

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

Кафедра медико-биологических дисциплин  
и безопасности жизнедеятельности

М.В. Осин  
А.А. Новоселова  
И.В. Мыльченко

# **СПОСОБЫ ВЫЖИВАНИЯ В УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Направления подготовки  
*44.03.01. Педагогическое образование*  
*44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)*

Сургут, 2020

УДК 614.8.084(075.8)  
ББК 68.903я73-9  
О-73

Печатается по рекомендации  
отдела мониторинга качества обучения  
БУ «Сургутский государственный  
педагогический университет»

Авторы:

Осин М.В., старший преподаватель  
кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности  
Новоселова А.А., преподаватель  
кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности  
Мыльченко И.В., кандидат биологических наук, старший преподаватель  
кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности

Рецензенты:

Щербакова А.Э., кандидат биологических наук, доцент  
кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности  
БУ «Сургутского государственного педагогического университета»

**Осин, М. В.**

Способы выживания в условиях автономного существования : учебно-методическое пособие, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) / М. В. Осин, А. А. Новоселова, И. В. Мыльченко ; Департамент образования и молодежной политики ХМАО-Югры, Бюджетное учреждение высшего образования ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет». – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2020. – 59, [1] с. – Текст : непосредственный.

В пособии представлена базовая информация и содержание практических занятий по дисциплине «Способы выживания в условиях автономного существования». Содержание дисциплины структурировано в 2 раздела, которые в полном объеме раскрывают содержание реализуемых компонентов компетенций по дисциплине «Способы выживания в условиях автономного существования».

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС 3++) по направлениям подготовки: 44.03.01. Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), представленный материал соответствует утвержденной программе по данной дисциплине.

УДК 614.8.084(075.8)  
ББК 68.903я73-9

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ .....</b>	<b>3</b>
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДЕ .....</b>	<b>7</b>
У.Э. 1.1. Основы аварийного выживания в условиях автономного существования .....	8
У.Э. 1.2. Факторы риска и выживания в условиях автономного существования .....	12
У.Э. 1.3. Тактика выживания в условиях автономного существования .....	18
У.Э. 1.4. Особенности автономного существования в различных климатогеографических зонах .....	21
У.Э. 1.5. Строительство временных укрытий .....	25
У.Э. 1.6. Способы ориентирования на местности .....	29
У.Э. 1.7. Виды средств и способов подачи сигналов бедствия .....	35
<b>РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ТУРПОХОДА .....</b>	<b>42</b>
У.Э. 2.1. Организационные мероприятия по подготовке и проведению турпоходов .....	43
У.Э. 2.2. Способы добывания огня. Виды и типы костров .....	47
У.Э. 2.3. Веревки и их назначение. Виды узлов .....	51
У.Э. 2.4. Оказание первой помощи при травмах различных частей тела и отравлениях в условиях турпохода .....	54
<b>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ .....</b>	<b>56</b>
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....</b>	<b>58</b>

## СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

---

**ЧС** – чрезвычайная ситуация

**ЭС** – экстремальная ситуация

**ВОЗ** – всемирная организация здравоохранения

**УЭ** – учебные элементы

**ОБЖ** – основы безопасности жизнедеятельности

**ЛЭП** – линии электропередач

**ФГОС** – федеральный государственный образовательный стандарт

**ПСНД** – патроны сигнальные ночного и дневного действия

**ПСС** – поисково-спасательная служба

**АС** – автономное существование

**МКС** – международная кодовая система

**ПП** – первая помощь

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Дисциплина «Способы выживания в условиях автономного существования» относится к вариативной части цикла дисциплин и осваивается обучающимися направления подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Изучение данного курса является основой комплексного освоения теоретических основ и практических умений работы с техническими средствами ориентирования на местности, использования средств самоспасения и подачи сигналов бедствия в условиях автономного существования.

Целесообразность преподавания курса объясняется, прежде всего, его практической ориентацией, направленной на формирование умений безопасного поведения и формирование культуры безопасности личности. Знания и умения, полученные в ходе изучения дисциплины «Способы выживания в условиях автономного существования», необходимы для изучения таких дисциплин как: «Безопасность жизнедеятельности», «Безопасный отдых и туризм», «Первая помощь», а также прохождения учебной практики «Военные сборы» и педагогических практик в образовательных организациях.

**Цель освоения дисциплины:** формировать у обучающихся умения безопасного поведения в условиях автономного существования.

**Задачи:**

1. Формировать теоретические основы безопасного выживания человека в условиях автономного существования.
2. Научить выбирать способы защиты жизни и здоровья людей в условиях автономного существования в различных климатогеографических зонах.
3. Формировать готовность к организации и проведению турпохода.
4. Развивать умения оказания первой помощи при травмах различных частей тела и отравлениях.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

• УК-8 – способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компонентами компетенций:

*знать:*

- определения и основные характеристики чрезвычайных и экстремальных ситуаций автономного существования;
- виды факторов риска, воздействующих на человека в условиях автономного существования;
- виды факторов, способствующих выживанию человека в условиях автономного существования;
- основные правила поведения в условиях вынужденной автономии;
- основные способы ориентирования на местности;
- особенности тактики выживания в условиях автономного существования;
- правила постройки временных жилищ;
- требования безопасности при разведении огня;
- правила организации туристических походов с обучающимися;
- способы организации питания и потребления воды в условиях автономного выживания человека в природе;
- способы и приемы оказания первой помощи;

*уметь:*

- выбирать типы временных укрытий в условиях автономного существования в зависимости от климатогеографических зон;
- применять знания об окружающей среде для добыwania воды и пищи в условиях автономного существования;
- использовать знания о способах ориентирования на местности;
- применять знания о видах средств и способах подачи сигналов бедствия;
- выбирать способы и средства для оказания первой помощи;

*владеть:*

- способами оценки средств подачи сигналов бедствия;
- общей схемой анализа защитных мероприятий в условиях автономного существования;
- способами оценки средств добыwania и сохранения огня;

- общей схемой анализа видов и назначений временных укрытий;
- способами выборов методов организации туристической деятельности;
- способами оценки действий по оказанию первой помощи в условиях автономного существования;

*иметь опыт:*

- систематизации и презентации фрагментов мероприятий (занятий) по организации туристических походов.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: конспект, реферат, доклад, презентации. В большинстве своем, самостоятельная работа тесно связана или параллельна аудиторной, т.е. дополнение лекционного материала, подготовка к практическим занятиям, подготовка доклада или сообщения с последующим выступлением. Основные формы самостоятельной работы – это анализ литературы, основной и дополнительной, составление сравнительных таблиц, схем, логических цепочек, выполнение творческих работ, решение ситуационных задач и кейсовых заданий и т.д.

Формы и виды контроля знаний и умений обучающихся, их отчетности: текущий контроль осуществляется в ходе проведения аудиторных работ, предоставления результатов выполнения домашнего задания.

*Рубежный контроль* проводится в формате тестирования.

*Промежуточная аттестация* оценивание по результатам освоения содержания дисциплины осуществляется по накопительной системе. Итоговая оценка выставляется как сумма накопленных баллов за все выполненные задания по разделам и задания промежуточного контроля.

Общее количество баллов, которое может получить студент при освоении содержания всей дисциплины, равняется 100 (100%). При этом для каждого блока (раздела) в отдельности дисциплины сохраняется такой же расчет – 100%. Рейтинговые показатели оценивания качества работы студента включают как работу студента в аудитории, так и его самостоятельную работу.

*Критерии оценивания:*

- меньше 50% – неудовлетворительно
- 50%-66% – удовлетворительно
- 67%-84% – хорошо
- 85%-100% – отлично

*Критерии оценивания устного ответа, обучающегося:*

**9-10 баллов** – в ответе отражены основные пункты по данному вопросу. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

**7-8 баллов** – при ответе студент испытывает затруднения в аргументации представленных положений. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

**5-6 баллов** – в ответе отражены лишь некоторые пункты, раскрывающие содержание вопроса. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

**Менее 5 баллов** – представлены лишь отдельные компоненты содержания вопроса.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Изучение курса предусматривает систематизацию знаний по основным правилам, нормам, закономерностям и способам обеспечения безопасности жизни в условиях автономного выживания человека в природе. В связи с чем при освоении учебного материала необходимо регулярно выполнять задания для самостоятельной работы, пользоваться рекомендуемой литературой.

Для эффективного восприятия учебного материала использовать статистические данные с учетом климатогеографических особенностей региона. При освоении тем, после каждого У.Э. предлагается перечень вопросов для самостоятельной работы, на которые необходимо ответить для лучшего осознания изученного материала.

Рекомендации к написанию конспекта лекции: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.