

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.12.2023 11:34:49

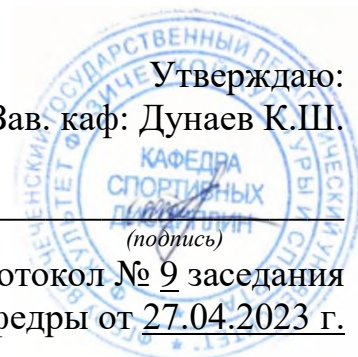
Уникальный программный ключ:

442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

Утверждаю:
Зав. каф: Дунаев К.Ш.



(подпись)

Протокол № 9 заседания
кафедры от 27.04.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«СПОСОБЫ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно - оздоровительный туризм

(код и направление подготовки)

Профиль подготовки

«Рекреативно-оздоровительная деятельность»

Квалификация - бакалавр

Форма обучения - очное/заочное

Год набора - 2023

Грозный, 2023

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Способы автономного выживания» относится к дисциплинам (модуля) «Профильный». Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин модуля «Безопасность жизнедеятельности» в процессе высшего педагогического образования.

Курс «Способы автономного выживания» строится с учетом знаний, полученных студентами в ранее изучаемых курсах «Опасность социального и техногенного характера», «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях», «Безопасность жизнедеятельности».

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цели освоения дисциплин:

- ознакомить студентов с безопасным поведением в природе, средствами, способами и методами выживания в природных условиях разных климатических зон, с организацией и проведением походов.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций:

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения
- способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);	ИУК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; ИУК-6.2. Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения.	Знать - теоретические основы безопасности жизнедеятельности человека в условиях автономного существования в природной среде; - правила организации и проведения туристических походов; Уметь: - осуществлять подготовку и проведение туристического похода; - организовать туристический быт; - выполнять технические приемы по преодолению естественных препятствий; - организовать и выполнять действия по обеспечению безопасности жизнедеятельности в условиях автономного существования в природной среде. Владеть: - навыками оказания первой

		<p>медицинской помощи; Способностью обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.</p>
<p>- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-7);</p>	<p>ИУК 7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические основы безопасности жизнедеятельности человека в условиях автономного существования в природной среде; - виды и характер воздействия неблагоприятных факторов в условиях автономного существования в природной среде; - правила организации и проведения туристических походов; - основы техники и тактики пешеходного туризма (или по выбранному виду туризма). <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять подготовку и проведение туристического похода; - организовать туристический быт; - выполнять технические приемы по преодолению естественных препятствий; - организовать и выполнять действия по обеспечению безопасности жизнедеятельности в условиях автономного существования в природной среде. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оказания первой медицинской помощи; - навыком установки и оборудования палаток; - навыком разведения костра и очага; <p>Способностью обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.</p>

<p>- способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-8);</p>	<p>ИУК 8.1. Понимает основные принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности ИУК 8.2. Предпринимает необходимые действия по обеспечению безопасности в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Знать: - правила безопасного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности Уметь: - предпринимать необходимые действия по обеспечению безопасности в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций. Владеть: способностью осуществлять способы автономного выживания в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>
<p>- способен осуществлять планирование, организационно-методическое сопровождение и управление реализацией услуг в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма (ПК-1);</p>	<p>ИПК-1.1. Осуществляет планирование, организационно-методическое сопровождение в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. ИПК-1.2. Осуществляет управление реализацией услуг в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.</p>	<p>Знать: - правила безопасного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности Уметь: - предпринимать необходимые действия по обеспечению безопасности в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций. Владеть: способностью осуществлять способы автономного выживания в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>
<p>- способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью(ПК-2);</p>	<p>ИПК-2.1 Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью. ИПК-2.2. Организует и проводит массовые досуговые мероприятия.</p>	<p>Знать: - правила безопасного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности Уметь: - предпринимать необходимые действия по обеспечению безопасности в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций. Владеть: способностью осуществлять способы автономного выживания в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>
<p>- способен проводить исследования в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, разрабатывать новое содержание и организационные формы рекреационной и туристской деятельности (ПК-3).</p>	<p>ИПК-3.1 Проводит исследования в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. ИПК 3.2. Разрабатывает новое содержание и организационные формы рекреационной и туристской деятельности.</p>	<p>Знать: - правила безопасного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности Уметь: - предпринимать необходимые действия по обеспечению безопасности в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций. Владеть: способностью осуществлять способы автономного выживания в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>

1.4.Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕ.

