

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)

УТВЕРЖДАЮ

 Декан факультета
Е. В. Колесникова
« 03 » 09 2013 г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОПД.В.01 БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ И ТУРИЗМ

Томск - 2013

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины: дать знания об опасных и экстремальных ситуациях в природной среде, о безопасном поведении в природе, средствах, способах и методах выживания в природных условиях разных климатических зон, о порядке организации и проведении походов.

Задачи дисциплины:

- сформировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности в природной среде;
- научить студентов умению и практическим навыкам выживания в природной окружающей среде разных климатогеографических условиях.

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

В результате изучения дисциплины студенты должны:

а) знать:

- теоретические основы безопасности жизнедеятельности человека в условиях автономного существования в природной среде;
- виды и характер воздействия неблагоприятных факторов в условиях автономного существования в природной среде;
- правила организации и проведения туристских походов;
- основы техники и тактики туристического путешествия.

б) уметь:

- осуществить подготовку и проведение туристского похода;
- организовать туристский быт;
- организовать и выполнять действия по обеспечению безопасности жизнедеятельности в условиях автономного существования в природной среде.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		8
Общая трудоемкость дисциплины	150	150
Аудиторные занятия	56	56
Лекции	28	28
Практические занятия (семинары)	28	28
Лабораторные работы		
Другие виды аудиторных занятий		
Самостоятельная работа	94	94
Курсовая работа (реферат)		
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)		зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Разделы дисциплины	Лекции	Практические занятия, семинары
1	Основные понятия.	4	4
2	Подготовка и проведение выездов на природу и туристических походов.	4	4

№ п/п	Разделы дисциплины	Лекции	Практические занятия, семинары
	Правила поведения и меры по обеспечению безопасности.		
3	Методика обучения правилам поведения на отдыхе и в туристическом походе.	4	4
4	Дальний и международный туризм.	4	4
5	Спортивно-оздоровительный туризм.	4	4
6	Акклиматизация человека к различным природным условиям.	4	4
7	Проблемы добровольной и вынужденной автономии в природных и городских условиях.	4	4
Итого		28	28

4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Основные понятия.

Лекции 1, 2

Многогранность понятия «туризм». Типы, виды и формы туризма. Воспитательные функции туризма. История и перспективы развития отечественного туризма. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».

Практические занятия 1, 2

Туризм нашего региона. Концепция развития туризма и гостеприимства в Томской области. Наиболее распространенные опасности во время отдыха на природе и туристических походов. Особенности самостоятельного и неорганизованного туризма.

Раздел 2. Подготовка и проведение выездов на природу и туристических походов. Правила поведения и меры по обеспечению безопасности.

Лекции 3, 4

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов. Виды и типы костров. Суточный рацион туриста в походах. Организация бивуака. Виды и использование специальных узлов.

Практические занятия 3, 4

Факторы риска: голод, жара, жажда, холод, страх, переутомление, одиночество. Факторы выживания. Тактика выживания. Неприкосновенный продуктовый запас. Съедобные дикорастущие растения.

Организация перехода в зимнее время. Преодоление водных преград.

Раздел 3. Методика обучения правилам поведения на отдыхе и в туристическом походе.

Лекции 5, 6

Значение туристской подготовки в обеспечении безопасности жизнедеятельности при автономном существовании в природной среде. Методика обучения учащихся основам туризма. Методика планирования туристских походов: сроки проведения, разработки маршрута, планирования мест ночлегов, привалов.

Практические занятия 5, 6

Словесный и наглядные методы при изучении раздела «Безопасный туризм». Средства обучения, рекомендуемые к использованию при изучении данного раздела. Планирование занятия.

Раздел 4. Дальний и международный туризм.

Лекции 7, 8

Специфика и состав туристической индустрии. Экономика и организация международного туризма. Транспортное обеспечение международного туризма. Организация средств размещения: отели, гостиницы, хостелы и т.д. Теоретические основы туристического страноведения.

Виды мошенничества в туристическом бизнесе.

Практические занятия 7, 8

География туристических ресурсов мира. Туристические ресурсы зарубежной Европы. Туристические ресурсы Африки. Туристические ресурсы Америки. Туристические ресурсы Азии и стран Азиатско-Тихоокеанского региона. Туристические ресурсы стран России и стран ближнего зарубежья.

