Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе С.Н. Титов

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Программа учебной дисциплины модуля по выбору
«Базовые виды физкультурно-спортивной активности»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
40.03.01 Юриспруденция

направленность (профиль) образовательной программы
Юриспруденция

(заочная форма обучения)

Составитель: Умнов А.Ю., доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета права, экономики и управления, протокол от «30» мая 2023 г. № 9

Ульяновск, 2023

Наименование дисциплины

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.05.02 «Активный отдых на природе и безопасность» включена в формируемую участниками образовательных отношений часть Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) образовательной программы Юриспруденция, заочной формы обучения.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины «Активный отдых на природе и безопасность» является овладеть знаниями и навыками необходимого жизнеобеспечения в условиях нахождения человека на природе, в том числе экстремальных природно-климатических условиях, оперативно оценивать опасные ситуации сложившуюся в условиях пребывания на природе, оценивать степень опасности природных, эпидемиологических условий места пребывания, владеть навыками оповещения, сигнализации о своем местонахождении, а так же способами ориентирования на местности.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Активный отдых на природе и безопасность».

Этапы формирования / Компетенции	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	ОР-1 Знает основные принципы и методы развития и совершенствования физических качеств, основные методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом		
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и		ОР-2 Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений, подобранных специалистом для	

физической подготовленности		адаптации организма к различным условиям труда и поддержания здорового образа жизни	
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья			ОР-3 Имеет практический опыт самостоятельных занятий физической культурой; использования здоровьесберегающих технологий; использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности			ОР-4 Владеет техникой изучаемых физических упражнений. Навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Дисциплина ««**Активный отдых на природе и безопасность**»» изучается в 7 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕ.

Номер семестра	**Учебные занятия**						**Форма промежуточной аттестации**
	Всего		**Лекции, час**	**Практические занятия, час**	**Лабораторные занятия, час**	**Самостоят. работа, час**	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	**Часы**					
7	2	72	2	6	-	58	Зачёт (Контроль 6)
Итого:	2	72	2	6	-	58	Зачёт (контроль 6)

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

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование разделов и тем		Количество часов по формам организации обучения				
	Лекц. занятия	Практ.. занятия	Лабор. занятия	Самост. работа	Контроль
7 семестр					
Тема 1. Основы аварийного выживания в дикой природе	1	1		9	
Тема 2. Организация питания и голодания в аварийных условиях		1		9	

Тема 3. Особенности автономного выживания в различных климатогеографических условиях		1		10	
Тема 4. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе		1		10	
Тема 5. Первая медицинская помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания	1	1		10	
Тема 6. Ориентирование на местности		1		10	
Итого	2	6		58	6

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Основы аварийного выживания в дикой природе.

Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия. Факторы выживания человека в дикой природе. Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия.

Тема 2. Организация питания и голодания в аварийных условиях.

Организация питания в условиях автономного выживания. Голодание и его переносимость. Добыча пищи и воды в условиях автономного существования

Тема 3. Особенности автономного выживания в различных климатогеографических условиях.

Особенности автономного существования в джунглях. Выживание в лесисто – болотистой местности. Особенности автономного выживания в арктических, Субарктических зонах и условиях зимы. Особенности выживания в пустыне. Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море.

Тема 4. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе.

Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию. Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях. Адаптация к экстремальной ситуации. Психологическая помощь после ситуаций с высокой опасностью для жизни.

Тема 5. Первая медицинская помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания.

Рекомендации по сохранению здоровья в условиях дикой природы. Первая медицинская помощь при механической травме. Температурная травма. Утопление. Реанимация. Укусы пресмыкающихся и насекомых. Отравления растительными ядами. Простудные заболевания. Отравления продуктами питания и желудочно–кишечные заболевания.

Тема 6. Ориентирование на местности.

Понятие «ориентирование» и географическая проекция. Виды табельных приборов и средств ориентирования. Приемы ориентирования при помощи табельных средств и приборов. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам. Использование визуальных и слуховых маркеров ориентировки.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя.

Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (выступлениям по теме реферата);

- подготовки к практическим заданиям;

- индивидуальных творческих заданий.

Тематика рефератов (7 семестр)

1. Экстремальные ситуации, выживание, автономное существование; факторы выживания, стрессоры выживания.
2. Особенности психического состояния человека в ЧС.
3. Боль, как стрессор выживания.
4. Страх, как стрессор выживания.
5. Жажд, как стрессор выживания.
6. Холод, как стрессор выживания.
7. Жара, как стрессор выживания.
8. Переутомление, как стрессор выживания.

9. Голод, как стрессор выживания.
10. Одиночество, как стрессор выживания.

Темы для практических заданий (7 семестр)

1. Характеристика систем сигнализации в ЧС.
2. Добыча и роль воды в системе выживания.
3. Добыча и роль пищи в системе выживания.
4. Опасная фауна (крупные наземные животные и хищники).
5. Опасная фауна (змеи и пиявки).
6. Опасная фауна (пауки, скорпионы, многоножки).
7. Опасная фауна (пчелы, осы, клещи).
8. Опасная фауна (обитатели морей и океанов).
9. Опасная флора.
10. Лекарственная флора.
11. Двигательная асимметрия в системе выживания.
12. Добыча огня, разведение костра, типы и устройство костров.
13. Строительство и оборудование укрытий
14. Ориентировка на местности (по компасу, по солнцу, по звездам, по луне)
15. Ориентировка на местности (по растениям и животным, по рельефу, по почве, по ветру, по снегу, по постройкам)
16. Прогнозирование погоды.

Тематика индивидуальных творческих заданий (7 семестр)

1. Климато-географические зоны возможного выживания.
2. Характеристика природных условий арктической зоне выживания.
3. Характеристика природных условий зоны хвойных лесов.
4. Характеристика природных условий зоны широколиственных лесов.
5. Выживание в условиях субтропических лесов.
6. Возможности выживания в зоне тропических лесов.
7. Выживание в условиях степей и полупустынь.
8. Пустынный ландшафт и возможности выживания человека в нём.
9. Горный климат и выживание в горах.
10. Особо опасные ситуации в горах.
11. Природные условия морей и океанов в жарком климате. Возможности выживания.
12. Характеристика морей и океанов в холодном климате как зоны выживания.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Богатова С.В. Материалы для подготовки студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебно-методическое пособие / Богатова С.В., Ключникова С.Н., Костюнина Л.И., Мангушева Н.А. - Ульяновск: ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2017. - 95 с.
2. Костюнина Л.И. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебное пособие / Костюнина Любовь Ивановна. - Ульяновск: УлГПУ, 2012. - 168 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации **ОС-1 Реферат** ОС-2 Отчет о выполнении/выполнение практического задания ОС-3 Отчет о выполнении/выполнение индивидуального творческого задания	ОР-1 Знает основные принципы и методы развития и совершенствования физических качеств, основные методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом ОР-2 Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений, подобранных специалистом для адаптации организма к различным

	Оценочные средства для промежуточной аттестации зачёт **ОС-4 зачёт в форме устного собеседования**	условиям труда и поддержания здорового образа жизни ОР-3 Имеет практический опыт самостоятельных занятий физической культурой; использования здоровьесберегающих технологий; использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОР-4 Владеет техникой изучаемых физических упражнений. Навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Активный отдых на природе и безопасность».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости

обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости

обучающихся по дисциплине

ОС-4 Зачёт в форме устного собеседования по вопросам

Примерные вопросы к зачёту

1. ЧС, связанные с автономным существованием.
2. Методы и способы автономного выживания.
3. Автономное выживание в тайге: организация и устройство временного лагеря.
4. Автономное выживание: физиология человека в условиях Крайнего севера.

5. Автономное выживание: организация медицинской помощи при травмах, укусах членистоногих и змей.

6. Автономное выживание в тайге: организация временного укрытия.

7. Сигналы бедствия.

8. Устройство кострища и разведение костра. Виды костров.

9. Охота, рыбная ловля, водообеспечение в условиях тайги.

10. Физиология человека в условиях жаркого климата.

11. Организация питания и жизнеобеспечения в условиях пустыни.

12. Организация питания и приготовления пищи в тайге.

13. Съедобные и несъедобные грибы и растения.

14. Лекарственные растения.

15. Особенности перехода в тайге.

16. Особенности перехода в условиях высоких широт. Водообеспечение в Арктике.

17. Ледяной и холодовый шоки. Способы выживания в холодной воде.

18. Организация временного укрытия в Арктике. Эскимосское иглу.

19. Особенности перехода в горах.

20. Горная болезнь. Симптомы, приемы оказания помощи.

21. Ориентирование. Виды ориентирования. Ориентирование по солнцу, звездам, местным признакам.

22. Определение расстояний до недоступных предметов.

23. Изготовление плавательных средств.

24. Ориентирование по азимуту, цветочные часы.

25. Признаки сохранения и изменения погоды.

26. Организация тур.походов, соревнований по туризму.

27. Организация соревнований по ориентированию.

28. «Экстремальный отряд». Методика организации и проведения.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контрольная работа	Зачёт
7 семестр	Разбалловка по видам работ	1 х 1=1 балл	3 х 1=3 балла	3х24 = 72 балла	2х40=80 баллов	44 балла
	Суммарный макс. балл	1 балл max	3 балла max	72 балла max	80 баллов max	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 7 семестра

	Баллы (2 ЗЕ)
«зачтено»	более 100
«не зачтено»	100 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу магистрантов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практически занятиям.

При подготовке к практическим занятиям бакалавр должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, бакалавру следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит бакалавров с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы бакалавр может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование с бакалавром.

Результаты выполнения практических работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Мельников, Д. А. Автономное выживание человека в природной среде: учебное пособие Д. А Мельников. - Чайковский: ЧГИФК, 2017. - 80 с. - Текст: электронный. // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/152714. (дата обращения: 28.06.2022)1 – Режим доступа: для авториз. пользователей
2. Опасные ситуации природного характера и защита от них: учебное пособие. - Ставрополь: СКФУ, 2016. - 170 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459139

Дополнительная литература

1. Нусс, Н. А. Безопасность в туризме : учебное пособие / Н.А. Нусс. - Новосибирск : НГТУ, 2011. - 68 с. - ISBN 978-5-7782-1594-8.
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228784
2. Техтереков, С.А. Выживание в природной среде: учебное пособие для курсантов, студентов и слушателей образовательных организаций МЧС России / С.А. Техтереков. – Железногорск : ФГБОУ ВО СПСА ГПС МЧС России, 2019. – 265 с. – Текст : электронный. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1202018 (дата обращения: 28.06.2022). Режим доступа: по подписке

Интернет-ресурсы:

- http://ele74197079.narod2.ru/Uchebno-metodicheskie_materiali_dlya_SRS/Учебно-методические
Материалы по безопасности жизнедеятельности
- http://www. mchs. gov. ru/ сайт МЧС Росии
- www. school-obz.org – ОБЖ журнал МЧС России
- сайт Министерства образования и науки РФ: www.ed.gov.ru/
- электронная версия газеты «Безопасность труда и жизни»: http://gazeta.asot.ru/
- аннотация статей журнала «Безопасность жизнедеятельности»:http://novtex.ru/bjd/
- теоретические основы курса «БЖ»: http://www.ssga.ru/
- большой словарь по экологии, гидро- и метеорологии: http://ecomos.ru/

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция
Профиль: Юриспруденция
Рабочая программа Активный отдых на природе и безопасность
Составитель: А.Ю. Умнов – Ульяновск: УлГПУ, 2023.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители _____ А.Ю. Умнов
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности "16" мая 2023 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой

_____ Л.И. Костюнина 16.05.2023 г.
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой

Сотрудник библиотеки

Матвеева О.Н. 18.05.23
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта "23" мая 2023 г., протокол № 9

Председатель ученого совета факультета физической культуры и спорта

_____ А.Н. Илькин 23.05.2023 г.
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета права, экономики и управления «30» мая 2023 г. № 9

Председатель ученого совета факультета права, экономики и управления

_____ Т.А. Макарова 30.05.23
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*