

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

**«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 **А.Н. Тритенко**
« 15 » 12 20 14 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Профессиональная физическая подготовка спасателя

Направление подготовки: 20.03.01 – ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Профиль подготовки: Защита в чрезвычайных ситуациях

Квалификация (степень) выпускника: прикладной бакалавр

Форма обучения: очная

Факультет: экологии

Кафедра: физического воспитания

Вологда

2014 г.

Составители рабочей программы

доцент доцент
(должность, уч. степень, звание)

(подпись)

/ Малиновский Вячеслав Владимирович /
(Ф. И. О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физвоспитания
Протокол заседания № 4 от «17» 11 2014 г.

Заведующий кафедрой
« 4 » 12 2014 г.

(подпись)

/ Фёдорова Галина Алексеевна /
(Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры
(к которому относится кафедра-составитель)
Протокол заседания № 2 от «12» 12 2014 г.

Председатель методической комиссии

« 12 » 12 2014 г.

(подпись)

/ Елагина Наталья Леонидовна /
(Ф. И. О.)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой
(выпускающей специальность/направление)

« 19 » 11 2014 г.

(подпись)

Михарева Е.А.
(Ф. И. О.)

Заведующий кафедрой
(выпускающей специальность/направление)

« » 20 г.

(подпись)

(Ф. И. О.)

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «Профессиональная физическая подготовка спасателя» являются:

- подготовить студентов спасателей к быстрому и качественному овладению выбранной профессией;
- обучить выпускника профессиональным умениям и навыкам физической подготовки для решения задач в чрезвычайных ситуациях;
- снабдить студентов теоретическими знаниями в области профессионально-прикладной физической подготовки;
- обучить студентов спасателей приёмам спасения на воде и на льду;
- воспитать умение к перенесению нервно-психических нагрузок;
- повысить устойчивость организма к воздействию негативных факторов;
- сформировать физическую культуру личности к здоровому образу жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование практических умений и навыков в обеспечении жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Дисциплина относится к блоку дисциплины (модули) ООПВПО, изучается в 6-ом семестре.

Для освоения данной дисциплины как последующей необходимо изучение следующих дисциплин:

«Физическая культура», «Психология и педагогика», «Специальная спасательная подготовка», «Медико-биологические основы безопасности».

Профессиональная физическая подготовка базируется на общей физической подготовке, полученной студентами на занятиях по физической культуре и овладевшими знаниями и умениями при изучении дисциплины «Специальная спасательная подготовка».

Дисциплина «Профессиональная физическая подготовка спасателя» снабжает студентов теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры и спорта. На практических занятиях студенты развивают и совершенствуют основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость), а так же вырабатывают профессиональные качества по преодолению препятствий, по развитию способности переносить длительные физические и психические напряжения, воспитывают смелость, решительность, находчивость, чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи. На занятиях в бассейне совершенствуют технику спортивного и прикладного плавания, разучивают приёмы спасения людей на воде и льду.

Освоение данной дисциплины как предшествующей необходимо при изучении следующих дисциплин и практик:

БЖД, «Организация и ведение аварийно-спасательных работ».

3. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- влияние физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (ОК-1);
- влияние физической подготовки на профессиональные качества спасателя (ОК-1);
- методы и средства самосовершенствования развития физических качеств (ОК-4);
- профессионально-прикладную физическую подготовку спасателя (ОК-4);
- эксплуатацию средств защиты (ОК-8);
- организацию и проведение технического обслуживания средств защиты (ОК-8);
- опасные, чрезвычайно опасные, зоны приемлемого риска (ОК-4);
- основные проблемы техносферной безопасности (ОК-4).

уметь:

- составить комплексы упражнений общефизической специальной и профессионально-прикладной физической подготовки (ОК-1);
- совершенствоваться в профессионально-прикладной подготовке спасателя (ОК-4);
- работать самостоятельно (ОК-8);
- монтировать и эксплуатировать средства защиты (ОК-8);
- организовать и провести техническое обслуживание средств защиты (ОК-8);
- профессионально работать в коллективе (ОК-4);
- определять опасные, чрезвычайно опасные, зоны приемлемого риска (ОК-8);
- ориентироваться в основных проблемах техносферной безопасности (ОК-8).

