

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Безопасный отдых и туризм

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта		
Учебный план	44.02.07 Учитель основ безопасности и защиты Родины.p1x 44.02.07 ПРЕПОДАВАНИЕ В ОСНОВНОМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ (ПО ПРОФИЛЯМ)		
Квалификация	Учитель основ безопасности и защиты Родины		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	52		
самостоятельная работа	20		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	19			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	12	12
Практические	40	40	40	40
Итого ауд.	52	52	52	52
Контактная работа	52	52	52	52
Сам. работа	20	20	20	20
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

старший преподаватель, Муравьева Ольга Николаевна; старший преподаватель, Логинов Денис Васильевич

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.07 ПРЕПОДАВАНИЕ В ОСНОВНОМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ (ПО ПРОФИЛЯМ) (приказ Минпросвещения России от 10.01.2025 г. № 5)

составлена на основании учебного плана:

44.02.07 ПРЕПОДАВАНИЕ В ОСНОВНОМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ (ПО ПРОФИЛЯМ)

утвержденного учёным советом вуза от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 11.02.2026 г. №6 __

Зав. кафедрой к.п.н. доцент Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №4 от 19.02.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)

Казакевич Наталья Николаевна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания базовых видов спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		ОП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Дисциплина ОП.16.02 безопасный отдых и туризм относится к дисциплинам (модуля) основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.02.07 Учитель основ безопасности и защиты Родины.	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности.	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

:	
Знать:	
Уровень 1	теоретические основы безопасности жизнедеятельности человека в условиях автономного существования в природной среде, правила организации и проведения туристских походов.
Уровень 2	виды воздействия неблагоприятных факторов в условиях автономного существования в природной среде, виды и назначение туристского снаряжения.
Уровень 3	характер воздействия неблагоприятных факторов в условиях автономного существования в природной среде, основы техники и тактики туристского путешествия
Уметь:	
Уровень 1	организовывать и выполнять действия по обеспечению безопасности жизнедеятельности в условиях автономного существования в природной среде,
Уровень 2	определять виды травм и оказывать первую помощь, транспортировать пострадавшего подручными средствами.
Уровень 3	осуществить подготовку и проведение туристского похода, организовать туристский быт на бивуаке или в туристском лагере (разжечь костёр, поставить палатку, приготовить пищу на костре и т.д.).
Владеть:	
Уровень 1	приемами оказания первой помощи, способами транспортировки пострадавшего при помощи подручных средств
Уровень 2	навыками подбора снаряжения для похода, и укладки рюкзака, правильного выбора личной одежды для похода;
Уровень 3	навыками установки палатки и разжигания костра

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Введение в туризм. История развития туризма. место туризма в системе физического воспитания. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.						
1.1	Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма. Туризм плановый и самостоятельный. /Лек/	1	2		Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 2. Топографическая подготовка туриста						

2.1	План карта масштаб. Карты для походов. Условные топографические знаки. Основные формы рельефа. Измерение расстояния по карте. Прокладка маршрутов. Отличие условных спортивных и топографических знаков /Лек/	1	2		Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 3. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма.						
3.1	Ответственность администрации и руководителя туристической группы за безопасное поведение похода. Возраст и количественный состав групп. Нормы переходов и нагрузка. Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Бивачные работы. Походная аптечка. Оказание первой медицинской помощи. Действия туриста в экстремальной ситуации. Травмы и их профилактика. Съедобные грибы, ягоды, травы. Спасательные работы в пешем туризме. Способы переноски пострадавшего. /Лек/	1	6		Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 4. Организация и проведение туристических походов						
4.1	Нормативные документы по организации походов. Составление плана похода. Режим дня для туристов в походе, учет возрастных особенностей. продолжительность похода. Нормы переходов и нагрузки. Личная и общественная гигиена, врачебный контроль. самоконтроль. Расчет веса и стоимости продукта на поход. влияние продолжительности варки продуктов на составление меню. /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 5. Топографическая подготовка туриста						
5.1	Топографическая карта, компас, ориентирование на местности. Туристические узлы. Вязка узлов, их прочность, назначение использование. /Пр/	1	4		Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 6. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма.						
6.1	Предпоходный контроль, текущий (в походе). Самоконтроль. Действия туриста в экстремальных ситуациях. Способы переноски пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего. Техника преодоления естественных препятствий. /Пр/	1	12		Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 7. Спортивный поход						

