

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 туризма

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 БЖТ	Сергеева О.А.
----------	----------------------------------	---------------

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры
16 февраля 2024 г., протокол № 7.

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности
жизнедеятельности 16 февраля 2024 г., протокол № 7.

Нижний Тагил
2024

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 «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:

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

ПК-1. – Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

ИУК 8.1. Знает основные требования, предъявляемые к обеспечению безопасности жизнедеятельности; способы защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; меры профилактики травматизма, инфекционных и неинфекционных заболеваний

ИПК 1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса в предметной области ..., определяемые ФГОС общего образования, особенности проектирования образовательного процесса, подходы к

планированию образовательной деятельности, содержание школьных предметов: ..., формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения школьным предметам

Уметь:

ИУК 8.2. Умеет выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся и персонал

ИПК 1.2. Умеет: проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по школьным предметам ..., формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); обосновывать выбор методов обучения и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; планировать и комплексно применять различные средства обучения

Владеть умениями и навыками:

ИУК 8.3. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

ИПК 1.3. Владеет умениями по планированию и проектированию образовательного процесса; методами обучения школьным предметам: ... и современными образовательными технологиями

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
	очная 4 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	50
Лекции	20
Практические занятия	30
Самостоятельная работа, в том числе:	54
Изучение теоретического курса	54
Самоподготовка к текущему контролю знаний	-
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, час				Самостоятельная работа, час	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	Интеракт		

					ивно й фор ме		
Введение. Туризм в системе общественного воспитания. Виды туризма. Климато-географическая характеристика природных зон Земли. Туристские возможности края.	8	2	2	-		6	тест
Тема 1. Подготовка туристического похода	22	4	6	-	2	12	Практическое задание (ситуационная задача)
Тема 2. Элементы топографии и ориентирования	16	4	4	-	2	8	Практическое задание (ситуационная задача)
Тема 3. Обеспечение безопасности в походе. Первая доврачебная помощь	14	2	4	-	2	8	Доклад на практическом занятии
Тема 4. Способы автономного выживания человека в природе	14	2	4	-	2	8	Доклад на практическом занятии
Тема 5. Организация соревнований по туризму	20	4	8	-	2	8	Практическое задание
Тема 6. Туристские возможности края.	10	2	2		2	4	Доклад на практическом занятии
Зачет с оценкой	4						
Итого	108	20	30		12	54	

Практические занятия

№ раздела	Наименование практических занятий	Кол-во ауд. часов
1	Организационные формы туристской работы с учащимися в общеобразовательных учреждениях	2
2	Подготовка туристического похода	6
3	Элементы топографии и ориентирования	4
4	Обеспечение безопасности в походе. Первая доврачебная помощь	4
5	Способы автономного выживания человека в природе	4
6	Организация соревнований по туризму	8
7	Туристские возможности края.	2

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, самодеятельный, 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, 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.

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, полстные 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.

6. Учебно-методические материалы

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

Тема 1 Организационные формы туристской работы с учащимися в общеобразовательных учреждениях

Задание 1 Заполнить таблицу

	Форма туристской работы	Количество учащихся	периодичность
Загородный лагерь			
Образовательное учреждение (школа)			
Учреждение дополнительного образования			

Тема 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.

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 3-4. 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

Задание 1: Знакомство с основными элементами топографической карты. Определить масштабные и внес масштабные 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. Факторы риска и факторы выживания в природе. Знакомство со способами автономного выживания в природе.

Задание: Подготовить презентацию по теме «Характеристика природно-климатической зоны: факторы риска и факторы выживания».

Задание: Подготовить презентацию по теме «Способы автономного выживания человека в природе».

Тема 6. Разработка соревновательной дистанции.

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

Тема 7. Туристские возможности края.

Подготовить презентацию по теме «Туристские возможности края.»

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	Аудио	Самост.		
Введение. Туризм в системе общественного воспитания. Виды туризма. Климато-географическая характеристика природных зон Земли. Туристские возможности края.	8	4	6	Работа с основной и дополнительной литературой. Выяснить роль туризма в формировании физических и моральных качеств человека. Определить туристские физические и моральных качеств человека. Определить туристские возможности края с учетом климатических условий	Тест-контроль Обсуждение вопросов на экзамене
Тема 1. Подготовка туристического похода	22	10	12	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
Тема 2. Элементы топографии и ориентирования	16	8	8	Работа с основной и дополнительной литературой Отработка навыков ориентирования по карте и компасу.	Проверка выполнения задания на практическом занятии
Тема 3. Обеспечение безопасности в походе. Первая доврачебная помощь	14	6	8	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
Тема 4. Способы автономного выживания человека в	14	6	8	Работа с основной и дополнительной литературой Подготовка презентации по	Представление и защита

природе				теме «Способы автономного выживания в природе»	проекта на практическом занятии Тест-контроль
Тема 5. Организация соревнований по туризму	20	12	8	Работа с основной и дополнительной литературой Разработка проекта конкретного маршрута для соревнований, подготовка проекта Положения о соревнованиях	Представление и защита проекта на практическом занятии
Тема 6. Туристские возможности края.	10	4	4	Работа с основной и дополнительной литературой Подготовить презентацию по теме «Туристские возможности края.»	Представление и защита проекта на практическом занятии
Зачет с оценкой	4				
Итого	108	50	54		

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.