владеть/быть в состоянии продемонстрировать:

- выполнять критерии оценки уровня физической подготовленности спасателя (ОК-1);

- проплывать отрезки дистанции спортивными и прикладными видами плавания (ОК-1);
- приёмами освобождения от захватов и транспортировки пострадавшего на воде (ОК-1);
- использование альпинистского снаряжения и технологий при аварийно-спасательных и других неотложных работах (АСДНР) (ОК-4).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 ЗЕТ (3 часа), в том числе в семестрах:

Семестр №	Трудоемкость						РПР, курсовая работа, курсовой проект	Форма промежуточной аттестации
	Всего		Аудиторная		СРС	Зач.		
	ЗЕТ	час.	лекции час.	практ. занят. час	час.	час.		
VI	3	108	16	30 (интерактив)	62			зачёт
			46					

№ п/п	Результаты обучения (указывается распределение ожидаемых результатов и компетенций по разделам учебной дисциплины)	Семестр, раздел/тема. Виды учебной деятельности. Краткое содержание.	Образовательные технологии.	Неделя	Трудо- емкость, час	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5	6	7
6 семестр (порядковый номер)						
1	Раздел/тема:	Тема 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		1		
	Знание, понимание значения физической культуры и спорта в жизни человека (ОК-1).	Лекция 1: Физическая культура и спорт- часть общей человеческой культуры. Компоненты физической культуры. Физическая культура в вузе и её профессиональная направленность.	Мультимедиа, проектор, ноутбук.	1	2	Летучий опрос.
	ОК-8 Знать технику плавания спортивными и прикладными видами. Уметь плавать всеми способами плавания.	СРС: изучение материала лекции 1.		1	2	
		Практическое занятие: Изучение техники спортивного и прикладного плавания. Кроль на груди. 100м. 8x25; 4x50; 100м Совершенствование техники выдоха в воду.	Бассейн	1	2	50м в/с на время
	Овладеть приёмами самосовершенствование техники плавания (ОК-8).	СРС: Совершенствование техники плавания кроль на груди. Специальная физическая подготовка пловца.	Бассейн.	1	2	Проплывание отрезка 50, 100 м в/с.
2	Раздел/тема:	Тема 3: Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни.		2		
	Знание основ, составляющих здоровый образ жизни (ОК-1).	Лекция 2: Функциональные системы организма их изменения во время физической нагрузки. Понятие «здоровье», его содержание.	Мультимедиа, проектор, ноутбук.	2	2	Летучий опрос.
	Понимать, знать влияние физических упражнений на органы и системы организма при различных физических нагрузках (ОК-8).	СРС: Изучение материала лекции 2.	Методическая литература, аудио-видео фильмы	2	2	Конспект
	Понимать, знать и уметь технически правильно выполнять плавательные	Практическое занятие 2: Совершенствование техники плавания «брас», на боку и спине.	Бассейн	2	2	Плавание на 50-100м на время

	упражнения (ОК-4).	СРС: Развитие специальной выносливости пловца.	Бассейн и тренажеры	2	2	Плавание на дистанции 1000-1500м
3	Раздел/тема:	Тема 3: Общая и специальная физическая подготовка в профессиональной деятельности спасателя.		3		
	Понимать, знать значение физической подготовки спасателя (ОК-4).	Лекция 3: Физическая подготовка в профессиональной деятельности спасателя.	Мультимедиа, проектор, экран.	3	2	Летучий опрос
		СРС: изучение материала лекции 3.	Электронный учебник	3	2	Конспект
	Знать, уметь выполнять и совершенствовать навыки физической подготовки (ОК-4).	Практическое занятие 3: Выполнение критериев физической подготовки спасателей.	Зал, стадион, бассейн	3	2	Выполнение нормативов по физической подготовке
		СРС: Совершенствование специальных физических качеств спасателя.	Зал, стадион, бассейн	3	2	
4	Раздел/тема:	Тема 4: Психологическая характеристика труда спасателя. Профессионально-прикладная физическая подготовка спасателя (ППФПС).		4		
	Знать психологическую характеристику труда спасателя. Уметь использовать теоретические знания на практике (ОК-4).	Лекция 4: Психологическая характеристика труда спасателя. Организация и методика проведения ППФПС.	Мультимедиа	4	2	Опрос по теме
		СРС: Изучение материалов лекции 4.	Ноутбук, аудио-видео материал	4	2	Конспект
	Знать, уметь и владеть приемами спасения на воде (ОК-4). Уметь работать самостоятельно (ОК-8).	Практическое занятие 4: Обучение приемам освобождения от захватов в воде.	Бассейн	4	2	Выполнение приемов спасения на воде.
		СРС: Развитие общей и специальной выносливости спасателя.	Стадион, тренажерный зал, бассейн	4	2	Выполнение контрольных нормативов
5	Раздел/тема:	Тема 5: Приемы спасения пострадавших на воде и на льду.		5		
	Знать приемы освобождения от захватов и транспортировки в воде. Уметь выполнять приемы от захватов и транспортировки в воде (ОК-8).	Лекция 5: Методика обучения приемам освобождения от захватов и транспортировке в воде.	Мультимедиа, проектор, ноутбук	5	2	Опрос по теме лекции 5
		СРС: Освобождение от захватов в воде. Изучение материала лекции 5.	Аудио-видео диск	5	2	Выполнение приемов освобождения от захватов
		Практическое занятие 5: Изучение и отработка приемов от захватов в воде в парах. Буксировка.	Бассейн	5	2	Выполнение приемов в парах в воде

		СРС: Отработка приёмов освобождения от захватов в парах. Буксировка уставшего пловца.	Зал, бассейн	5	2	Отработка приёмов спасения
6	Раздел/тема:	Тема 6: Спасательные средства на воде, их применение и назначение. Применение комплекта №1 (маска, ласты, трубка).		6		
	Знать и уметь применять спасательные средства.	Лекция 6: Спасательные средства на воде, их применение и назначение.	Мультимедиа, проектор, ноутбук	6	2	Опрос по теме
		СРС: изучение материала лекции 6.	Слайды, плакаты, фильмы	6	2	Конспект
	Уметь работать самостоятельно (ОК-4).	Практическое занятие 6: Овладение приемами применения спасательных средств на воде и на льду. Плавание в комплекте.	Спасательные средства, круги, жилеты, конец Александрова	6	2	Выполнение нормативов на точность бросков
		СРС: Совершенствование приемов подачи спасательных средств. Использовать в тренировке ласты, маску, трубку.	Круги, жилеты, конец Александрова	6	2	Броски на точность
7	Раздел/тема:	Тема 7: Научные и практические основы повышения эффективности системы оказания первой помощи на месте происшествия.		7		
	Знать порядок действий при оказании первой доврачебной помощи. Уметь выполнять ИВЛ и непрямой массаж сердца (ОК-4).	Лекция 7: Оказание первой помощи пострадавшему в чрезвычайных ситуациях (ЧС). Опасности, их характеристика.	Мультимедиа, проектор, экран, плакаты.	7	2	Опрос по теме
		СРС: изучение материала лекции 7.	Презентация, слайды, фильмы	7	2	Выполнение действий по оказанию первой помощи
	Знать и уметь выполнять ИВЛ и непрямой массаж сердца. Уметь выполнять прекардиальный удар для восстановления работы сердца. Уметь работать самостоятельно (ОК-8).	Практическое занятие 7: Оказание первой помощи на тренажере «Гоша». ИВЛ и непрямой массаж сердца. Дистанционное плавание.	Робот-тренажер	7	2	Работа на тренажёре
		СРС: Совершенствование оказания первой доврачебной помощи.	Робот-тренажер	7	2	Выполнять оказания первой помощи
8	Раздел/тема:	Тема 8: Использование альпинистского снаряжения и технологии при аварийно-спасательных и других неотложных работах (АСДНР)		8		
	Понимать, знать назначение альпинистского снаряжения и технологий при АСДНР	Лекция 8: Альпинистское снаряжение, технологии, технические приемы и средства при АСДНР. Промышленный альпинизм.	Мультимедиа, проектор, экран.	8	2	Демонстрация выполнения работы с применением альпинистского снаряжения

	(ОК-8).	СРС: изучение материала лекции 8.		8	2	
	Уметь оказать помощь терпящему бедствие на воде и на льду. Знать и уметь пользоваться альпинистским снаряжением (ПК-6).	Практическое занятие 8: Совершенствование техники спасения на воде.	Бассейн	8	2	Выполнение технических приёмов спасения на воде.
		СРС: Изучение альпинистского снаряжения и работа с ним.	Веревка, карабин, спусковые устройства	8	2	
	Раздел/тема:	Тема 9: Совершенствование техники спасения на воде		9		
9	Знать и уметь выполнять приёмы спасения на воде (ПК-6).	Практическое занятие 9: Совершенствование техники подачи спасательных средств. Спасение вплавь. Освобождение от захватов и транспортировка в воде.	Бассейн, спасательные средства (круги, жилеты)	9	2	Выполнение подачи круга на точность
	Уметь самостоятельно совершенствоваться в ППФП спасателя.	СРС: Совершенствование профессиональных физических качеств спасателя.	Стадион, бассейн	9	4	Демонстрация правильного выполнения приёмов спасения.
	Раздел/тема:	Тема 10: Совершенствование техники освобождения от захватов и транспортировка в воде.		10		
10	Уметь выполнять приёмы спасения на воде (ОК-4).	Практическое занятие 10: Сдача контрольных нормативов по приёмам освобождения от захватов и транспортировке в воде.	Бассейн	10	2	Контрольные нормативы
		СРС: Совершенствование общей и специальной подготовки спасателя.	Бассейн, стадион	10	4	Кросс 100м КСУ
	Раздел/тема:	Тема 11: Применение альпинистских технологий при аварийно-спасательных работах.		11		
11	Знать, уметь и выполнять передвижение по верёвкам при АСДНР. Уметь самостоятельно работать с альпинистским снаряжением (ОК-8).	Практическое занятие 11: Навешивание верёвок и передвижение по ним с помощью альпинистских технологий.	Стадион	11	2	Выполнение спусков и подъёмов по верёвке
		СРС: Совершенствование работы с альпинистским снаряжением.	Стадион	11	4	Выполнение спусков и подъёмов
	Раздел/тема:	Тема 12: Приёмы оказания доврачебной помощи при ЧС. ИВЛ и непрямой массаж сердца.		12		
12	Знать, уметь и выполнять приёмы ИВЛ и непрямой массаж сердца на роботе-тренажёре (ОК-4).	Практическое занятие 12: Отработка практических навыков при сердечно-лёгочной реанимации с использованием роботов-тренажёров.	Робот-тренажёр	12	2	Выполнение ИВЛ и непрямой массаж сердца

