

Министерство просвещения 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 туризма

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**Б1.О.07.13 БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ И ТУРИЗМ**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профили	«Безопасность жизнедеятельности»
Форма обучения	Заочная

Автор: к.биол.н, доцент кафедры БЖТ В.А. Федюнин

Одобен на заседании кафедры БЖТ 16 февраля 2024г, протокол № 7

Рекомендован к печати методической комиссией ФСБЖ 16 февраля 2024 г., протокол №.7

Нижний Тагил  
2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

## 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 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Безопасность жизнедеятельности». Дисциплина Б1.О.07.13 «Безопасный отдых и туризм» включена в Блок Б.1 «Дисциплины (модули)» и входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений. Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и туризма.

Дисциплина «Безопасный отдых и туризм» изучается на третьем курсе, в первом 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:

Наименование категории универсальных компетенций (группы)	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Безопасность жизнедеятельности	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.
		УК-8.2. Знает и может применять методы

	сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
Профессиональная деятельность	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 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

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зач. ед. (216 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ (заочное отделение) Вид работы	Форма обучения
	Заочная 5 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>10</b>
Лекции	4
Практические занятия	6
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>98</b>
Изучение теоретического курса	89
Самоподготовка к текущему контролю знаний	-
Подготовка к зачету с оценкой	9

##### 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

###### Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Всего, часов	Вид контактной работы, час				Самостоятельная работа, час	Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	Из них в интерактивной форме		
<b>Введение.</b> Туризм в системе общественного воспитания. Виды туризма. Климато-географическая характеристика природных зон Земли. Туристские возможности края.	1	6	1				5	тест
<b>Тема 1. Подготовка туристического похода</b>	1	18	1	2	-	2	15	Практическое задание (ситуационная задача)
<b>Тема 2. Элементы топографии и ориентирования</b>	1	18		2	-	1	16	Практическое задание (ситуационная задача)
<b>Тема 3. Обеспечение безопасности в походе. Первая доврачебная помощь</b>	1	18	1	1	-	1	16	Доклад на практическом занятии
<b>Тема 4. Способы автономного выживания человека в природе</b>	1	18	1		-		17	Доклад на практическом занятии
<b>Тема 5. Организация соревнований по туризму</b>	1	21		1	-	1	20	Практическое задание
Зачет с оценкой		9					9	
<b>Итого</b>		<b>108</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>5</b>	<b>98</b>	

### Практические занятия

№ раздела	Наименование практических занятий	Кол-во ауд. часов
1	Подготовка туристического похода	2
2	Элементы топографии и ориентирования	2
3	Обеспечение безопасности в походе. Первая доврачебная помощь	1
4	Организация соревнований по туризму	1
	<b>Итого</b>	<b>6</b>

### 4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины Лекционный курс (4 часа)

**Лекция 1. Туризм в системе общественного воспитания. Подготовка туристского похода. Туристское снаряжение. Туристский маршрут. Категорийность туристских походов.**

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.

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 2. Элементы топографии и ориентирования. Обеспечение безопасности в походе. Первая доврачебная помощь. Способы автономного выживания человека в природе. Организация соревнований по туризму**

Значение топографии и ориентирования для туриста. Топографическая карта, туристские схемы. Математические элементы: масштаб, азимут, магнитный азимут, рельеф. Топознаки: масштабные, линейные, внемасштабные. 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. 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, полстные травмы). Алгоритм оказания первой помощи при отравлениях.

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.

Виды соревнований: 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.

## **6. Учебно-методические материалы**

### **6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий**

**Тема 1-2. Подбор туристского снаряжения для определенного вида походов. Разработка туристского маршрута. Определение препятствий на маршруте. Подбор продуктов для туристского похода. Составление сметы. Практическая работа со специальным туристским снаряжением (Практическое занятие 1).**

**Задание 1:** Задание по вариантам: составить список туристского снаряжения в зависимости от вида похода, продолжительности похода, природно-климатической зоны и времени года (работа в малых группах по вариантам).

**Задание 2:** Разработать туристский маршрут в определенной природно-

климатической зоне: определить начальную и конечную точку маршрута, протяженность маршрута, количество ходовых дней, основные препятствия на маршруте (работа в группах по вариантам).

**Задание 3:** Составить меню и список продуктов для туристского похода (с учетом вида похода, продолжительности, времени года) (работа в малых группах по вариантам).