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		8
Аудиторные занятия (всего)	16	16
В том числе:		
Лекции (Л)	8	8
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)	56	56
В том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Расчетно-графические работы		
Реферат		
<i>Другие виды СРС (если предусматриваются, приводится перечень видов СРС):</i>		
Вид промежуточной аттестации (зачет) (указывается вид промежуточной аттестации)		
Общая трудоемкость час	72	72

Заочное отд.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		5
Аудиторные занятия (всего)	6	6
В том числе:		
Лекции (Л)	2	2
Практические занятия (ПЗ)	4	4
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)	66	66
В том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Расчетно-графические работы		
Реферат		
<i>Другие виды СРС (если предусматриваются, приводится перечень видов СРС):</i>		
Вид промежуточной аттестации (зачет) (указывается вид промежуточной аттестации)		
Общая трудоемкость час	72	72

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)							
		Лекции		Практ. занятия		Лаб. занятия		Сам. работа	
		Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.
1.	Введение в предмет «Способы автономного выживания»	2	1	2	1			10	12
2.	Автономное существование	2		2	1			10	12
3.	Факторы выживания человека в дикой природе	1	1	1	1			10	12
4.	Психологические аспекты автономного выживания человека в природе	1		1	1			10	10
5.	Организация туристических походов	1		1				10	10
6.	Основные мероприятия по предупреждению и ликвидации ЧС	1		1				6	10
7.	Подготовка к экзамену (зачету)								
	Итого:	8	2	8	4			56	66

1.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание дисциплины (дидактические единицы)
1	Введение в предмет «Способы автономного выживания»	Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия. Ориентирование на местности.
2	Автономное существование	Организация питания в условиях автономного выживания. Резервные способности организма. Неприкосновенный продуктовый запас. Голодание и его переносимость. Добыча пищи и воды в условиях автономного существования.

3	Факторы выживания человека в дикой природе	Комплекс метеорологических и физических факторов высокогорья на человеческий организм. Изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах в горных условиях. Особенности работоспособности людей в условиях высокогорья. Физиологические резервы организма. Величина резервных уровней обусловленная генетически и фенотипически и влияние
4	Психологические аспекты автономного выживания человека в природе	Комплекс метеорологических и физических факторов в северных районах. Изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах в северных районах. Особенности работоспособности людей в условиях крайнего севера. Физиологические резервы организма. Величина резервных уровней обусловленная генетически и фенотипически и влияние индивидуальных особенностей организма. Снежная слепота. Развитие адаптации.
5	Организация туристических походов	Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях. Психологическая помощь после ситуаций с высокой опасностью для жизни. Возможности оказания психологической помощи в экстремальных условиях.
6	Основные мероприятия по предупреждению и ликвидации ЧС	Организация привалов и ночлегов. Установка и оборудование палаток. Организация костров и очагов. Виды простейших укрытий.
7	Безопасность в условиях туристических походов	Закаливание организма. Ориентирование во времени и пространстве. Факторы риска в природе. Катастрофические явления природы (стихийные бедствия). Перегрев, тепловой и солнечный удары. Переохлаждения. Обморожения.

В процессе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии: - лекции, объяснительно-иллюстрированный метод с элементами проблемного изложения; - практические занятия, активные и интерактивные методы: разбор конкретных ситуаций, деловые игры, тренинги, диспуты, исследовательская работа. –самостоятельная работа: обязательная самостоятельная работа студента по заданию преподавателя, выполняемая во внеаудиторное время, индивидуальная самостоятельная работа студента под руководством преподавателя; – просмотр документальных, художественных фильмов, интерактивных сайтов и культурно-развлекательных программ с последующим обсуждением и анализом, а также разработка студентами средств проекции (презентации).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Текущая и опережающая СРС, направленная на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений заключается в: работе бакалавров с лекционным материалом, поиск и анализ литературы– и электронных источников информации по заданной проблеме, выполнении домашних заданий,– переводе материалов из тематических информационных ресурсов с– иностранных языков, изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку,– изучении теоретического материала к лабораторным занятиям,– подготовке к экзамену.

Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа (ТСР) направлена на развитие интеллектуальных умений, комплекса универсальных (общекультурных) и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала магистрантов и заключается в: поиске, анализе, структурировании и презентации информации, анализе– научных публикаций по определенной теме исследований, анализе статистических и фактических материалов по заданной теме,– проведении расчетов, составлении схем и моделей на основе статистических материалов, выполнении расчетно-графических работ,– исследовательской работе и участии в научных студенческих– конференциях, семинарах и олимпиадах.

Литература для самостоятельной работы

- 1.Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие. - Ростов н/Д.: Феникс,2022. -252с.
- 2.Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. — Пермь: ПГГПУ, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-85218-990-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:
- 3.Шорохова, Л. Б. Пропаганда и связи с общественностью в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Л. Б. Шорохова. — Чайковский: ЧГИФК, 2019. — 127 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1.	Введение в предмет «Способы автономного выживания»	Устный опрос. Реферат. Тестовое задание.
2.	Автономное существование	Устный опрос. Реферат. Тестовое задание.
3.	Факторы выживания человека в дикой природе	Устный опрос. Реферат. Тестовое задание.
4.	Психологические аспекты автономного выживания человека в природе	Устный опрос. Реферат. Тестовое задание.
5.	Организация туристических походов	Устный опрос. Реферат.

		Тестовое задание.
6	Основные мероприятия по предупреждению и ликвидации ЧС	Устный опрос. Реферат. Тестовое задание.

3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы дисциплины (модуля)

3.1.1. Основная и дополнительная литература

Таблица 6

Виды литературы	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, указанных в литературе	Количество обучающихся	Количество экземпляров в библиотеке университета	Режим доступа ЭБ/электронный носитель (CD,DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой, (5гр./4гр.)x100%)
1	2	3	4	5	6	7
Основная литература						
1	Организация туристско-краеведческой деятельности в вузе : учебное пособие / составители З. Н. Калинина [и др.]. — Тула : ТГПУ, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-6043745-6-6. — Текст : электронный //				ЭБС Лань : URL: https://e.lanbook.com/book/138725	
2	Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. — Пермь: ПГГПУ, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-85218-990-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:	108	15		ЭБС https://e.lanbook.com/book/129488	100%
3	Здоровьем и силой прославим Россию! : учебно-методическое пособие / составители З. Н. Калинина [и др.]. — Тула : ТГПУ, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-6041455-2-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/121710 (дата обращения: 22.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	108	15		ЭБС https://e.lanbook.com/book/152746	100%
4	Пяткова С.Г. Основы туризма: учебно-методическое пособие / Пяткова С.Г. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 151 с. — ISBN 978-5-4486-0812-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART (www.iprbookshop.ru) [сайт]. — URL:	108	15		Цифровой образовательный ресурс IPR SMART (www.iprbookshop.ru)	100%
Дополнительная литература						

1	Законодательство в сфере туризма: Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»: учебное пособие. — Москва: Финансы и статистика, 2020. — 112 с. — ISBN 978-5-279-03604-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:	108	15		ЭБС https://e.lanbook.com/book/139559	100%
	Мухина, М. П. Физкультурное образование школьников : учебное пособие / М. П. Мухина. — Омск : СибГУФК, 2014. — 400 с. — Текст : электронный //				ЭБС Лань : https://e.lanbook.com/book/107587	
	Организация и проведение норматива испытаний (тестов) ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»: учебное пособие / Т.А. Кравчук [и др.]. — Омск: Издательский центр КАН, 2017. — 60 с. — ISBN 978-5-91930-079-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART (www.iprbookshop.ru) [сайт]. — URL:	108	15		Цифровой образовательный ресурс IPR SMART (www.iprbookshop.ru)	100%
	Степанова, Л. М. Летняя педагогическая практика как форма организации учебного процесса : учебно-методическое пособие / Л. М. Степанова, П. П. Тиссен. — Оренбург : ОГПУ, 2016. — 60 с. — ISBN 978-5-85859-632-5. — Текст : электронный //	108	15		ЭБС Лань : URL: https://e.lanbook.com/book/91864	100%

