

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)

УТВЕРЖДАЮ

 Декан факультета
Е. В. Колесникова
« 03 » 09 2013 г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ДПП.06 СПОСОБЫ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ

Томск - 2013

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины: дать знания об опасных и экстремальных ситуациях в природной среде, о безопасном поведении в природе, средствах, способах и методах выживания в природных условиях разных климатических зон, о порядке оказания первой медицинской помощи в условиях автономного существования.

Задачи дисциплины:

- сформировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности в природной среде;
- научить студентов умению и практическим навыкам выживания в природной окружающей среде разных климатогеографических условиях.

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

В результате изучения дисциплины студенты должны:

а) знать:

- 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 туристских походов;
- основы техники и тактики туристического путешествия.

б) уметь:

- осуществить подготовку и проведение туристского похода;
- организовать туристский быт;
- организовать и выполнять действия по обеспечению безопасности жизнедеятельности в условиях автономного существования в природной среде.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		7
Общая трудоемкость дисциплины	105	105
Аудиторные занятия	72	72
Лекции	36	36
Практические занятия (семинары)	36	36
Лабораторные работы		
Другие виды аудиторных занятий		
Самостоятельная работа	33	33
Курсовая работа (реферат)		
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)		экзамен

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Разделы дисциплины	Лекции	Практические занятия, семинары
1	ЧС в природе, их разновидности и причины, стрессоры выживания.	4	4
2	Особенности выживания в различных климатогеографических условиях	8	8

№ п/п	Разделы дисциплины	Лекции	Практические занятия, семинары
	проживания: выживание в лесисто-болотистой местности, выживание в пустыне, выживание в горах, зимняя аварийная ситуация, выживание при авариях в водной среде.		
3	Общий план выживания, проблемы психологической готовности, особенности одиночного существования и коллективов в условиях вынужденной автономии, сигналы бедствия.	6	6
4	Особенности голодания, максимальные сроки голодания, организация питания и питьевого режим в условиях вынужденного автономного существования; основные способы преодоления стрессового состояния.	6	6
5	Правила первой медицинской помощи при травмах и острых заболеваниях.	4	4
6	Понятие об ориентировании, основные правила ориентирования в различных условиях.	4	4
7	Организация туристского путешествия.	4	4
Итого		36	36

4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. ЧС в природе, их разновидности и причины, стрессоры выживания.

Лекции 1, 2

Чрезвычайные ситуации: общие понятия и классификация. Характеристика видов опасностей в природной среде. Закономерности проявления неблагоприятных и опасных природных процессов и явлений. Определение зон их повышенного риска. Опасное природное явление и стихийное бедствие.

Практические занятия 1, 2

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера в зависимости от причин их возникновения. Вероятностный прогноз природных явлений и событий неблагоприятного характера. Признаки чрезвычайных ситуаций природного характера, которые представляют опасность для туристов: землетрясения, оползни, обвалы, ураганы и бури, цунами, наводнения, природные пожары. Причины, механизмы возникновения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Раздел 2. Особенности выживания в различных климатогеографических условиях проживания: выживание в лесисто-болотистой местности, выживание в пустыне, выживание в горах, зимняя аварийная ситуация, выживание при авариях в водной среде.

Лекции 3, 4, 5, 6

Понятие акклиматизации. Краткая физико-географическая характеристика зоны пустыни. Человек в условиях автономного существования в пустыни. Питание и водоснабжение. Движение в пустыни. Краткая физико-географическая характеристика горной зоны. Человек в условиях автономного существования в горах. Питание и водоснабжение. Движение в горных условиях. Краткая физико-географическая характеристика лесисто-болотистой местности. Человек в условиях автономного существования в лесисто-болотистой местности.

Практические занятия 3, 4, 5, 6

Факторы риска: голод, жара, жажда, холод, страх, переутомление, одиночество. Факторы выживания. Тактика выживания. Неприкосновенный продуктовый запас. Съедобные дикорастущие растения. Организация перехода в зимнее время. Преодоление водных преград. Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Сигнальные костры. Использование специальных знаков международной кодовой таблицы символов. Применение для этого яркой одежды, снаряжения. Сигнальное зеркало, его изготовление.

Раздел 3. Общий план выживания, проблемы психологической готовности, особенности одиночного существования и коллективов в условиях вынужденной автономии, сигналы бедствия.

Лекции 7, 8, 9

Сооружение временного укрытия. Выбор места для сооружения бивуака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Способы добычи огня, разведения костра. Получение искры ударом, трением, с использованием линзы, стекла. Приспособления для получения огня. Разведение костра в различных погодных условиях. Сохранение и переноска огня.

Обеспечение водой. Использование природных водных источников. Способы обеззараживания воды. Сбор дождевой воды, росы, снега, льда. Сбор воды с растений. Искусственное конденсирование влаги из воздуха.

Поиск и приготовление пищи. Поиск и использование съедобных растений. Способы приготовления пищи без использования посуды. Добыча пищи охотой и рыбалкой. Изготовление из подручных средств предметов охоты и рыбалки.

Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Сигнальные костры. Использование специальных знаков международной кодовой таблицы символов. Сигнальное зеркало, его изготовление.

Практические занятия 7, 8, 9

Проблемы вынужденного автономного существования. Основные причины возникновения ситуаций автономного существования в природной среде.

Отсутствие информации о месте нахождения. Отсутствие пищи, снаряжения и средств связи. Наличие раненых. Влияние неблагоприятных природных факторов.

Факторы выживания. Антропологические факторы. Состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его к воздействию жары, холода, лишениям и т.д. Постоянство внутренней среды – гомеостаз: психологическая подготовленность, воля к жизни; мотивация; морально-волевые качества; активно-преобразовательная деятельность – обученность действиям в условиях автономного существования.

Природно-средовые факторы. Температура и влажность воздуха. Солнечная радиация. Ветер. Изменения атмосферного давления. Осадки. Возмущения электромагнитного поля.

Факторы, зависящие от физико-географических особенностей района автономного существования: фауна и флора; водоисточники, рельеф, изменения фотопериодизма (полярный день и ночь).

Экологические факторы: тепловые и холодовые поражения; отравления, вызванные укусами ядовитых змей и паукообразных; отравления мясом ядовитых животных и растений; заражения природно-очаговыми заболеваниями. Горная болезнь. Травмы и острые психические состояния, вызванные экстремальной ситуацией.

Стрессоры: холод, жара, голод, одиночество, жажда, переутомление, физическая боль, страх, уныние (апатия).

Раздел 4. Особенности голодания, максимальные сроки голодания, организация питания и питьевой режим в условиях вынужденного автономного существования; основные способы преодоления стрессового состояния.

Лекции 10, 11, 12

Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Варианты режима питания в многодневном походе и его изменение в зависимости от условий дневного перехода. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. Витамины.

Практические занятия 10, 11, 12

Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Приготовление пищи на костре. Нормы закладки продуктов. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом. Питьевой режим на маршруте.

Раздел 5. Правила первой медицинской помощи при травмах и острых заболеваниях.

Лекции 13, 14

Общие принципы выживания. Действия в экстремальных условиях. Приемы активного выживания. Тактика пассивного выживания.

Практические занятия 13, 14

Первая медицинская помощь при повреждениях и отравлениях. Закрытые повреждения. Ушибы. Растяжения и разрывы связок. Вывихи. Переломы. Правила наложения шины. Открытые повреждения. Ссадины и потертости. Раны. Осложнения ран. Первая помощь при кровотечении. Виды кровотечений. Остановка кровотечений. Первая помощь при обмороке, воздействии высоких и низких температур. Головокружение. Первая медицинская помощь при болях. Гипертонический криз. Первая помощь при внезапных заболеваниях: травматический шок, диарея. Острые заболевания центральной нервной системы. Аллергическая реакция. Пищевые отравления. Укусы и заболевания вследствие контакта с животными и насекомыми.

Раздел 6. Понятие об ориентировании, основные правила ориентирования в различных условиях.

Лекции 15, 16

Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Измерение расстояний. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализа-

ции. Чтение карты и составление схем. Прокладка и описание маршрута. Рамка топографической карты. Понятие о номенклатуре карт. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Топографические знаки и условные знаки спортивных карт. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внес масштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Учет рельефа при выборе пути движения. Построение профиля маршрута.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Способы и правила копирования карт.

Ориентирование по горизонту. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты с помощью компаса. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия 15, 16

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании крок и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Организация разведки в походе. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Раздел 7. Организация туристского путешествия.

Лекции 17, 18

Значение туристской подготовки в обеспечении безопасности жизнедеятельности при автономном существовании в природной среде. Овладение туристическими навыками – залог безопасного поведения в природной среде. Воспитание морально-волевой устойчивости

к воздействию природных факторов.

Личное и групповое туристское снаряжение. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Перечень личного снаряжения для похода и многодневного похода. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Перечень группового снаряжения, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Хозяйственный набор: походная посуда для приготовления пищи, оборудование для костра (таганки, тросики, сетки), рукавицы, ножи, половник и др. Топоры, пилы. Их переноска в походе и хранение на биваке. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Подготовка обуви и уход за ней в походе. Сушка одежды и обуви в походе. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту организации привала. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация работы по развешиванию лагеря: планирование расположения лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Виды и типы костров. Правила выбора места для костра и его разведения. Работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Свертывание лагеря. Уборка места лагеря перед уходом группы

Практические занятия 17, 18

Подготовка к походу, путешествию и подведение его итогов. Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах; подготовка запросов в местные образовательные и другие учреждения; получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Изучение путей подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения, его проверка.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в поход выходного дня и в многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Составление сметы расходов на подготовку и проведение похода. Подведение итогов туристского путешествия. Отчеты ответственных за

свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

5. Лабораторный практикум
Не предусмотрен.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

а) основная:

1. Казаков, Н. П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме / Н. П. Казаков, Н. А. Якубовская. – М. : Академия, 2011. – 240 с.

б) дополнительная:

1. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. – СПб. : Герда, 2007. – 208 с.
2. Кривошекова, С. Г. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи (ОБЖ). Учебное пособие : [Электронный ресурс] / С. Г. Кривошекова. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2005. – 464 с. Режим доступа : <http://www.knigafund.ru/books/17769>
3. Маслов, А. Г. Способы автономного выживания человека в природе : учебное пособие для вузов / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов. – М. : Академия, 2005. – 297 с.
4. Петров, Н. Н. Человек в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / Н. Н. Петров. – Челябинск : Южно-Уральское книжное издательство, 1996. – 352 с.
5. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс] : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Н. Востоков. – М. : Советский спорт, 2008. – 464 с. – Режим доступа : <http://www.knigafund.ru/books/23200>

6.2. Средства обеспечения освоения дисциплины

Контролирующие материалы (тесты, контрольные работы).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный класс. Компьютер, мультимедиапроектор, экран, доступ к Интернету.

8. Методические рекомендации и указания по организации изучения дисциплины

8.1. Методические рекомендации преподавателю

Для изучения дисциплины ДПП.05 «Способы автономного выживания» используются традиционные формы обучения (лекции и практические занятия). Во время лекционных и практических занятий по данному курсу изучаются виды опасностей, с которыми можно столкнуться во время автономного существования в природе (во время туристических походов, чрезвычайных ситуаций).

Контроль знаний проводится во время итоговой аттестации (экзамен) – устно, в виде ответов на вопросы по всему изученному курсу; во время промежуточной аттестации (контрольная точка) – студенты письменно отвечают на вопросы тестов и решают контрольные работы.

8.2. Методические указания для студентов

Актуальность и значимость дисциплины. Ежегодно в мире гибнут сотни тысяч людей в результате аварий наземного рушения, авиационных катастроф, кораблекрушений, трагедий в туристских походах и экспедициях.

