

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.19.10 Методы самосохранения человека

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

очная

форма обучения

2021

год набора

Составитель(и): (указывается ФИО,
ученое звание, степень, должность)
Чунин Александр Игоревич, старший
преподаватель

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета
физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 24.03.2021 г.)
Переутверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета физической
культуры и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 12 от 28.06.2021 г., № 9 от
11.05.2022 г.)
Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.
Ф.И.О.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - формирование общепрофессиональных и специальных компетенций студентов в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, сохранения жизни человека в условиях ЧС природного характера, случаях автономного пребывания в экстремальных условиях природной среды.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Обеспечивает безопасные и / или комфортные условия труда на рабочем месте. УК-8.2. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте. УК-8.3. Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте. УК-8.4. Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.	Знать: – основные опасности, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях ЧС природного характера
		Уметь: – распознавать опасные ситуации и их возможный ущерб для жизни и здоровья людей
		Владеть: – навыками оказания первой помощи в условиях ЧС природного характера
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Демонстрирует специальные научные знания в том числе в предметной области ОПК-8.2. Осуществляет трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизическими, возрастными, познавательными	Знать: – принципы и методы, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности человека в условиях ЧС
		Уметь: – анализировать эффективность методов по выходу из возможных экстремальных ситуаций

	особенностями обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями ОПК-8.3. Владеет методами научно-педагогического исследования в предметной области	Владеть: – технологиями выхода из ЧС природного характера.
--	---	---

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Методы самоспасения человека» относится к обязательной части образовательной программы.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество часов на СРС	Курсовые работы		
2	3	3	108	10	16	-	26	8	82	-	-	Зачет
ИТОГО в соответствии с учебным планом												
Итого:	3	108	10	16	-	26	8	82	-	-	Зачет	

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.

№	Наименование темы (раздела)	Контактная	Всего	Из них	Кол-во	Кол-во
---	-----------------------------	------------	-------	--------	--------	--------

п/п		работа (час.)			контактны х часов	в интера ктивно й форме	часов на СРС	часов на контро ль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Факторы риска, факторы выживания.	1	-	-	1	-	4	-
2	Ориентирование на местности.	2	2	-	4	2	14	-
3	Оборудование укрытий.	2	4	-	6	2	14	-
4	Добывание огня.	2	4	-	6	2	14	-
5	Добывание пищи.	1	2	-	3	2	14	-
6	Первая помощь в условиях ЧС.	2	4	-	6	-	22	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	10	16	-	26	8	82	-

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Факторы риска, факторы выживания.

Факторы риска и факторы выживания. Тактики и стратегии выживания в аварийной ситуации. Объективные и субъективные причины. Поражающие факторы. Анализ данных о случаях травматизма и несчастных случаях. Реальная авария - следствие сочетания влияния нескольких неблагоприятных факторов при решающей роли некоторых из них. Примеры. Необходимость систематического статистического анализа данных.

Тема 2. Ориентирование на местности.

Основные приемы ориентирования в пространстве, во времени, в погодных условиях. Действие участника, отставшего от группы. Действия с целью отыскания группы. Простейшие приборы для ориентирования.

Тема 3. Оборудование укрытий.

Основные приемы оборудования временных укрытий. Оборудование групповых и индивидуальных временных укрытий. Особенности оборудования временных укрытий в зимних условиях и в условиях гор.

Тема 4. Добывание огня.

Виды костров и их основное предназначение. Основные приемы добывания огня. Способы переноски огня на дальние расстояния.

Тема 5. Добывание пищи.

Приемы охоты подручными средствами. Приемы рыбной ловли подручными средствами. Собирательство как метод добычи пищи. Очистка воды в условиях ЧС природного характера

Тема 6. Первая помощь в условиях ЧС.

Первая помощь в условиях ЧС, значение своевременного оказания. Причины, признаки, первая помощь (лечение при кровопотере, асфиксии, травматическом шоке, поражении молнией, ожогах, снежной слепоте, обморожениях, охлаждениях (замерзаниях), закрытых и открытых повреждениях черепа, переломах, повреждениях позвоночника, живота, таза, ранениях внутренних органов, растяжениях, разрывах связок, вывихах, ранах, солнечных и тепловых ударах, горной болезни, острой сердечно-сосудистой недостаточности, воспалении легких и ангине, острых гастритах, отравлениях, укусах

ядовитых змей и насекомых, кишечных расстройствах, острых хирургических заболеваниях органов брюшной полости). Проведение искусственного дыхания способами «рот-рот» и «рот-нос». Остановка кровотечения жгутом. Наружный массаж сердца. Организация транспортировки пострадавшего на длительные расстояния.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Основная литературы:

1. Безопасность жизнедеятельности. Практикум : учебное пособие для академического бакалавриата [Электронный ресурс]/ Я. Д. Вишняков [и др.] ; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 249 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). <https://biblio-online.ru/viewer/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-praktikum-413272#page/1>

2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для вузов / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. - 313 с. <https://biblio-online.ru/viewer/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-431714#page/1>

Дополнительная литература:

3. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / Ю.Н. Сычев. - Москва : Финансы и статистика, 2014. - 224 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-279-03180-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86092>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite_Codec_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре». <http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.