3.1.2. Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>)
3. Электронно-библиотечная система «Лань» (<https://e.lanbook.com/>)
4. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (<https://icdlib.nspu.ru/>)
5. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU (<https://www.elibrary.ru/>)
6. СПС «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 7

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная Аудитория - ауд. 3-05	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 20 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный Класс - ауд. 5-08	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: Мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную	Электронный читальный зал, этаж 2

	среди вуза. Количество посадочных мест - 50.	Библиотечно-компьютерный центр г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
--	----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Таблица 8

№ п/п	Наименование темы (раздела) с контролируемым содержанием	Код и наименование проверяемых компетенций	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Введение в предмет «Способы автономного выживания»	ПК-1, ПК-2. ПК-3.УК-6, УК-7, УК-8,	Устный доклад	Контрольная работа Тест
2	Автономное существование	ПК-1, ПК-2. ПК-3.УК-6, УК-7, УК-8,	Устный доклад	Контрольная работа Тест
3	Факторы выживания человека в дикой природе	ПК-1, ПК-2. ПК-3.УК-6, УК-7, УК-8,	Устный доклад	Контрольная работа Тест
4	Психологические аспекты автономного выживания человека в природе	ПК-1, ПК-2. ПК-3.УК-6, УК-7, УК-8,	Устный доклад	Контрольная работа Тест
5	Организация туристических походов	ПК-1, ПК-2. ПК-3.УК-6, УК-7, УК-8,	Устный доклад	Контрольная работа Тест
6	Основные мероприятия по предупреждению и ликвидации ЧС	ПК-1, ПК-2. ПК-3.УК-6, УК-7, УК-8,	Устный доклад	Контрольная работа Тест

4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.2.1. Наименование оценочного средства: *тест*

Тестовые задания

В-1:

(Вопросы с выбором одного правильного ответа из общего числа предложенных)

1. Этот инструмент существенно помог знаменитому Робинзону Крузо преодолевать тяжелые условия автономного существования.

С помощью этого предмета обреченный мог добывать дрова, пищу, сооружать жилище и даже копать землю.

Каждому туристу, отправляющемуся в поход необходимо иметь данное орудие в своем снаряжении.

О каком инструменте идет речь?

2. Каким из перечисленных способов следует сушить обувь у костра?

- а) не снимая обуви держать ноги у огня;
- б) поставить мокрую обувь к огню;
- в) повесить обувь подошвой вверх на вбитые у костра кольшки;
- г) насыпать в мокрую обувь теплой золы от прогоревшего костра.

3. Выбери ошибочное утверждение по поводу сооружения жилища:

- а) все типы укрытий расставляются напротив костра с наветренной стороны;
- б) удобно и безопасно сооружать жилище под склоном горы или скалистого утеса;
- в) сооружать жилище следует неподалеку от источников пресной воды;
- г) нельзя разбивать место стоянки на дне сухих русел рек.

4. Маркировка туристских маршрутов осуществляется металлическими табличками, которые крепятся на деревьях на уровне роста человека. Таблички имеют три горизонтальные полосы. В какие цвета они окрашены?

- а) красная - белая - красная;
- б) белая - красная - белая;
- в) синяя - желтая - синяя;
- г) желтая - синяя - желтая;
- д) белая - синяя - белая;
- е) синяя - белая - синяя.

5. В солнечный полдень тень указывает направление на:

- а) юг;
- б) север;
- в) запад;
- г) восток.

6. При устройстве навеса или шалаша крышу следует накрывать:

- а) сверху - вниз;
- б) справа - налево;
- в) снизу - вверх;
- г) безразлично как.

7. На каком костре можно быстро вскипятить воду? Выберите вариант ответа:

- а) "нодья";
- б) "таежный";
- в) "колодец";
- г) "шалаш".

8. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

- а) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи;
- в) потеря части продуктов питания, потеря компаса.

9. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то необходимо:

- а) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- б) найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца;
- в) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек.

10. Ориентирование – это:

- а) определение своего местонахождения относительно сторон горизонта;
- б) поиск пищи и воды в условиях вынужденного автономного существования;
- в) нахождение человека в определенном месте в определенное время.

11. По каким местным приметам можно определить стороны света:

- а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов, муравейникам, таянию снега;
- б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;

в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.

12. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:

- а) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
- б) добавление в воду марганцовки;
- в) кипячение воды.