Главная проблема в таких случаях заключается в том, что многие люди совершенно не подготовлены, оставшись без готовых продуктов, медикаментов, необходимой одежды и средств. Школой выживания в экстремальных условиях автономного существования является туризм. В ходе освоения данной дисциплины безопасный отдых и туризм рассматривается как лучший вид учебной деятельности, способный подготовить людей к адекватному поведению и правильным действиям в условиях автономного существования.

Форма организации занятий по дисциплине. По дисциплине читаются лекции в течение седьмого семестра по два часа в неделю. В это же время проводятся практические занятия, на которые также отводятся два часа в неделю. Кроме того, студент в течение семестра самостоятельно изучает вопросы, которые выдаются ему в начале семестра.

Для качественного освоения дисциплины «Способы автономного выживания» студентам необходимо посещать лекционные и практические занятия. Особое внимание следует уделить таким темам, как «Ориентирование на местности, в незнакомом городе», «Способы обеспечения жизнедеятельности и правила поведения при вынужденном автономном существовании». На лекционных занятиях преподаватель в устной форме дает студентам основной материал раздела, студентам необходимо делать краткий конспект лекций. Дисциплину целесообразно изучать по разделам, причем после освоения теоретического материала необходима проверка знаний в процессе самоконтроля студентов. На практических занятиях студенты решают тесты, выполняют задания по отдельным темам лекций (разделам учебной дисциплины). Формой итогового контроля является экзамен. Перечень вопросов к экзамену представлен в п. 8.1.3.

Виды самостоятельной работы студентов по дисциплине
«Способы автономного выживания»

№ п/п	Наименование раздела	Тематика самостоятельной работы	Контроль выполнения
1	ЧС в природе, их разновидности и причины, стрессоры выживания.	Составить тематический конспект по теме.	Проверка конспекта на консультации.
2.	Особенности выживания в различных климатогеографических условиях проживания: выживание в лесисто-болотистой местности, выживание в пустыне, выживание в горах, зимняя аварийная ситуация, выживание при авариях в водной среде.	Подготовка реферата по темам, представленным в пункте 8.1.2.	Предоставление реферата в печатном виде
3	Общий план выживания, проблемы психологической готовности, особенности одиночного существования и коллективов в условиях вынужденной автономии, сигналы бедствия.	Составить тематический конспект по теме.	Проверка конспекта на консультации.
4.	Особенности голодания, максимальные сроки голодания, организация питания и питьевой режим в условиях вынужденного автономного существования;	Составить тематический конспект по теме.	Проверка конспекта на консультации.

№ п/п	Наименование раздела	Тематика самостоятельной работы	Контроль выполнения
	основные способы преодоления стрессового состояния.		
5.	Правила первой медицинской помощи при травмах и острых заболеваниях.	Выполнение контрольной работы	Проверка результатов контрольной работы
6.	Понятие об ориентировании, основные правила ориентирования в различных условиях.	Составление библиографического списка к разделу	Предоставление библиографического списка в печатном виде
7.	Организация туристского путешествия.	Составить тематический конспект по теме.	Проверка конспекта на консультации.

8.2.1. Перечень контрольных вопросов

1. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера в зависимости от причин их возникновения.
2. Признаки чрезвычайных ситуаций природного характера, которые представляют опасность для туристов: землетрясения, оползни, обвалы, ураганы и бури, цунами, наводнения, природные пожары.
3. Краткая физико-географическая характеристика зоны пустыни.
4. Человек в условиях автономного существования в пустыни.
5. Краткая физико-географическая характеристика горной зоны.
6. Человек в условиях автономного существования в горах.
7. Краткая физико-географическая характеристика лесисто-болотистой местности.
8. Человек в условиях автономного существования в лесисто-болотистой местности.
9. Факторы риска: голод, жара, жажда, холод, страх, переутомление, одиночество.
10. Виды временных укрытий: навес, шалаш.
11. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера.
12. Способы добычи огня, разведения костра.
13. Обеспечение водой.
14. Поиск и приготовление пищи.
15. Сигналы бедствия.
16. Первая медицинская помощь при повреждениях и отравлениях.
17. Укусы и заболевания вследствие контакта с животными и насекомыми.
18. Понятие о топографической и спортивной карте.
19. Условные знаки. Измерение расстояний. Масштаб.
20. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение.
21. Определение азимута, его отличие от простого угла.
22. Способы ориентирования.
23. Личное и групповое туристское снаряжение.
24. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.
25. Организация бивака в безлесной зоне, в горах.
26. Сворачивание лагеря. Уборка места лагеря перед уходом группы.
27. Подготовка к походу, путешествию и подведение его итогов.

