

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Родин Олег Федорович  
Должность: И.о. директора  
Дата подписания: 23.03.2025 13:41:30  
Уникальный программный ключ:  
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

Министерство науки и образования Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### Б1.О.07.13 БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ И ТУРИЗМ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование
Профили	«Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура»
Форма обучения	Очная

Автор(ы)	Ст. преподаватель кафедры	Сергеева О.А.
	БЖФК	

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Нижний Тагил

2025

#### 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** Подготовить студентов к организации и безопасному проведению туристических походов и экскурсий, сформировать у них компетенции готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся, способности организовывать и проводить туристские мероприятия.

##### **Задачи:**

*Сформировать знания:*

- о роли туризма в формировании духовного и физического облика гражданина;
- о различных видах туризма, их особенностях, правилах безопасности при проведении туристских походов, умений обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в туристском походе;

*Сформировать умения:*

- проектирования и разработки туристских маршрутов с учетом опасностей природного, техногенного, социального характера, организации походов по Уралу и другим регионам РФ.
- оказания первой помощи при травмах и отравлениях, умения обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в туризме.

#### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Безопасный отдых и туризм» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль «Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура». Дисциплина Б1.О.07.13 «Безопасный отдых и туризм» включена в Блок Б.1 Предметно-методический модуль по профилю Безопасность жизнедеятельности.

Дисциплина «Безопасный отдых и туризм» изучается на втором курсе, во втором семестре и тесно связана с другими учебными дисциплинами, такими как

«Безопасность жизнедеятельности», «Концептуальные основы безопасности жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний» и рядом других. Изучение данного курса позволит студентам более эффективно овладеть навыками организации и проведения туристских походов в районах их проживания.

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	Знает основные теоретические аспекты учебной дисциплины «ОМЗ»  Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях военных конфликтов Владеет - современными способами по предотвращению возникновения опасных ситуаций, создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
	УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.	Знает алгоритм действий для обеспечения личной, коллективной, общественной безопасности в зависимости от вида чрезвычайных и опасных ситуаций, аварий и катастроф; Умеет своевременно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты при действии опасных и вредных факторов, в опасных и чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов Владеет методами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций
	ПК-1 – Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).
	ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Знает принципы отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.  Умеет осуществлять отбор отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.  Владеет умением осуществлять отбор отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
	ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Знает различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.  Умеет разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.  Владеет умением разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ (заочное отделение)	Форма обучения
	Вид работы
	4 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	<b>108 (4)</b>
Контактная работа, в том числе:	<b>50</b>

Лекции	20
Практические занятия	30
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>54</b>
Изучение теоретического курса	50
Подготовка к зачету с оценкой	4

#### 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

##### Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Всего, часов	Вид контактной работы			Сам. раб	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы			
Введение. Туризм в системе общественного воспитания. Виды туризма. Климато-географическая характеристика природных зон Земли. Туристские возможности края.	8	2	2	-	6	тест	Итоговый тест Вопросы к зачету
Тема 1. Подготовка туристического похода	22	4	6	-	12	Практическое задание (ситуационная задача)	
Тема 2. Элементы топографии и ориентирования	16	4	4	-	8	Практическое задание (ситуационная задача)	
Тема 3. Обеспечение безопасности в походе. Первая доврачебная помощь	14	2	4	-	8	Доклад на практическом занятии	
Тема 4. Способы автономного выживания человека в природе	14	2	4	-	8	Доклад на практическом занятии	
Тема 5. Организация соревнований по туризму	20	4	8	-	8	Практическое задание	
Тема 6. Туристские возможности края.	10	2	2	-	4	Доклад на практическом занятии	
Зачет с оценкой	4				4		
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>20</b>	<b>30</b>		<b>54</b>		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

#### 4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

##### Лекционный курс (20 часов)

###### Лекция 1. Туризм в системе общественного воспитания.

Понятие о туризме. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях. Необходимость специальной подготовки. Виды туризма: плановый, самостоятельный, неорганизованный. Международный туризм. Взаимодействие человека и природы.

Туризм как вид спорта. Спортивные классификации туризма.

Педагогическое значение туризма. Организационные формы туристской работы с учащимися в общеобразовательных учреждениях.

Нормативно-правовая база по организации туристических походов.

###### Лекция 2-3. Подготовка туристического похода

Планирование туристического похода как основное требование к безопасности. Личное, групповое, специальное туристское снаряжение: классификация, виды, назначение.

Выбор маршрута, оценка рельефа, протяженность, продолжительность похода, транспортное обеспечение, организация стоянок. Трудность маршрута.

Категорийность туристских походов в зависимости от трудности маршрута.

###### Лекция 3-4. Элементы топографии и ориентирования. Обеспечение безопасности в походе. Первая доврачебная помощь

Значение топографии и ориентирования для туриста. Топографическая карта, туристские схемы. Математические элементы: масштаб, азимут, магнитный азимут, рельеф. Топознаки: масштабные, линейные, внесмасштабные. Компас: устройство, приемы работы с ним. Определение азимута. Движение по азимуту. Ориентирование на местности и по топографической карте. GPS-навигаторы: типы, назначение, приемы работы с навигаторами. Ориентирование на местности по местным признакам. Безопасность по каждому виду туризма – основное требование к походам.