13. Каковы требования к месту сооружения временного жилища:

- а) место среди сухостоя, который можно использовать для костра, на берегу реки на уровне воды;
- б) ровная возвышенная продуваемая площадка, возле - источника воды и достаточно топлива, вблизи поляна для подачи сигналов бедствия;
- в) недалеко дорога или наезженная тропа, вблизи много грибов и ягод.

14. Вас одиннадцать человек, вам нужно не просто приготовить пищу на костре, но и обсушиться около него, согреться. Какой тип костра вы для этого выберете:

- а) «колодец»; б) «шалаш»; в) таежный; г) «пирамида»; д) «камин».

15. Какие типы костров предназначены для приготовления большого количества пищи, просушки вещей, согревания людей, если они ночуют около костра:

- а) сигнальные;
- б) пламенные;
- в) жаровые (длительного горения);
- г) простейшие очаги (закрытый огонь).

16. К тушению лесных пожаров, не допускаются лица моложе:

- а) 14 лет;
- б) 16 лет;
- в) 18 лет;
- г) 20 лет.

17. В условиях жаркой погоды лучше всего утолить жажду.....

- а) Питьём холодной воды.
- б) Питьём кваса.
- в) Питьём газированных напитков.
- г) Питьём горячего чая.
- д) Питьём подсоленной воды.

18. Рядом с вашим биваком – ручей сомнительной чистоты и болотце. Воду для приготовления пищи вы будете брать:

- а). Из ручья;
- б). Из болотца;
- в). Из специально вырытой ямы рядом с болотцем.

19. Если во время движения на маршруте вы не можете найти свои следы, то следует:

- а). Остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- б). Прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек;
- в). Найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться подальше в направлении захода солнца

20. Как спастись от комаров в лесу на ночлеге?

- а) измазать себя сажей
- б) забираться как можно выше на дерево
- в) положить рядом с собой дымящиеся еловые ветви
- г) лечь ближе к костру

21. Чем мыть посуду в природных условиях?

- а) опилками деревьев
- б) достаточно речной воды
- в) МХОМ

г) древесной золой

22. Можно ли есть еловые ветки?

а) да

б) нет

23. Как узнать будут ли осадки на следующий день?

а) если птицы летают высоко

б) если не слышно шумов зверей в лесу

в) если на вечерней заре небо светлое

г) если на вечерней заре красноватый оттенок

24. Ткань какого цвета можно использовать для подачи сигнала?

а. Чёрного.

б. Зелёного.

в. Жёлтого.

25. Что важнее для сохранения жизни и здоровья потерпевших?

а) пища;

б) вода.

В-2:

1. Когда отмечается всемирный день туризма?

а) 27 сентября

б) 1 июня

в) 1 июля

г) 15 мая.

2. Главной задачей при подготовке и проведении туристического похода является

а) обеспечение безопасности

б) полное прохождение маршрута

в) выполнение целей и задач похода

г) организация питания

3. Какие дрова лучше использовать для костра типа «Звездный»?

а) Сухие палки, ветки, пеньки от поваленных деревьев.

б) 5-6 жердей или тонких бревен.

в) Хворост, валежник, молодые деревья.

г) Любое дерево: нужно распилить его на части и разрубить.

4. Для чего предназначается сигнальный костёр?

а) такого не существует;

б) для обеспечения своего местонахождения;

в) для опознавания людей;

г) для подачи сигналов внутри лагеря.

5. Что означает знак F в международной кодовой таблице сигналов бедствия?

а) Нужны лекарства

б) Все в порядке

в) Нужны пища и вода.

6. Зима. Вы находитесь в походе. Вам захотелось пить. Что лучше использовать для получения питьевой воды:

а) «молодой» лед;

б) плотно слежавшийся снег;

в) «старый» лед.

7. Какое требование является основным для зимнего лагеря?

А) наличие дров;

Б) наличие снега;

В) наличие ровной площадки;

Г) удобные подходы к месту лагеря.

8. Что может служить защитой в лесу от холода и снега во временном укрытии снизу?

- А) лапник – ветки от ели или сосны;
- Б) сено;
- В) лишняя одежда;
- Г) солома.

9. Укажите ошибку в перечисленных назначениях костров.