	Уметь работать самостоятельно (ОК-8).	СРС: Совершенствование профессиональных физических качеств спасателя. Кросс, силовая подготовка, отработка спусков и подъёмов по верёвкам с использованием альпинистских технологий.	Стадион и альпинистское снаряжение	12	4	Выполнение упражнений на время
1 3	Раздел/тема:	Тема 13: Развитие общей и специальной подготовки.		13		
	Знать, уметь составить комплексы ППФП спасателя. Уметь самостоятельно заниматься самоподготовкой (ОК-8).	Практическое занятие 13: Совершенствование силовой подготовки. Использование альпинистских технологий.	Стадион, альпинистское снаряжение	13	2	Выполнение комплексного силового упражнения
		СРС: Выполнять упражнения ОФП и СФП спасателя. Отработка альпинистских технологий.	Стадион	13	2	Выполнение упражнений ОФП и СФП спасателя
1 4	Раздел/тема:	Тема 14: Совершенствование ОФП и СФП спасателя.		14		
	Уметь выполнять комплексы ППФП спасателя. Уметь самостоятельно подбирать комплексы упражнений ОФП и СФП (ОК-8).	Практическое занятие 14: Кросс 3 км, силовая подготовка, работа с альпинистским снаряжением.	Стадион, альпинистское оборудование	14	2	Выполнение упражнений, оценка критериев подготовки спасателя.
		СРС: Совершенствование общефизических и специальных качеств спасателя.	Стадион	14	2	Выполнение упражнений ОФП и СФП спасателя
1 5	Раздел/тема:	Тема 15: Совершенствование ОФП и СФП спасателя.		15		
	Знать, уметь выполнять упражнения по ОФП и СФП спасателя (ОК-1). Уметь самостоятельно работать (ОК-8).	Практическое занятие 15: Выполнение упражнений на развитие профессиональных физических качеств спасателя.	Стадион	15	2	Беговые упражнения 8х60, 100м. Прыжки, подтягивание, КСУ.
		СРС: Самостоятельное выполнение ранее разученных упражнений.	Стадион, тренаж. зал	15	2	Дневник самоконтроля.
1 6	Раздел/тема:	Тема 16: Совершенствование умений и навыков в профессиональной подготовке спасателя.		16		
	Уметь работать самостоятельно (ОК-8).	СРС: Самостоятельная подготовка к зачёту по дисциплине. Зачёт.	Стадион, метод. кабинет, мультимедиа	16	2	По заданию преподавателя.
1 7	Раздел/тема:	Тема 17: Самостоятельная подготовка к зачёту согласно рабочей программе.		17		
	Уметь работать самостоятельно (ОК-8).	СРС: Самоподготовка к теоретическому и практическому зачёту.	Стадион, метод. кабинет, мультимедиа	17	2	По заданию преподавателя.

1 8	Раздел/тема:	Тема 18: Подготовка к зачёту по пройденным материалам. Зачёт.		18		
	Уметь работать самостоятельно (ОК-8).	СРС: Самостоятельная подготовка к зачёту по дисциплине. Зачёт.	Стадион, метод. кабинет, мультимедиа	18	2	Под контролем преподавателя.
Итого		Общий объем дисциплины			108	
В том числе:		Аудиторная нагрузка			46	
		СРС			62	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

5.1. Разделы /темы, перечень контрольных вопросов для проведения текущего контроля и/или промежуточной аттестации

№ п/п	Раздел/тема, контрольные вопросы
1	2
1.	Раздел / тема 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура студента. 1.1. Физическая культура и спорт – часть общечеловеческой культуры. 1.2. Компоненты физической культуры (физическое воспитание, развитие и совершенствование, психофизиологическая подготовка). 1.3. Виды и средства физической культуры. 1.4. Профессиональная направленность физического воспитания. 1.5. Физическая культура и спорт в вузе. 1.6. Гуманитарная значимость физического воспитания.
2.	Раздел / тема 2: Функциональные системы организма, их изменение во время физической нагрузки. Основы здорового образа жизни. 2.1. Функциональные системы организма. 2.2. Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма. 2.3. Изменение в органах и функциональных системах организма под влиянием физической нагрузки. 2.4. Понятие «здоровье», его содержание. 2.5. Содержательные характеристики, составляющие здорового образа жизни. 2.6. Режим труда, отдыха, сна и питания. Профилактика вредных привычек. 2.7. Организация двигательной активности, самовоспитания, закаливания.
3.	Раздел / тема 3: Общая и специальная физическая подготовка в профессиональной деятельности спасателя. 3.1. Общефизическая подготовка, её цели и задачи. 3.2. Специальная физическая подготовка и её профессиональная направленность. 3.3. Формы занятий физическими упражнениями, их прикладная направленность. 3.4. Профессионально-прикладные виды спорта. Их влияние на развитие профессиональных навыков.
4.	Раздел / тема 4: Психофизическая характеристика труда спасателя. Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки спасателя.