Международный туризм как фактор регионального развития. Международный туризм и проблемы рационального природопользования.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительный туризм.

Лекции 9, 10

Спортивная классификация видов туризма. Характеристика спортивного туризма как виды спорта. Особенности физической подготовки туристов. Особенности психологической подготовки туристов. Техника спортивного туризма. Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль туристов.

Практические занятия 9, 10

Туристские соревнования. Программа слета. Этапы дистанции. Положение о туристском слёте. Требования к месту проведения туристского слёта. Методика оценки результатов соревнований по спортивному ориентированию.

Раздел 6. Акклиматизация человека к различным природным условиям.

Лекции 11, 12

Понятие акклиматизации. Краткая физико-географическая характеристика зоны пустыни. Человек в условиях автономного существования в пустыни. Питание и водоснабжение. Движение в пустыни. Краткая физико-географическая характеристика горной зоны. Человек в условиях автономного существования в горах. Питание и водоснабжение. Движение в горных условиях. Краткая физико-географическая характеристика лесисто-болотистой местности. Человек в условиях автономного существования в лесисто-болотистой местности.

Практические занятия 11, 12

Адаптационный потенциал туриста. Подготовка к путешествию. Выживание в условиях жаркого климата. Правила защиты от неблагоприятных климатических воздействий.

Раздел 7. Проблемы добровольной и вынужденной автономии в природных и городских условиях.

Лекции 13, 14

Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Выявление пострадавших и ослабленных членов группы. Определение своего местоположения. Принятие решения о самостоятельном выходе к путям сообщения, жилью или ожидания помощи на месте.

Ориентирование по местным предметам. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам.

Определение направления выхода к населенному пункту. Действия в случае потери ориентировки или отставания от группы. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Практические занятия 13, 14

Сооружение временного укрытия. Выбор места для сооружения бивуака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Способы добычи огня, разведения костра. Получение искры ударом, трением, с использованием линзы, стекла. Приспособления для получения огня. Разведение костра в различных погодных условиях. Сохранение и переноска огня.

Обеспечение водой. Использование природных водных источников. Способы обеззараживания воды. Сбор дождевой воды, росы, снега, льда. Сбор воды с растений. Искусственное конденсирование влаги из воздуха.

Поиск и приготовление пищи. Поиск и использование съедобных растений. Способы приготовления пищи без использования посуды. Добыча пищи охотой и рыбалкой. Изготовление из подручных средств предметов охоты и рыбалки.

Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Сигнальные костры. Использование специальных знаков международной кодовой таблицы символов. Сигнальное зеркало, его изготовление.

5. Лабораторный практикум

Не предусмотрен.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

а) основная:

1. Казаков, Н. П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме / Н. П. Казаков, Н. А. Якубовская. – М. : Академия, 2011. – 240 с.
2. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс] : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Н. Востоков. – М. : Советский спорт, 2008. – 464 с. – Режим доступа : <http://www.knigafund.ru/books/23200>

б) дополнительная:

1. Безопасность и защита человека в экстремальных ситуациях : учебное пособие для вузов, училищ, колледжей / Н. В. Куликова, [и др.] ; под ред. С. В. Низкодубовой/ – Томск : Издательство ТГПУ, 2001. – 125 с.
2. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. – СПб. : Герда, 2007. – 208 с.
3. Воскресенский, В. Ю. Международный туризм [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. вузов / В. Ю. Воскресенский. – М. : Юнити-Дана, 2012. – 255 с. – Режим доступа : <http://www.knigafund.ru/books/42741>
4. Легостин, С. А. Безопасность жизнедеятельности : учебно-методическое пособие / С. А. Легостин. – Томск : Издательство ТГПУ, 2006. – 84 с.
5. Маслов, А. Г. Способы автономного выживания человека в природе : учебное пособие для вузов / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов. – М. : Академия, 2005. – 297 с.
6. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл. : учебник для общеобразоват. учеб. заведений / В. Н. Латчук, [и др.] – М. : Дрофа, 2001. – 321 с.
7. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. : учебник для общеобразоват. учеб. заведений / А. Т. Смирнов и др. – М. : АСТ-ЛТД, 1998. – 384 с.
8. Петров, Н. Н. Человек в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / Н. Н. Петров. – Челябинск : Южно-Уральское книжное издательство, 1996. – 352 с.
9. Сапронов, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии / Ю. Г. Сапронов, И. А. Занина, О. В. Соколовская. – М. : Феникс, 2009. – 590 с.
10. Томские экскурсии / под ред. Т. В. Галкиной. – Томск : Издательство ТГПУ, 2004. – 211 с.