- А) освещение;
- Б) приготовление пищи;
- В) отпугивание насекомых;
- Г) обогрев участников похода.

10. Что является лучшим сигнальным средством в ночное время:

- А) зажжённый факел;
- Б) свет фонарика;
- В) громкий крик;
- Г) огонь костра.

11. Находясь в походе зимой, человек отморозил себе руку. Что нужно делать?

- А) растирать руку снегом;
- Б) растирать руку мягкой шерстяной тканью;
- В) согреть руку собственным теплом;
- Г) согреть руку у костра.

12. Вы укрылись в оборудованной вами в снежной пещере. Имеющаяся горелка освещает и согревает убежище. При каком цвете пламени горелки вам не следует беспокоиться?

- А) желтом
- Б) голубом
- В) красном

Ответы:

1-а, 2-а, 3-б, 4-б, 5-в, 6-в, 7-а, 8-а, 9-в, 10-г, 11-в, 12-б

Контрольная работа выполняется в виде ответов на тесты. Тестовые вопросы имеют несколько вариантов ответов, из которых необходимо выбрать один или нескольких правильных ответов из общего числа предложенных.

При написании контрольной работы необходимо внимательно прочитать задание, продумать ответ.

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 9

Уровень освоения	Критерии	Баллы
<i>Максимальный уровень</i>	Студент твёрдо знает программный материал, системно и грамотно излагает его, демонстрирует необходимый уровень компетенций, чёткие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеет понятийным аппаратом.	2
<i>Средний уровень</i>	Студент проявил полное знание программного материала, демонстрирует сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускает неприципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.	1
<i>Минимальный уровень</i>	Студент обнаруживает знания только основного материала, но не усвоил детали, допускает ошибки принципиального характера, демонстрирует не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.	0

4.2.2. Наименование оценочного средства

Критерии оценивания результатов выполнения практико-ориентированного задания

Таблица 10

<i>Уровень освоения</i>	<i>Критерии</i>	<i>Баллы</i>
Максимальный уровень	Задание выполнено правильно: выводы аргументированы, основаны на знании материала, владении категориальным аппаратом	3
Средний уровень	Задание выполнено в целом правильно: но допущены ошибки в аргументации, обнаружено поверхностное владение терминологическим аппаратом	2
Минимальный уровень	Задание выполнено с ошибками в формулировке тезисов и аргументации, обнаружено слабое владение терминологическим аппаратом	1
Минимальный уровень не достигнут	Задание не выполнено или выполнено с серьёзными ошибками	0

4.2.3. Наименование оценочного средства: доклад

Тематика эссе, рефератов, докладов и презентаций

Примерные темы рефератов:

1. Туристско-рекреационный потенциал парков города Грозный.
2. Рекреационные ресурсы долины реки Терек.
3. Горные озера - учебная тропа Введенского района.
4. «Озера» - природный парк Шелковского района.
5. Рекреационные возможности южной части Чеченской Республики.
6. Объекты спортивного туризма Чеченской Республики.
7. Типы и виды экскурсий.
8. Порядок подготовки экскурсии.
9. Технологическая карта экскурсии.
10. Проведение экскурсии на производство
11. Проведение экскурсии по населенному пункту.
12. Проведение экскурсии в природу.

Критерии и шкалы оценивания доклада:

Таблица 11

<i>Уровень освоения</i>	<i>Критерии</i>	<i>Баллы</i>
Максимальный уровень	- производит отличное впечатление, доклад сопровождается иллюстративным материалом; - автор представляет демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентируется, владеет научным и специальным аппаратом, компетентно отвечает на вопросы, делает четкие выводы, полностью характеризующие работу;	3
Средний уровень	- грамотно выстроен; демонстрационный материал, использующийся в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности, не может ответить на некоторые вопросы, в докладе использованы общенаучные и специальные термины, нечеткие выводы, характеризующие работу;	2
Минимальный	- рассказывает, но не объясняет суть работы, показывает	1

уровень	владение базовым аппаратом, но не может ответить на большинство вопросов, не может доказать правильность сделанных выводов	
Минимальный уровень не достигнут	– выступление не содержит достаточной информации по теме; – продемонстрировано неумение выделять ключевые идеи; – неумение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу.	0

4.2.4. Наименование оценочного средства: *контрольная работа*

Примерное задание для контрольной работы:

Организация питания и голодания в аварийных условиях
 Особенности автономного выживания в различных климатогеографических условиях
 Психологические аспекты автономного выживания человека в природе
 Первая медицинская помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания
 Ориентирование на местности
 Организация туристических походов

Критерии оценивания результатов контрольной работы

Таблица 12

Балл (интервал баллов)	Уровень освоения	Критерии оценивания уровня компетенций*
10	Максимальный уровень (интервал)	Контрольная работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями, содержит 1-2 мелких ошибки; ответы студента правильные, четкие, содержат 1-2 неточности
[6-8]	Средний уровень (интервал)	Контрольная работа содержит одну принципиальную или 3 или более недочетов; ответы студента правильные, но их формулирование затруднено и требует наводящих вопросов от преподавателя
[3-5]	Минимальный уровень (интервал)	Контрольная работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями, неполное раскрытие темы в теоретической части и/или в практической части контрольной работы; ответы студента формально правильны, но поверхностны, плохо сформулированы, содержат более одной принципиальной ошибки
Менее 3	Минимальный уровень (интервал) не достигнут.	Контрольная работа содержит более одной принципиальной ошибки моделей решения задачи; контрольная работа оформлена не в соответствии с предъявляемыми требованиями; ответы студента путанные, нечеткие, содержат множество ошибок, или ответов нет совсем; несоответствие варианту.

Вопросы к зачету по дисциплине

Вопросы к зачету/экзамену по дисциплине «Способы автономного выживания».

1. Основы автономного выживания в дикой природе.
2. Организация питания и голодания в аварийных условиях.
3. Понятие автономного существования.
4. Питание и водоснабжение в условиях тайги.
5. Питание и водоснабжение в степных условиях.

6. Питание и водоснабжение в высокогорных условиях.
7. Питание и водоснабжение в условиях крайнего севера.
8. Виды медицинской помощи.
9. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия.
10. Ориентирование на местности.
11. Антропологические факторы выживания человека в дикой природе.
12. Резервные возможности организма и адаптация к различным природно-климатическим условиям.
13. Физико-географические особенности автономного существования.
14. Экологические факторы определяющие автономное существование.
15. Психические аспекты автономного выживания человека в природе.
16. Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях.
17. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию.
18. Общие подходы к организации туристических походов.
19. Принципы организации туристических походов. Выбор маршрутов.
20. Организация туристических походов. Организация привалов и ночлегов.

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

- при проведении лекций широко использовать мультимедиа аппаратуру, акцентируя внимание на схемах, рисунках, графиках, отображающих изучаемый материал. Особое внимание уделить формулировкам основных понятий, законов.
- при проведении семинаров использовать метод проектной деятельности, в рамках которой студенты обязаны выполнять проекты по использованию полученных знаний в практической деятельности.
- по итоговым темам проведение электронного тестирования.

Образовательные технологии.

Лекционный материал частично представляется в мультимедиа формате и используются обучающие видеофильмы. Семинарские занятия основаны на применении проблемного метода обучения, а также проектного метода обучения.

Мультимедиа сопровождение лекций на базе программ MicrosoftPowerPoint 2007/2010/2013.

Текущее и промежуточное тестирование с использованием компьютерных программы тестирования АСТ-Тест 2005.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Представлено в приложении №1.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Заведующий
кафедры спортивных дисциплин



Дунаев К.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки



Арсагіриева Т.А.

**Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Способы автономного выживания»**

Направление подготовки 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Профили подготовки «Рекреативно-оздоровительная деятельность»

Форма обучения: очная и заочная

Год приема: 2023

1. Характеристика оценочной процедуры:

Семестр - 1

Форма аттестации – экз.

2. Оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

2.1. Вопросы для промежуточной аттестации по дисциплине:

Вопросы к зачету/экз по дисциплине «Способы автономного выживания».