4.1.	Особенности труда спасателя, их характеристика.
4.2.	Психофизическая характеристика труда спасателя.
4.3.	Психофизические требования, предъявляемые спасателям.
4.4.	Педагогические основы ППФПС.
4.5.	Организация и методика ППФПС.
4.6.	Требования к уровню ППФПС. Критерии оценки уровня физической подготовки спасателя.
5.	Раздел / тема 5: Приёмы спасения пострадавшего на воде и на льду.
5.1.	Способы освобождения от захватов в воде.
5.2.	Методика обучения приёмам освобождения от захватов в воде.
5.3.	Способы транспортировки пострадавшего в воде.
5.4.	Методика обучения транспортировке пострадавшего в воде.
5.5.	Приёмы оказания помощи при транспортировке уставшего пловца.
5.6.	Спасение в зимних условиях. Меры безопасности при спасении пострадавшего, провалившегося под лёд.
6.	Раздел / тема 6: Назначение и применение спасательных средств на воде. Комплект №1 (маска, трубка, ласты), применение и меры безопасности при использовании.
6.1.	Спасательные средства на воде, их назначение и применение.
6.2.	Поддерживающие спасательные средства и их применение.
6.3.	Меры безопасности при применении комплекта №1.
7.	Раздел / тема 7: Научные и практические рекомендации повышения эффективности системы оказания первой помощи на месте происшествия. Опасности, их характеристика.
7.1.	Технология экстренной поэтапной оценки ситуации и состояния пострадавшего при оказании первой помощи.
7.2.	Признаки клинической и биологической смерти.
7.3.	Комплекс сердечно-легочной реанимации.
7.4.	Прекардиальный удар. Правильность выполнения.
7.5.	Непрямой массаж сердца. Оптимальное соотношение вдохов ИВЛ и ритма надавливания на грудину.
7.6.	Опасности, их характеристики.
8.	Раздел / тема 8: Альпинистское снаряжение, технологии, технические приёмы и средства при аварийно-спасательных и других неотложных работах. Промышленный альпинизм.
8.1.	Факторы, влияющие на эффективность ведения поисково-спасательных работ в горных условиях.
8.2.	Жизнедеятельность спасателей при поисково-спасательных работах.
8.3.	Альпинистские технологии при поисково-спасательных работах.
8.4.	Промышленный альпинизм, снаряжение и технологии.

5.2. Задания для проведения текущего контроля и / или промежуточной аттестации

№ п/п	Задание
1	2
	Требования оценки физической подготовки спасателя.
1.	Общая физическая подготовка: - 100 м на время; - прыжок в длину с места;

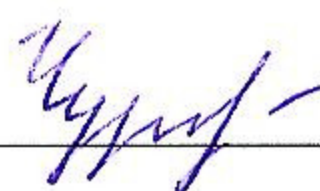
	- подтягивание на перекладине (количество раз); - кросс 3000 м на время.
2.	Специальная физическая подготовка: - комплексно-силовое упражнение (КСУ) количество раз; - проплывание 50 м вольным стилем на время; - ныряние в длину 25 м (без выхода на поверхность воды); - ныряние в глубину 3-5 м с доставанием предметов со дна; - дистанционное плавание 500 м на время; - освобождение от захватов в воде; - транспортировка пострадавшего в воде; - прыжки в воду с высоты в 5 м; - тестовые задания и ситуационные задачи оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в чрезвычайной ситуации.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Библиографическое описание по ГОСТ	Кол-во экземпляров в библиотеке ВоГУ	Наличие литературы на кафедре и в других библиотеках
1	2	3
<u>Основная литература</u>		
1. Белов, В.С. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (Техносферная безопасность) : учебник для вузов / С.В. Белов. – Москва: Юрайт, 2010. – 670, [1] с. : ил. – (Основы наук).	1	...
2. Атлас добровольного спасателя: первая мед. помощь на месте происшествия: учеб. пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова; под ред. Г.А. Короткина. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва: АСТ: Астрель, 2005. – 29, [1] с.: ил.	20	...
3. Крючек, Н.А. Безопасность защиты населения в чрезвычайных ситуациях: учебник для населения / Н.А. Крючек, В.Н. Латчук, С.К. Миронов; под общ. ред. Г.Н. Кириллова. – Москва: НЦ ЭНАС, 2006. – 260 с.: ил.	11	...
4. Федорков, А. В., Организация и ведение аварийно-спасательных работ: учебное пособие. Ч. 4: Основы альпинистской подготовки / А. В. Федорков; [под ред. В. А. Кладовщикова]. - Вологда: ВоГУ, 2010. - 99 с.: ил. http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/kladovshikov/book1/2010_asr_4alp.pdf	31	...
5. Федорова, Г. А., Профессионально-прикладная физическая подготовка спасателя: учебное пособие / Г. А. Федорова, В. В. Малиновский, К. А. Абдалов. - Вологда: ВоГУ, 2014. - 107, [1] с.: ил.. http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/fedorova/book11/2014_fedorova_podgotovka_spas.pdf	11	...
6. Аварийно-спасательная подготовка: учеб. пособие для вузов по специальности "Предупреждение и ликвидация чрезвычайн. ситуаций" / под ред. Э. Р. Бариева. - Минск: ИВЦ Минфина, 2007. - 167 с.: ил..	5	...

7. Организация и ведение аварийно-спасательных работ: учеб. пособие . Ч. 3: Основы проведения водолазных работ / [М. И. Фалюта]. - Вологда: ВоГТУ, 2006. - 168 с. http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/tukov/book4/2006_avariino_spas_3.pdf	35	...
<u>Дополнительная литература</u>		
1. Аварийно-спасательная подготовка: учеб. пособие для вузов по специальности «Предупреждение и ликвидация чрезвычайн. ситуаций» / под ред. Э.Р. Бариева. – Минск: ИВЦ Минфина, 2007. – 167 с.: ил.	5	...
2. Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. – Москва: НЦ ЭНАС, 2005. – 47 с.: ил.	4	...
3. Тюков, Н. В., Организация и ведение аварийно-спасательных работ [Электронный ресурс]: учеб. пособие: [в 2 ч.] / Тюков Н. В.. - Электрон. текстовые дан. (27,9 МБ). - Вологда: ВоГТУ, 2005. - 1 электрон. опт. диск (CD-R); 12 см.	1	...
<u>Методическая литература</u>		
1. Методика подготовки студентов поисково-спасательных отрядов к соревнованиям по многоборью: методические рекомендации / В.В. Малиновский, Г.А. Федорова, А.С. Шабалов, И.В. Пешкова. – Вологда: ВоГТУ, 2011. – 51 с.	2	5
2. Физическая культура в профессиональной деятельности спасателей: методические рекомендации: [направление 280700.62 - Техносферная безопасность: профиль "Защита в чрезвычайных ситуациях"] / сост.: В. В. Малиновский, Г. А. Федорова, А. И. Невский. - Вологда: ВоГТУ, 2013. - 43, [1] с.	12	...

Ответственный за библиографию _____



Т. Ф. Чудновская

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

(Указывается материально-техническое обеспечение данной дисциплины (модуля).

№№ п/п	Перечень основного оборудования	Нумерация разделов/тем
1	2	3
1.	Проекционная установка «Квадра» 250X, 3М (1 шт.)	1-5, 8
2.	Компьютеры (модель Pentium-4) (10 шт.)	1-15
3.	Мультимедиа проектор NEC-LT 380 (1 шт.)	1-8
4.	Ноутбук (1 шт.)	
5.	Аудиосистема	1-8
6.	Экран (1 шт.)	1-8
7.	Бассейн	1-10
8.	Комплекты №1 (маска, трубка, ласты)	6-10
9.	Альпинистское снаряжение	8-14
10.	Робот-тренажер «Гоша» (1 шт.)	7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО, а также с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению Техносферная безопасность

и профилю подготовки защита в чрезвычайных ситуациях

и согласно учебному плану указанных направления и профиля подготовки.