6.2. Средства обеспечения освоения дисциплины

Контролирующие материалы (тесты, контрольные работы).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный класс. Компьютер, мультимедиапроектор, экран, доступ к Интернету.

8. Методические рекомендации и указания по организации изучения дисциплины

8.1. Методические рекомендации преподавателю

Для изучения дисциплины ОПД.В.01 «Безопасный отдых и туризм» используются традиционные формы обучения (лекции и практические занятия). Во время лекционных и практических занятий по данному курсу изучаются виды опасностей, с которыми можно столкнуться во время туристической деятельности.

Контроль знаний проводится во время итоговой аттестации (зачет) – устно, в виде ответов на вопросы по всему изученному курсу; во время промежуточной аттестации (контрольная точка) – студенты письменно отвечают на вопросы тестов и решают контрольные работы.

8.2. Методические указания для студентов

Актуальность и значимость дисциплины. Ежегодно в мире гибнут сотни тысяч людей в результате аварий наземного рушения, авиационных катастроф, кораблекрушений, трагедий в туристских походах и экспедициях.

Главная проблема в таких случаях заключается в том, что многие люди совершенно не подготовлены, оставшись без готовых продуктов, медикаментов, необходимой одежды и средств. Школой выживания в экстремальных условиях автономного существования является туризм. В ходе освоения данной дисциплины безопасный отдых и туризм рассматривается как лучший вид учебной деятельности, способный подготовить людей к

адекватному поведению и правильным действиям в условиях автономного существования.

Форма организации занятий по дисциплине. По дисциплине читаются лекции в течение восьмого семестра по четыре часа в неделю. В это же время проводятся практические занятия, на которые также отводятся четыре часа в неделю. Кроме того, студент в течение семестра самостоятельно изучает вопросы, которые выдаются ему в начале семестра.

Для качественного освоения дисциплины «Безопасный отдых и туризм» студентам необходимо посещать лекционные и практические занятия. Особое внимание следует уделить таким разделам, как «Ориентирование на местности, в незнакомом городе», «Способы обеспечения жизнедеятельности и правила поведения при вынужденном автономном существовании». На лекционных занятиях преподаватель в устной форме дает студентам основной материал раздела, студентам необходимо делать краткий конспект лекций. Дисциплину целесообразно изучать по разделам, причем после освоения теоретического материала необходима проверка знаний в процессе самоконтроля студентов. На практических занятиях студенты решают тесты, выполняют задания по отдельным темам лекций (разделам учебной дисциплины). Формой итогового контроля является зачет. Перечень вопросов к зачету представлен в п. 8.2.3.

Виды самостоятельной работы студентов по дисциплине «Безопасный отдых и туризм»

№ п/п	Наименование раздела	Тематика самостоятельной работы	Контроль выполнения
1	Основные понятия.	Составить тематический конспект по теме.	Проверка конспекта на консультации.
2.	Подготовка и проведение выездов на природу и туристических походов. Правила поведения и меры по обеспечению безопасности.	Подготовка реферата по темам, представленным в пункте 8.1.2.	Предоставление реферата в печатном виде
3	Методика обучения правилам поведения на отдыхе и в туристическом походе.	Составить тематический конспект по теме.	Проверка конспекта на консультации.
4.	Дальний и международный туризм.	Составить тематический конспект по теме.	Проверка конспекта на консультации.
5.	Спортивно-оздоровительный туризм.	Выполнение контрольной работы	Проверка результатов контрольной работы
6.	Акклиматизация человека к различным природным условиям.	Составление библиографического списка к разделу	Предоставление библиографического списка в печатном виде
7.	Проблемы добровольной и вынужденной автономии в природных и городских условиях.	Составить тематический конспект по теме.	Проверка конспекта на консультации.

8.2.1. Перечень контрольных вопросов

1. Типы, виды и формы туризма.

2. Опасности, с которыми сталкиваются самостоятельные и неорганизованные туристы.
3. Личное и групповое туристское снаряжение.
4. Питание в туристском походе .
5. Виды и типы костров.
6. Факторы риска в туризме.
7. Правила преодоления водных преград.
8. Средства обучения, рекомендуемые к использованию при изучении раздела «Безопасный туризм» в школе.
9. Транспортное обеспечение международного туризма.
10. Организация средств размещения.
11. Виды мошенничества в туристическом бизнесе.
12. Туристические ресурсы зарубежной Европы.
13. Туристические ресурсы Африки.
14. Туристические ресурсы Америки.
15. Туристические ресурсы Азии.
16. Туристические ресурсы стран России и стран ближнего зарубежья.
17. Спортивная классификация видов туризма.
18. Техника спортивного туризма.
19. Методика проведения туристических соревнований.
20. Выживание в условиях жаркого климата.
21. Выживание в условиях крайнего Севера.
22. Автономное существование в лесисто-болотистой местности.
23. Определение собственного местоположения туриста в экстремальной ситуации.
24. Сооружение временного укрытия.
25. Способы добычи огня, разведения костра.
26. Обеспечение водой.
27. Поиск и приготовление пищи.
28. Сигналы бедствия.

8.2.2. Перечень тем заданий для самостоятельной работы

1. Правовое регулирование туризма в Российской Федерации.
2. Страхование туристической деятельности.
3. Основные правила и формальности международных путешествий.
4. Маркетинг туристических услуг.
5. Финансово-экономический анализ деятельности турфирмы.
6. Проблемы развития туристической отрасли в России.
7. Особенности путешествия с детьми.
8. Экологический туризм.
9. Изготовление самодельного походного снаряжения.
10. Ядовитые растения.
11. Оборудование кострового бивака.
12. Охота и охотничьи снасти.
13. Рыбалка и рыболовные снасти.
14. Состав и назначение походной аптечки.

8.2.3. Перечень вопросов к зачету

1. Типы, виды и формы туризма.
2. Опасности, с которыми сталкиваются самостоятельные и неорганизованные туристы.
3. Личное и групповое туристское снаряжение.
4. Питание в туристском походе.

5. Виды и типы костров.
6. Факторы риска.
7. Правила преодоления водных преград.
8. Средства обучения, рекомендуемые к использованию при изучении раздела «Безопасный туризм» в школе.
9. Транспортное обеспечение международного туризма.
10. Организация средств размещения.
11. Виды мошенничества в туристическом бизнесе.
12. Туристические ресурсы зарубежной Европы.
13. Туристические ресурсы Африки.
14. Туристические ресурсы Америки.
15. Туристические ресурсы Азии.
16. Туристические ресурсы стран России и стран ближнего зарубежья.
17. Спортивная классификация видов туризма.
18. Техника спортивного туризма.
19. Методика проведения туристических соревнований.
20. Выживание в условиях жаркого климата.
21. Выживание в условиях крайнего Севера.
22. автономное существование в лесисто-болотистой местности.
23. Определение собственного местоположения туриста в экстремальной ситуации.
24. Сооружение временного укрытия.
25. Способы добычи огня, разведения костра.
26. Обеспечение водой.
27. Поиск и приготовление пищи.
28. Сигналы бедствия.
29. Ядовитые грибы и растения, правила распознавания.
30. Состав и назначение походной аптечки.
31. Расскажите о признаках наступления и устойчивости хорошей погоды и постарайтесь их объяснить.
32. Расскажите о признаках наступления и устойчивости ненастной погоды и постарайтесь их объяснить.
33. Виды и использование специальных узлов. Вязка узлов.
34. Типы компасов. Работа с компасом.
35. Виды карт. Понятие масштаба.
36. Действия при происшествии за границей.

Программа составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению 050100.62 Естественнонаучное образование (профессионально-образовательный профиль: Безопасность жизнедеятельности).

Программу составил:

Старший преподаватель
кафедры БЖД

 Правосуд Л.Ш.

Программа дисциплины утверждена на заседании кафедры «Безопасность жизнедеятельности»

протокол № 1 от «30» 08 2013 г.

Зав. кафедрой БЖД, к.п.н.

 А. С. Федотов

Программа дисциплины одобрена методической комиссией факультета Технологии и предпринимательства ТГПУ

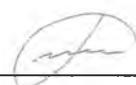
протокол № 2 от «2» 09 2013 г.

Председатель методической комиссии
факультета Технологии и предпринимательства,
к.ф.-м.н.

 Е. С. Синогина

Согласовано:

Декан факультета
технологии и предпринимательства

 Е.В. Колесникова