21. Основы автономного выживания в дикой природе.
22. Организация питания и голодания в аварийных условиях.
23. Понятие автономного существования.
24. Питание и водоснабжение в условиях тайги.
25. Питание и водоснабжение в степных условиях.
26. Питание и водоснабжение в высокогорных условиях.
27. Питание и водоснабжение в условиях крайнего севера.
28. Виды медицинской помощи.
29. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия.
30. Ориентирование на местности.
31. Антропологические факторы выживания человека в дикой природе.
32. Резервные возможности организма и адаптация к различным природно-климатическим условиям.
33. Физико-географические особенности автономного существования.
34. Экологические факторы определяющие автономное существование.
35. Психические аспекты автономного выживания человека в природе.
36. Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях.
37. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию.
38. Общие подходы к организации туристических походов.
39. Принципы организации туристических походов. Выбор маршрутов.
40. Организация туристических походов. Организация привалов и ночлегов.

2.2. Структура экзаменационного билета (примерная):

3. Критерии и шкала оценивания устного ответа обучающегося на экзамене (зачете)

Максимальное количество баллов на экзамене (зачете) – 30, из них:

1. Ответ на первый вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.
2. Ответ на второй вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.

Таблица 13

№ n/n	Характеристика ответа	Баллы
1.	Студент твёрдо знает программный материал, системно и грамотно излагает его, демонстрирует необходимый уровень компетенций, чёткие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеет понятийным аппаратом.	13-15
2.	Студент проявил полное знание программного материала, демонстрирует сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускает непринципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.	10-12
3	Студент обнаруживает знания только основного материала, но не усвоил детали, допускает ошибки принципиального характера, демонстрирует не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.	7-9
4.	Ответы студента путанные, нечеткие, содержат множество ошибок, или ответов нет совсем; несоответствие варианту.	6 и менее

итоговой рейтинговой оценки

Таблица 14

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»
От 86 до 100 баллов	«отлично»

4. Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)

Таблица 15

Индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни сформированности компетенций			
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	86-100	71-85	51-70	Менее 51
	«зачтено»			«не зачтено»
Код и наименование формируемой компетенции				
УК - 7	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет
УК - 7	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет

<i>Код и наименование формируемой компетенции</i>				
УК - 7	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет
УК - 7	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет
....				

5. Рейтинг-план изучения дисциплины

Таблица 16

I	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ			
	Виды контроля	Контрольные мероприятия	Мин. кол-во баллов на занятиях	Макс. кол-во баллов на занятиях
Текущий контроль № 1	Тема № 1.2. Введение в предмет «Способы автономного выживания»		0	10
Текущий контроль № 2	Тема № 3. Автономное существование		0	10
	Тема № 4. Факторы выживания человека в дикой природе			
Рубежный контроль: контрольная работа №1 (Темы 1-4)			0	10
Текущий контроль №3	Тема 5. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе		0	10
	Тема 6. Организация туристических походов			
	Тема 7. Основные мероприятия по предупреждению и ликвидации ЧС			
Текущий контроль №4	Тема 8. Основные мероприятия по предупреждению и ликвидации ЧС		0	10
	Тема 9. Безопасность в условиях туристических походов			
Рубежный контроль: контрольная работа №2 (Темы 5-9)			0	10
Допуск к промежуточной аттестации			Мин 36	
II	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ		Мин.	Макс.
	Поощрительные баллы		0-10	10

1	Подготовка доклада с презентацией по дисциплине		0-1	1
	Посещаемость лекций (100%)		0-2	2
	Участие в работе круглого стола, студенческой конференции		0-2	2
	Соц.-личностный рейтинг		0-3	3
	Участие в общественной, культурно-массовой и спортивной работе		0-2	2
2	Штрафные баллы		0-3	3
	Пропуск учебных лекций	за пропуск лекции снимается балльная стоимость лекции (2:8=0,25)	0,25 x N (N – количество пропущенных лекций)	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №1	минус 5% от максимального балла	- 0,5	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №2	минус 5% от максимального балла	- 0,5	
III	ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ		0-30	30
Форма итогового контроля:	Зачет (экзамен)		0-30	30
ИТОГО БАЛЛОВ ЗА СЕМЕСТР:			0-100	

Приложение 2

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ «Способы автономного выживания»

Направление подготовки 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Профили подготовки «Рекреативно-оздоровительная деятельность»

(год набора 2023, форма обучения - очное/заочное)
на 2023 / 2024 учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ п/п	Раздел рабочей программы (пункт)	Краткая характеристика вносимых изменений	Основание для внесения изменений