

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Декан ТЭФ

Е.В. Колесникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Безопасный отдых и туризм

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили): Технология и Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией факультета «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.08
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Психологическая безопасность
1.1.2	Экологическая безопасность
1.1.3	Социальные опасности, профилактика и защита от них

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ИПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	Знать: Принципы выживания в условиях автономного существования в природной среде; Основные опасности походов на природу Уметь: Ориентироваться по солнцу, по кроне дерева, муравейнику, ориентироваться по времени, скорости движения, пользоваться правилом прямой линии, принципом батареи, разжигать костёр, добывать пищу в диком лесу; Организовывать туристский быт (привал, ночлег), транспортировку пострадавшего, оказывать доврачебную помощь при ссадинах, мозолях, растяжениях Владеть: Навыками физической подготовки к походам; Способностью поддерживать эмоциональный настрой, атмосферу дружелюбия и взаимопомощи в группе во время спортивного похода.
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	ИУК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности ИУК-8.2 Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения	Знать: Терминологию активного (спортивного) туризма человека, виды активного туризма; Принципы обеспечения безопасности активных выходов на природу и спортивных походов; Правила организации и проведения туристских походов; Уметь: Укладывать рюкзак, ставить палатку, защищать её от холода, дождя, ветра, затоплений, камнепадов, правильно подбирать туристскую обувь и одежду; Пользоваться туристскими картами, аптечкой, рем-набором, костровыми принадлежностями; Владеть: Навыками самоспасения в экстремальных условиях природной среды; Навыками обращения с огнем, ориентирования на местности; Навыками использования специального туристского снаряжения;

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Основные понятия туризма				
1.1	Туризм, турист, туристская прогулка, поход выходного дня, активный туризм, спортивный туризм. Федеральный Закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» Терминологический словарь по туризму. /Лек/	2	2	–
1.2	Автономное существование. Основные понятия. Группы риска автономного существования. «Любители природы». «Профессионалы от природы». «Экстремальны от природы». «Случайная автономия». /Лаб/	2	4	–
1.3	Питание в спортивном походе Ключевые принципы организации питания. Альтернативный вариант организации питания. Водно-солевой режим в походе. Подготовка продуктов питания. Упаковка и хранение продуктов. Особенности приготовления пищи в походных условиях. Техника безопасности на походной кухне. Употребление в пищу «даров природы». Употребление в пищу продуктов, закупленных у местного населения. Энергетические траты в походе. Составление меню-раскладки похода. /Ср/	2	10	–
Раздел 2. Виды туризма				
2.1	Выездной, въездной, внутренний туризм. Организованный (государственный) и неорганизованный туризм (дикий). Плановый и самодетельный туризм. /Лек/	2	2	–
2.2	Универсальные принципы выживания в автономных условиях. Признание попадания в автономную ситуацию. Прекращение движения. Подавление паники. Включение головы. Способы ориентации на местности. Солнечные часы. Правило прямой линии. Правило «бегущей воды». «Ведьмины круги». /Лаб/	2	4	–
2.3	Организация, подготовка и проведение похода. Выбор района похода и сроков его проведения. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Проведение похода. /Ср/	2	10	–
Раздел 3. Самодетельный туризм в Томской области				
3.1	Структура самодетельного туризма. Виды самодетельного туризма. Особенности подготовки спортивных туристов. Туристские слёты. Клубы самодетельного туризма. Безопасность спортивных походов /Лек/	2	2	–
3.2	Категории сложности спортивных походов, Сложность естественных препятствий (перевалы, переправы через реки, скалы, высоты, ледники). Участие и руководство спортивным походом. Разрядная сетка /Пр/	2	2	–
3.3	Принципы организации работы клубов самодетельного туризма. Организация тренировок, выходов на природу, технические тренировки в клубе. Набор новичков в клубы самодетельного туризма. Слайд-вечера с информацией о пройденных за лето маршрутах. /Ср/	2	10	–
Раздел 4. Организованный (плановый) туризм в Томской области				
4.1	Центры планового туризма в Томской области. Синий Утёс, Чажемто /Лек/	2	2	–
4.2	Тутальские скалы, Синий Утёс, Таловые чаши, скала Дюймовочка в г. Томске. Скалодромы, ледодромы г. Томска. Соревнования, слёты туристов, традиции, бардовские песни /Лаб/	2	6	–
4.3	Первая доврачебная помощь. Походная аптечка. Значение походной аптечки и её компонентов. Использование аскорбиновой кислоты, аэрона, экстрактов золотого корня. Содержимое аптечки в зависимости от категории сложности спортивного похода. Аптечка для многодневного путешествия на группу 6-8 человек /Ср/	2	10	–
Раздел 5. Дальний и международный туризм				
5.1	Национальный и международный туризм. Классификация туризма в зависимости от потребности. Классификация туризма в зависимости от способа передвижения. Классификация туризма в зависимости от средств размещения. Классификация туризма в зависимости от состава группы. /Лек/	2	2	–
5.2	Понятие «топографическая» и «спортивная» карта. Масштаб карт. Копирование карт. Условные знаки. Ориентирования школьных карт, туристских карт. Азимут. Работа с компасом, курвиметром. /Пр/	2	2	–
5.3	Материалы для туризма. Первые теплоизоляционные материалы. Ботинки для путешествий. Современные материалы для активного отдыха. /Ср/	2	10	–
Раздел 6. Личное туристское снаряжение				
6.1	Общие требования к личному снаряжению. Примерный перечень личного снаряжения. Правила укладки рюкзака. /Лек/	2	1	–