8.2.2. Перечень тем заданий для самостоятельной работы

1. Туристические должности в группе.
2. Взаимоотношения в группе и с местным населением.
3. Экологический туризм.
4. Изготовление самодельного походного снаряжения.
5. Состав и назначение походной аптечки.
6. Способ добычи огня, разведение костра.
7. Техника и тактика движения в горах.
8. Виды страховки и ее правильное использование.
9. Техника безопасности при проведении туристических походов.

8.2.3. Перечень вопросов к экзамену

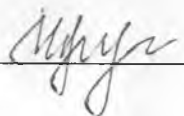
1. Перечень группового снаряжения, требования к нему.
2. Основные требования к месту организации привала и бивака.
3. Виды и типы костров. Правила выбора места для костра и его разведения.
4. Организация и правила работы дежурных по кухне.
5. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.
6. Подведение итогов туристского путешествия.
7. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе.
8. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
9. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.
10. Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня.
11. Правила движения группы по дорогам и тропам.
12. Техника и тактика движения по равнине.
13. Техника и тактика движения в тайге.
14. Техника и тактика движения в горах.
15. Виды страховки.
16. Опасности в туризме: субъективные и объективные.
17. Правила купания.
18. Порядок организации слетов и соревнований.
19. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.
20. Меры безопасности при проведении слетов и соревнований.
21. Топографическая и спортивная карты, их назначение и различия.
22. Топографические знаки и условные знаки спортивных карт. Масштаб.
23. Основные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
24. Компас. Четыре действия с компасом.
25. Ориентирование с помощью карты в походе.
26. Ориентирование при условии отсутствия видимости и при отсутствии информации на карте.
27. Методические рекомендации по обучению учащихся основам топографии и ориентирования.
28. Основные проблемы автономного существования в природной среде.
29. Виды факторов выживания.
30. Стрессоры выживания. Их влияние на состояние человека.
31. Краткая физико-географическая характеристика зоны степи и условия автономного существования человека в ней.
32. Краткая физико-географическая характеристика горной зоны и условия автономного существования человека в ней.
33. Действия при выходе самостоятельном выходе к путям сообщения, жилью.
34. Действия при ожидании помощи на месте.

35. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.
36. Правила определения местонахождения и определения направления выхода.
37. Виды временных укрытий и их сооружение.
38. Укрытия в зимних условиях. Способы их изготовления.
39. Способы добычи воды.
40. Поиск и использование съедобных растений. Виды съедобных растений.
41. Способы подачи сигналов бедствия.
42. Знаки международной кодовой таблицы символов их изготовление.

Программа составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению 050100.62 Естественнонаучное образование, профессионально-образовательный профиль: Безопасность жизнедеятельности.

Программу составил:

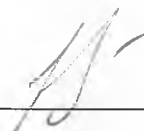
Ассистент кафедры БЖД

 А.Ш. Правосуд

Программа дисциплины утверждена на заседании кафедры «Безопасность жизнедеятельности»

протокол № 1 от «30» 08 2013 г.

Зав. кафедрой БЖД, к.п.н.

 А. С. Федотов

Программа дисциплины одобрена методической комиссией факультета Технологии и предпринимательства ТГПУ

протокол № 2 от «2» 09 2013 г.

Председатель методической комиссии
факультета Технологии и предпринимательства,
к.ф.-м.н.

 Е. С. Синогина

Согласовано:

Декан факультета
Технологии и предпринимательства

 Е.В. Колесникова