**Задание:** Вязание основных туристских узлов (прямой, булинь, стремя, грейпвайн, брамшкотовый, простой проводник, восьмерка-проводник, заячьи уши, австрийский срединный проводник, узел Прусса, узел Маршара),

**Литература для подготовки к практическому занятию:**

Федюнин В.А. Методические основы туризма и скалолазания. Учеб.-метод.пособие [Текст] / В.А. Федюнин, А.В. Неймышев, А.А. Чёрный /2-е издание. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2020. – 196 с.

**Тема 3. Работа с топографической картой. Ориентирование по компасу, GPS-навигатору, часам и солнцу, по местным признакам. Обеспечение безопасности в походе. Первая помощь при травмах и отравлениях (Практическое занятие 2)**

**Задание 1:** Знакомство с основными элементами топографической карты. Определить масштабные и немасштабные топографические знаки. Определить масштаб карты. Измерить расстояния между объектами. Определить особенности рельефа определенного участка местности. Определить характер растительности. Выявить основные гидрологические объекты района.

**Задание 2:** Определить стороны горизонта по различным приборам: компас, GPS-навигатор, механические часы. Определить азимуты на различные объекты. Определить обратные азимуты на указанные объекты.

Пройти по заданному азимуту определенное расстояние. Движение по нескольким азимутам.

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Элемент безопасности	Обеспечение безопасности

**Литература для подготовки к практическому занятию:**

Федюнин В.А. Методические основы туризма и скалолазания. Учеб.-метод.пособие [Текст] / В.А. Федюнин, А.В. Неймышев, А.А. Чёрный /2-е издание. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2020. – 196 с.

**Тема 5. Разработка соревновательной дистанции (Практическое занятие 3).**

**Задание:** Разработать Положение о соревнованиях по туризму (в зависимости от вида и характера соревнований) (Работа в группах)

**Литература для подготовки к практическому занятию:**

Федюнин В.А. Методические основы туризма и скалолазания. Учеб.-метод.пособие [Текст] / В.А. Федюнин, А.В. Неймышев, А.А. Чёрный /2-е издание. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2020. – 196 с.

**6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента**

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Аудит	Само ст.		
				Работа с основной и дополнительной	Тест-контроль

1. Туризм в системе общественного воспитания. Виды туризма. Климато-географическая характеристика природных зон Земли. Туристские возможности края.	6	1	5	литературой. Выяснить роль туризма в формировании физических и моральных качеств человека. Определить туристские возможности края с учетом климатических условий	Обсуждение вопросов на экзамене
2. Подготовка туристического похода	18	3	15	Работа с основной и дополнительной литературой Заполнить таблицу «Планирование похода» Составить смету похода по заданию (время года, продолжительность похода, кол-во участников, вид похода) Отработка навыка вязания туристских узлов	Проверка выполнения задания на практическом занятии, выполнение нормативов на экзамене
3. Элементы топографии и ориентирования	18	3	15	Работа с основной и дополнительной литературой Отработка навыков ориентирования по карте и компасу.	Проверка выполнения задания на практическом занятии
4. Обеспечение безопасности в походе. Первая доврачебная помощь.	18	2	16	Работа с основной и дополнительной литературой Подготовка к туристическому походу: подбор (составление списка) личного и группового снаряжения Отработка умений оказания первой помощи при кровотечениях (наложение повязок и жгута) и переломах (наложение шин)	Контрольная работа Проверка выполнения задания на экзамене

5. Способы автономного выживания человека в природе	18	1	17	Работа с основной и дополнительной литературой Подготовка презентации по теме «Способы автономного выживания в природе»	Представление и защита проекта на практическом занятии Тест-контроль
6. Организация соревнований по туризму	21	2	19	Работа с основной и дополнительной литературой Разработка проекта конкретного маршрута для соревнований, подготовка проекта Положения о соревнованиях	Представление и защита проекта на практическом занятии
8. Зачет с оценкой	9		9	Подготовка к экзамену	Сдача зачета, и/или компьютерное тестирование по курсу
Всего:	108	10	98		

### 6.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение

#### *Основная литература*

Федюнин В.А. Методические основы туризма и скалолазания. Учеб.-метод.пособие [Текст] / В.А. Федюнин, А.В. Неймышев, А.А. Чёрный /2-е издание. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2020. – 196 с.

#### *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>

#### *Сетевые ресурсы*

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория – 417В.
2. Компьютер (ноутбук).
3. Мультимедиапроектор.
4. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.
5. Набор туристского снаряжения: палатки, веревки, карабины, компасы, навигаторы, топографические карты и т.д.

#### **9. Текущий контроль качества усвоения знаний**

Проверка усвоения знаний ведется в течение зачетно-экзаменационной сессии в письменной (тестирование) и устной форме на лекционных и практических занятиях, оценки выполнения практических заданий в ходе практических занятий.