6.2	Абалаковский, станковый, анатомический рюкзак. Сидушка, коврик, спальник. Вибрамы, Накидка, Анорака. Пуховка. Набор «НЗ», набор КЛМН. /Пр/	2	4	–
6.3	Утомление и переутомление. Акклиматизация человека к высоте. Полярный день, смена часовых поясов. Горная болезнь. Применение адаптогенов. /Ср/	2	10	–
Раздел 7. Групповое туристское снаряжение				
7.1	Общие требования к групповому туристскому снаряжению. Примерный перечень группового снаряжения. Палатка, тент, аптечка, рем-набор, набор шорника, котлы, газовая горелка. /Лек/	2	1	–
7.2	Принципы организации ночлега Алгоритм действий. Технология строительства шалаша. Разжигание костра. Способы добычи огня. «Принцип батареи». Добыча воды и пищи. Визуальные сигналы бедствия. /Пр/	2	2	–
7.3	Питание в походе. Составление меню похода в зависимости от количества участников, сложности маршрута, длительности похода и т.д. /Ср/	2	7	–
Раздел 8. Специальное туристское снаряжение				
8.1	Общие требования к специальному снаряжению. Примерный перечень специального снаряжения /Лек/	2	1	–
8.2	Верёвки, карабины, ледорубы, кошки, каски. Ледобуры, крючья, петли, скальные молотки, айсбайль. /Пр/	2	2	–
8.3	Лавины, камнепады, обвалы, оползни и другие опасности спортивного похода. /Ср/	2	4	–
Раздел 9. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги				
9.1	Привалы. Планирование бивака. Планирование бивака. Установка платки. Разведение костра. Заготовка дров. Дежурство у костра Свертывание бивака. /Лек/	2	1	–
9.2	Фото-, видеосъёмка походов. Экстремальный сплав на катамаранах. Строительство иглу. Комбинированный туризм. /Пр/	2	2	–
9.3	Работа федерации спортивного туризма. МКК, КСС. Защита и выпуск походов. МКК, КСС. Маршрутная книжка, справка о совершённом походе. /Ср/	2	4	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: **4** з.е., в академических часах: **144** акад. час.

Формы контроля в семестрах:

экзамены 2

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				2			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	14	–	14	–	14	–	14	–
Лабораторные работы	14	–	14	–	14	–	14	–
Практические занятия	14	–	14	–	14	–	14	–
Самостоятельная работа	75	–	75	–	75	–	75	–
Промежуточная аттестация	27	–	27	–	27	–	27	–
Итого часов	144	–	144	–	144	–	144	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Шереметьева У. М.	Безопасный отдых и туризм: учебное пособие	Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. – 203 с.
2	Легостин С. А., Седокова М. Л.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие : электронный ресурс (http://fulltext.tspu.ru/OA/m2016-07.pdf)	Томск: Изд-во ТГПУ, 2016. – 272 с.
3	Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Латчук В. Н.	Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2005. – 297, [1] с.

4	Куликова Н. В., Бернацкая Н. А., Бернацкий Э. О., Давыдова Ю. Г. ; под ред. С. В. Низкодубовой	Безопасность и защита человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие для вузов, училищ, колледжей	Томск: Изд-во ТГПУ, 2001. – 125 с.
5	Биржаков М. Б.	Введение в туризм: учебник для вузов	Москва: Невский Фонд, 2006. – 509 с.
6	Пряхин В. Н., Соловьев С. С.	Безопасность жизнедеятельности человека в условиях мирного и военного времени: учебник для средних специальных учебных заведений	Москва: Экзамен, 2006. – 380, [1] с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Туризм бывает разным. (http://turizmbyvaetraznim.com/спортивный-туризм/туристические-узлы)
2	Все о туризме. Туристическая библиотека. (http://tourlib.net/books_tourism/spravochnik02.htm)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Офисный пакет Microsoft Office Проприетарное (коммерческое) программное обеспечение на базе операционной системы Windows, включающее текстовый процессор Word, табличный процессор Excel, программу подготовки презентаций PowerPoint и систему управления базами данных Access.
2	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа,
- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория с презентационным оборудованием (в т.ч. интерактивной доской), оснащенная учебной мебелью и укомплектованная средствами обучения по безопасности жизнедеятельности, в т.ч. халатом химической защиты, огнетушителями и стендами и витринами с демонстрационными материалами.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Дисциплина (модуль) «Безопасный отдых и туризм» входит в вариативную часть Блока «Дисциплины (модули)» учебного плана, соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего

образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль): Технология и Безопасность жизнедеятельности.

Во время изучения дисциплины (модуля) «Безопасный отдых и туризм» проводятся лекционные и практические занятия. Кроме того, студент в течение семестра самостоятельно изучает вопросы, которые выдаются ему преподавателем в начале семестра. Также со всеми материалами данной дисциплины студент может ознакомиться через систему Moodle.

В середине семестра по дисциплине проводится промежуточная аттестация по вопросам, которые студенты изучают самостоятельно. Контрольная работа проводится в письменном виде. По результатам контрольной работы и трудовой дисциплины выставляется контрольная точка.

Оценки, полученные студентами во время практических занятий, оценки промежуточной аттестации (по самостоятельной работе) учитываются при сдаче экзамена. Критерии оценки студента во время практических занятий: активность индивидуальной работы в группах, наличие теоретических знаний, понимание основных понятий, умение применять теоретические знания при решении практических задач, умение мыслить самостоятельно.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности общекультурных и профессиональных компетенций;
- обоснованность и четкость изложения выполненного задания;
- оформление письменного материала в соответствии с предложенными преподавателем требованиями.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Легостин Сергей Альфредович, к.м.н., доцент

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Безопасный отдых и туризм

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили): Технология и Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная