдания. При массовом поражении людей перед транспортировкой производится медицинская сортировка пораженных, а также устанавливается очередность транспортировки. Для быстрой доставки пораженных в лечебные учреждения или при транспортировке их на значительные расстояния используется специальный медицинский или обычный транспорт. При невозможности выдвигания транспорта к очагам (участкам) санитарных потерь организуется вынос пораженных на носилках до места возможной погрузки на транспорт. Учитывая неблагоприятное влияние транспортировки на состояние пораженных, необходимо стремиться к ее смягчению за счет использования наиболее щадящих видов транспорта (водный, железнодорожный, авиационный). Четкое и правильное заполнение форм медицинской документации, сопровождающей пораженного (медицинская карточка первичного учета пораженных, эвакопаспорт, повагонная ведомость, маршрутный лист), содействует более успешной эвакуации пораженных по направлению и назначению. 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, ляжки, их использование. Вынос поражённых с использованием подручных средств, на руках, спине. Переноска поражённых одним или двумя спасателями.

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

Темы самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Методическое обеспечение	Форма отчёта
Поражающие факторы, возникающие при экстремальных ситуациях	1. Поражающие факторы ЭС: механические, термические, РХБ – генеза, психогенные. 2. Медико-тактические характеристики поражающих факторов ЭС	14	Литературные источники (п.6.1./6.2./6.3.)	Реферат
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.	16	Литературные источники (п.6.1./6.2./6.3.)	Реферат
Первая помощь	1. Виды первой помощи 2. Задачи и объём ПП	14	Литературные источники (п.6.1./6.2./6.3.)	Реферат
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	20	Литературные источники (п.6.1./6.2./6.3.)	устный опрос
Первая помощь при острых заболеваниях	1. Острая коронарная недостаточность 2. Острая сосудистая недостаточность 3. Острые нарушения мозгового кровообращения	16	Литературные источники (п.6.1./6.2./6.3.)	устный опрос
<b>Итого</b>		<b>80</b>		

#### 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
УК-8: «Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций»	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.
ДПК-11: «Готов к проектированию ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу обучающегося (культуру переживаний и ценности)»	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.
ДПК-12: Готов к формированию системы регуляции поведения и деятельности обучающихся	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-8	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях.	<i>Знать</i> - поражающие факторы стихийных бедствий, крупных производственных аварий и катастроф с выходом в атмосферу радиоактивных веществ и химических в-в. <i>Уметь</i> - прогнозировать воздействие негативных поражающих факторов и оценивать последствия их воздействия	Текущий контроль: устный опрос  Промежуточная аттестация: экзамен, курсовая работа	41-60 балл
	продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<i>Знать</i> - поражающие факторы стихийных бедствий, крупных производственных аварий и катастроф с выходом в атмосферу радиоактивных веществ и химических в-в. <i>Уметь</i> - прогнозировать воздействие негативных поражающих факторов и оценивать последствия их воздействия <i>Владеть</i> - способами пропаганды важности педагогической профессии для социально-экономического развития общества	Текущий контроль: доклад, реферат  Промежуточная аттестация: экзамен, курсовая работа	61-100 балл
ДПК-11	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях.	<i>Знать</i> - методы прогнозирования и оценки чрезвычайных ситуаций <i>Уметь</i> - проводить контроль параметров и уровней негативных воздействий на их соответствие нормативным требованиям	Текущий контроль: устный опрос  Промежуточная аттестация: экзамен, курсовая работа	41-60 балл
	продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<i>Знать</i> - методы прогнозирования и оценки чрезвычайных ситуаций <i>Уметь</i> - проводить контроль параметров и уровней негативных воздействий на их соответствие нормативным требованиям <i>Владеть</i>	Текущий контроль: доклад, реферат  Промежуточная аттестация: экзамен, курсовая работа	61-100 балл

			- способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы)		
ДПК-12	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях.	Знать: - систему регуляции поведения и деятельности обучающихся Уметь: - формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся Владеть: навыками формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся	Текущий контроль: устный опрос  Промежуточная аттестация: экзамен, курсовая работа	41-60 балл
	продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - систему регуляции поведения и деятельности обучающихся Уметь: - формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся Владеть: навыками формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся	Текущий контроль: доклад, реферат  Промежуточная аттестация: экзамен, курсовая работа	61-100 балл

**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 вопросы к устному опросу:**

1. 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. Асфиксии, 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 вопросы для экзамена**

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 профилактика 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.

#### **Примерные темы рефератов:**

1. Проблемы вынужденного автономного выживания в условиях севера.
2. Подача сигналов бедствия. Международная система поиска и спасения «Компас-карат».
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 помощи;
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. Асфиксии, 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.

#### **Примерные темы для курсовых работ:**

1. Способы добывания, сохранения и разведения огня.
2. Ошибки при оказании доврачебной помощи, их причины и способы устранения.
3. Подача сигналов бедствия.
4. Помощь при вывихах и переломах костей.
5. Проблемы вынужденного автономного существования.
6. Первая помощь при кровотечениях.
7. Основы личной гигиены.
8. Социальные опасности как источник чрезвычайных ситуаций.
9. Помощь при ожогах и отморожениях.
10. Первая помощь при ранениях.
11. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походах в природной среде.
12. Ориентирования на местности.
13. Основы сердечно-лёгочной реанимации.
14. Безопасность на улицах в общественных местах и другое.
15. Порядок проведения спасательных работ и спасательных операций.
16. Поражающие факторы, возникающие при авариях и современных средствах поражения.
17. Первая помощь при заболеваниях.
18. Особенности организации убежища и укрытия в лесу, тайге, урмане в зимнее время.
19. Психологическое выживание личности.
20. Факторы, обеспечивающие выживание.

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

<b>Вид работы</b>	<b>Шкала оценивания</b>
<b>1. Посещение занятий</b>	<b>6-10 баллов</b> , если студент посетил 90% от всех занятий
	<b>4-5 балла</b> , если студент посетил как минимум 70% от всех занятий
	<b>3 балла</b> , если студент посетил как минимум 50% от всех занятий
	<b>0-2 балла</b> , если из всех занятий студент посетил как минимум 30% занятий
<b>2. Устный опрос</b>	<b>6-10 баллов</b> - за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа (лекции) преподавателя, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов;
	<b>4-5 балла</b> - 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;
	<b>3 балла</b> - за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов;
	<b>0-2 балла</b> - 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.

<b>3. Реферат</b>	<b>11-15 баллов.</b> Проявил самостоятельность и оригинальность. Продemonстрировал 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.
	<b>6-10 баллов.</b> 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.
	<b>3-5 баллов.</b> 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.
	<b>0-2 балла.</b> 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.
<b>4. Доклад</b>	<b>6-10 баллов</b> – Материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен рассказать содержимое текста в полном объеме, а так же ориентируется по содержанию доклада;
	<b>4-5 баллов</b> - материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен частично рассказать содержимое текста, а так же ориентируется по содержанию доклада;
	<b>0-3 балла</b> – материал не соответствует выбранной тематике, студент не способен в полном объеме рассказать содержимое текста.
<b>5. Курсовая работа</b>	<p><b>11-15 баллов.</b> Курсовая работа характеризуется тем, что студент полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой; изложил математический материал в определенной логической последовательности, точно используя терминологию; показал умение решать примеры и задачи, применять свои знания при выполнении практического задания; продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.</p> <p><b>6-10 баллов.</b> Курсовая работа характеризуется тем, что в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание математического ответа; допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов.</p> <p><b>0-5 баллов.</b> Курсовая работа характеризуется тем, что неполно или непоследовательно раскрыто содержание математического материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала; имелись затруднения или допущены ошибки в решении задачи и примеров; студент не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания.</p>
<b>6. Экзамен</b>	<b>31-40 баллов</b> - Студент демонстрирует сформированные и систематические знания; успешное и систематическое умение; успешное и систематическое применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.
	<b>21-30 баллов</b> - 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.
	<b>0-20 баллов</b> - 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.
<b>Итого</b>	<b>до 100 баллов</b>

## 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-4CEDCEE1AFA#page/1>
2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст] : учеб. пособие для вузов. - М. : Финансы и статистика, 2014. - 224с.
3. Теория безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для вузов /Кутуев Ю.И.,ред. - М.: Академия, 2014. - 272с.

### **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. 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>
3. Медицина катастроф [Текст]: (осн.оказания мед.помощи пострадавшим на догоспит.этапе) / Мусалатов Х.А.,ред. - М. : ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. - 448с.
4. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2013. - 431с.
5. 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.
6. Прудников, С.П. Защита населения и территорий 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>
7. 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>
8. Черныш, И.В. Выживание в экстремальных ситуациях [Текст]: учеб. пособие для вузов. - М. : Физическая культура, 2009. - 160с.
9. 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. АBBYYFine 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/>

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

### **Методические требования к экзамену по дисциплине «Жизнеобеспечение и выживание в экстремальных ситуациях».**

Итоговый контроль осуществляется на экзамене в соответствии с требованиями, сформулированными в данной рабочей программе.

При выставлении окончательной оценки учитываются следующие моменты:

степень владения излагаемым материалом;

грамотность и четкость изложения;

полнота раскрытия вопроса;

знание соответствующих понятий и категорий и умение сжато донести до слушателей их содержание;

умение аргументировано излагать свои мысли;

умение ответить на дополнительные вопросы.

На экзамене знания студентов оцениваются следующим образом:

«отлично», если студент дал правильное определение рассматриваемого понятия, правильно и полно раскрыл его содержание, привел необходимые факты и примеры, выказал свое отношение к данному явлению или проблеме, сделал правильный вывод;

«хорошо», если студент дал в основном правильное определение рассматриваемого понятия, правильно и не менее, чем на 70% раскрыл его содержание, привел некоторые факты и примеры, высказал свое отношение к данному явлению или проблеме, сделал вывод;

«удовлетворительно», если студент дал в основном правильное определение рассматриваемого понятия, правильно и не менее чем на 50% раскрыл его содержание, выказал свое отношение к данному явлению или проблеме, сделал вывод;

«неудовлетворительно», если не выполнены условия на оценку «удовлетворительно».

При завершении изучения курса «Жизнеобеспечение и выживание в экстремальных ситуациях» студенты должны обладать знаниями теоретического материала в соответствии с учебной программой дисциплины:

- теоретические основы безопасности жизнедеятельности человека;
- средства и методы прогнозирования, основные нормативные документы по вопросу безопасности жизнедеятельности человека;
- причины возникновения травматизма;
- природные, техногенные, социальные аспекты ЖВЭС
- потенциальные опасности и вредные и поражающие факторы, возникающие в результате ЧС и ЭС;
- характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду;
- методы и средства обеспечения безопасности жизнедеятельности в экстремальной ситуации;
- методы защиты и жизнеобеспечения в экстремальных ситуациях применительно к сфере своей профессиональной деятельности, эргономические аспекты безопасности.

## **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)  
[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.