7.1	Туристический маршрут. Маршрутный лист. Маршрутная книжка. Распределение обязанностей в туристической группе. Туристическое снаряжение. Способы преодоления естественных препятствий на туристическом маршруте. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки. /Пр/	1	4		Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
7.2	Организация и проведение туристических походов. /Пр/	1	4		Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 8. Туристическое многоборье						
8.1	Дистанция туристического многоборья. /Пр/	1	14		Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 9. Правила соревнований в спортивном туризме						
9.1	Туристско-спортивное соревнование. /Пр/	1	2		Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 10. Туризм.						
10.1	Класс дистанций. Виды соревнований, их квалификация. Ранг, категория. Документация. разряды, звания спортивного туризма. /Ср/	1	8		Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
10.2	Действия туриста в экстремальной ситуации: дождь, буря, потеря ориентировки в лесу, жажда, лесной пожар, молния, утопающий, ядовитая змея и д.т. /Ср/	1	6		Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
10.3	Спортивная подготовка. Спортивная тренировка. /Ср/	1	6		Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Влияние занятий туризмом на организм занимающихся.
2. Измерение расстояния по карте на местности.
3. Компас и способы работы с ним.
4. Комплектование туристической группы и их обязанности.
5. Назовите что входит в набивочные работы.
6. Описание местности по карте.
7. Определение масштаба карты.
8. Определение расстояния по карте.
9. Определение сложности дистанции.
10. Определение сторон горизонта по местным предметам.
11. Организация и преодоление отдельных препятствий в туристическом многоборье.
12. Организация питания на туристическом маршруте.
13. Ориентирование на местности по компасу.
14. Особенности пешего туризма.
15. Составление сметы похода.
16. Способы изображения рельефа.
17. Туристические узлы и их назначение.
18. Туристическое снаряжение.

5.2. Темы письменных работ

1. Роль туризма как эффективного средства отдыха.
2. Возникновение и развитие туризма в нашей стране.
3. Методика организации занятий по туризму с различными возрастными группами.
4. Организация питания в туристическом походе.
5. Топографическая подготовка и ориентирование.
6. Начальная туристическая подготовка.
7. Гигиена туриста.
8. Этапы программы массовых соревнований по туризму.
9. Организация похода с экологической целью.
10. Организация похода с патриотической целью.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Туризм» — это комплекс материалов и инструментов, предназначенных для оценки знаний, умений и компетенций студентов в процессе обучения и при промежуточной аттестации. Он включает перечень объектов оценивания, базу учебных заданий и методическое оснащение оценочных процедур.

Цели и задачи ФОС

Цель — установить соответствие уровня подготовки студентов требованиям рабочей программы дисциплины и ФГОС.

Задачи:

- * контроль и управление процессом приобретения знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций;
- * оценка достижений студентов с выделением положительных и отрицательных результатов;
- * планирование корректирующих мероприятий;
- * обеспечение соответствия результатов обучения через совершенствование методов обучения.

Объекты оценивания

В ФОС могут включаться:

- * знание нормативно-правовых основ образовательного процесса (ФГОС, локальные акты);
- * понимание принципов организации учебного процесса в основной школе;
- * умение планировать уроки и внеурочные мероприятия с учётом возрастных особенностей учащихся;
- * навыки анализа учебно-тематических планов и процесса обучения;
- * способность оценивать эффективность педагогических методов и технологий;
- * знание современных образовательных технологий и их применения;
- * умение работать с учебно-методическими комплектами (УМК);
- * навыки составления педагогической характеристики обучающегося;
- * понимание воспитательных возможностей урока и внеурочной деятельности.

Формы оценочных средств

Могут использоваться различные формы контроля и оценки:

1. Устный опрос. Проверка знаний через ответы на вопросы по темам дисциплины. Может проводиться на семинарах, или экзамене
2. Письменные работы. Контрольные работы, тесты, эссе, рефераты, анализы уроков. Позволяют оценить глубину знаний и умение применять их на практике
3. Практические задания. Разработка уроков, внеурочных мероприятий, анализ учебно-тематических планов, составление педагогических характеристик
4. Кейс-задачи и ситуационные задания. Анализ реальных или смоделированных педагогических ситуаций, требующих принятия решений
5. Портфолио. Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения
6. Проекты. Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных или исследовательских заданий. Позволяет оценить умения самостоятельно конструировать знания, анализировать, исследовать
7. Самоанализ и самоконтроль. Оценка собственной деятельности при проведении уроков или внеурочных мероприятий

Критерии оценивания

Критерии могут включать:

1. Знание и понимание материала — осведомлённость в предметной области, корректное использование терминологии.
2. Применение знаний — умение использовать теоретические знания для решения учебных и профессиональных задач.
3. Функциональность — способность применять знания в внеучебных ситуациях, решать практические задачи.
4. Структурированность и логичность изложения — умение последовательно и аргументированно излагать мысли.
5. Самостоятельность — способность к самостоятельному поиску информации, анализу и синтезу данных.
6. Соответствие требованиям ФГОС и другим нормативным документам.

Пример структуры ФОС

1. Паспорт ФОС — описание целей, задач, объектов оценивания, форм контроля и критериев оценки.
2. Перечень вопросов для текущего контроля и промежуточной аттестации (например, вопросы для устных опросов, экзамена).
3. Банк тестовых заданий по различным темам дисциплины.
4. Комплекты заданий для контрольных работ (например, на тему «Планирование учебного процесса в основной школе»).
5. Темы рефератов и эссе (например, «Современные образовательные технологии в основной школе», «Воспитательный потенциал урока»).
6. Примеры практических заданий (анализ учебно-тематического плана, разработка конспекта урока, составление педагогической характеристики ученика).
7. Кейс-задачи и ситуационные задания (например, анализ педагогической ситуации с предложением решений).
8. Критерии оценки для каждой формы контроля (например, шкала баллов или словесные оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При разработке ФОС важно учитывать принципы критериального оценивания: прозрачность, объективность, мотивация, постоянность и развитие навыков самооценивания. Критерии должны быть чёткими, измеримыми, достижимыми и соответствовать целям обучения.

Конкретный состав ФОС может варьироваться в зависимости от учебного заведения, программы и преподавателя.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Перечень видов оценочных средств по дисциплине «Туризм»

1. Устные формы контроля

Устный опрос (индивидуальный/фронтальный) — проверка понимания ключевых понятий, нормативных документов, принципов организации обучения.

Собеседование по темам — углублённая беседа о планировании, технологиях, оценке результатов.

Защита проектов/рефератов — публичное представление и обоснование разработанных материалов (например, календарно-тематического плана, воспитательной программы).

Дискуссия/круглый стол — обсуждение актуальных проблем организации образовательного процесса (например, внедрение ФГОС, индивидуализация обучения).

2. Письменные формы контроля

Тестовые задания (закрытые/открытые вопросы, соответствие, последовательность) — проверка знания терминологии, норм, алгоритмов.

Контрольные работы — анализ конкретных ситуаций, решение педагогических задач, составление схем/таблиц (например, структура рабочей программы).

Эссе/рефлексивные эссе — осмысление личного опыта, перспектив применения знаний в профессиональной деятельности.

Рефераты/доклады — исследование отдельных аспектов организации процесса.

Анализ документов — работа с реальными материалами организаций (учебный план, рабочая программа, календарный план воспитательной работы).

3. Практико-ориентированные задания

Разработка фрагмента рабочей программы (цели, результаты, содержание, формы контроля).

Составление календарно-тематического планирования по учебному предмету/курсу.

Проектирование занятий (конспект с обоснованием методов, средств, форм).

Разработка внеклассного/воспитательного мероприятия (сценарий, цели, критерии оценки эффективности).

Анализ реального урока (по видеозаписи или посещению) — выявление сильных и слабых сторон, предложения по коррекции.

Моделирование педагогической ситуации — поиск решений в условиях ограничений (время, ресурсы, особенности класса).

4. Диагностические и аналитические инструменты

Заполнение диагностических карт/листов наблюдений — фиксация показателей воспитанности, учебной активности.

Интерпретация данных мониторинга (результаты ВПР, промежуточной аттестации, анкетирования).

Оценка портфолио учащегося — анализ индивидуальных достижений, их соотнесение с планируемыми результатами.

Самоанализ педагогической деятельности — рефлексия по итогам пробных уроков/мероприятий.

5. Цифровые и интерактивные средства

Онлайн-тестирование (на платформе Moodle) — быстрая проверка базовых знаний.

Работа с цифровыми конструкторами программ (например, конструкторы рабочих программ на портале «Единое содержание общего образования»).

Вебинары/видео презентации — представление результатов проектной деятельности.

6. Комплексные формы аттестации

Экзамен — итоговая проверка знаний и умений (теоретические вопросы + практическое задание).

Портфолио студента — подборка лучших работ (разработанные уроки, анализы, рефлексии, отзывы).

Кейс-экзамен — решение комплексной педагогической задачи (например, проектирование модуля с учётом требований ФГОС и особенностей класса).

7. Групповые и коллективные формы

Деловая/ролевая игра — имитация педсовета, методического объединения, родительского собрания.

Групповой проект — совместная разработка программы внеурочной деятельности или модуля воспитательной работы.

Взаимооценка — анализ и рецензирование работ одноклассников (например, конспектов уроков).

8. Самостоятельные и исследовательские работы

Научно-практический реферат — обзор современных исследований по теме (например, «Цифровые технологии в организации образовательного процесса»).

Анкетирование/интервьюирование педагогов — сбор эмпирических данных о практике реализации ФГОС в образовательных организациях.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Семёнова Г. И., Еркомайшвили И. В.	Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Суворова Г. М.	Безопасность туризма: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026
Л1.3	Стахова Л. В.	Основы туризма: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026
Л1.4	Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012
Л2.2	Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.	Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026
Л2.3	Константинов Ю. С.	Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины.

В ходе изучения дисциплины рекомендуется привлекать дополнительную информацию. Обучающиеся делают самостоятельные доклады, сообщения по темам. Рекомендуется парная, групповая работа, использование проектной технологии. Для этого необходимо:

- 1· проанализировать имеющиеся источники по выбранной теме, сделать выводы и обобщения;
 - 2· подготовить текст выступления, содержащий результаты осмысления проблемы, проверить корректность стиля, логику, связность изложения; обдумать форму презентации;
 - 3· подготовить опоры (наглядность) для выступления;
 - 4· (при групповой подготовке) распределить обязанности при представлении материала;
 - 5· докладывать вопрос, соблюдая контакт с предполагаемыми слушателями.
- При выполнении научно-исследовательских работ (проектов) обучающиеся должны:
- владеть методологией научного исследования,
 - уметь обосновать выбор темы и методов изучения проблемы,
 - аргументировать актуальность и новизну темы,
 - уметь самостоятельно проводить теоретические и экспериментальные исследования, излагать полученные результаты, видеть место проведенного исследования в ряду научных работ по избранной проблематике,
 - уметь обосновывать практическую значимость работы.