### Лекция 5. Обеспечение безопасности в походе. Первая доврачебная помощь

Обеспечение личной и коллективной безопасности в каждом виде деятельности (при переходе, на плавсредстве, на стоянке, при заготовке дров, при разведении костра и т.д.). Страховка и самостраховка. Правила поведения и страховки в каждом виде туризма.

Основные виды травм в туристском походе. Алгоритмы оказания первой помощи при различных травмах (ушибы, растяжения, переломы костей, кровотечения, полостные травмы). Алгоритм оказания первой помощи при отравлениях.

### Лекция 6. Способы автономного выживания человека в природе. Организация соревнований по туризму.

Основы автономного существования человека в различных природно-климатических зонах. Понятие «экстремальная среда», «природная среда». Факторы риска в условиях автономного существования в природе. Факторы выживания человека в природной экстремальной среде.

Организация временных и постоянных укрытий, их виды. Костер. Способы добывания огня с помощью спичек, зажигалки и без них. Одежда. Приемы борьбы с переохлаждением. Аварийный запас: назначение и состав. Применение подручных предметов в условиях автономного выживания в природе. Питание в условиях автономного существования в природе. Съедобные и ядовитые растения и животные. Съедобные и ядовитые грибы. Охота и рыбалка в условиях автономии в природе. Сигналы бедствия.

### Лекция 7.

Дистанции водная, пешая лыжная. Классы дистанций. Условия допуска спортсмена в соответствии со спортивной квалификацией. Дистанции личная, двойка, командная, эстафета. Перечень возможных этапов. Способы преодоления этапов дистанций 1 и 2 класса. Дистанции туристические развлекательные (неклассифицированные).

Лекция 8-9. Соревнования по ориентированию, виды: в заданном направлении, по выбору, по маркированной трассе. Характер соревнований: командный, личный, лично-командный. Разметка дистанции. Подготовка карт. Организация судейства на этапах, старте, финише. Подсчет результатов и определение победителей. Положение о соревнованиях. Правила по спортивному туризму

### Лекция 10.

Ключевые целеопределяющие объекты путешествий: геологические, историко-географические, экономико-географические. Характеристика районов и маршрутов путешествий в зависимости от категорий сложности.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

#### Основная литература

1. Анохин, А. Н. Безопасный отдых и туризм : учебно-методическое пособие / А. Н. Анохин, И. Н. Корнева, А. М. Суздалева. — Оренбург : ОГПУ, 2023. — 191 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/323981> (дата обращения: 13.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Омаров, О. М. Спортивно-оздоровительный туризм : учебно-методическое пособие / О. М. Омаров ; ответственный редактор Б. М. Борлакова. — Махачкала : ДГПУ, 2024. — 99 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442745> (дата обращения: 13.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Федюнин В.А. Методические и организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / В.А. Федюнин, А.В. Неймышев, А.А. Черный. — Нижний Тагил: Изд-во Ипполитова, 2020. — 122с.

#### Дополнительная литература

1. Биржаков, М. Б. Введение в туризм: учеб. для вузов [Текст] / М. Б. Биржаков // Нац. акад. туризма, Балтийск. междунар. ин-т туризма. - Изд. 7-е, перераб. и доп. – СПб.: Невский Фонд: Издательский дом Герда, 2005. - 443 с.
2. Единая Всероссийская спортивная классификация, 2001–2005 гг., в 2 ч. [Текст] / Гос. комитет РФ по физ. культуре, спорту и туризму. Сост.: Т. М. Абсалямов и др. // Под ред. М. Н. Давыденко, В. Г. Никитушкина. – М.: Советский спорт, 2002. Ч. 1. - 374 с.
3. Трухачев А.В. Туризм. Введение в туризм: учебник [Электронный ресурс] / А.В. Трухачев, И.В. Таранова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, АГРУС, 2013. — 396 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47370.html>

### 5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<a href="https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/">https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/</a>	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
<a href="https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/">https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/</a>	Электронные базы данных НТГСПИ
<a href="https://www.ntspi.ru/library/periodika/">https://www.ntspi.ru/library/periodika/</a>	Периодика НТГСПИ
<a href="https://iprmedia.ru">https://iprmedia.ru</a>	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
<a href="https://ibooks.ru">https://ibooks.ru</a>	ЭБС «Айбукс»
<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	ЭБС Юрайт

<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	«КонсультантПлюс»
<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>	НЭБ «КиберЛенинка»
<a href="https://polpred.ru">https://polpred.ru</a>	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
<a href="https://eivis.ru">https://eivis.ru</a>	ООО «ИВИС»
<a href="http://www.delpress.ru">www.delpress.ru</a>	«Деловая пресса»

### 5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

### 6.2. Оборудование и технические средства обучения

#### 6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки. Спортивный инвентарь.

#### 6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

#### 6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.