МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ (ПРОФИЛЬ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТА РОДИНЫ)
Безопасный отдых и туризм

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.05 Физическая культура и основы безопасности и защита Родины (о, 2026).plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 41,85

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**7 (4.1)**		Итого	
Недель	13 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	20	20	20	20
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	30,15	30,15	30,15	30,15
Сам. работа	41,85	41,85	41,85	41,85
Итого	72	72	72	72

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 370328EE0D79AF44B35C5C6558C29C05
Владелец: Холина Мария Валерьевна
Действителен: с 17.09.2025 до 11.12.2026

Программу составил(и):
кбн, доцент, Турыгина Ольга Вячеславовна _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой Казакова Галина Николаевна, кмн, доцент

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №___ от __ _____20__г.

Председатель НМС УГН(С)
__ _____ 2026 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование у обучающихся общекультурных и профессиональных компетенций в ходе изучения туризма как сложного и многообразного социально-экономического явления.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.08
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Основы медицинских знаний (Основы безопасности и защиты Родины)
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности (Основы безопасности и защиты Родины)
2.1.3	Формирование естественнонаучной грамотности (Модуль по формированию универсальных педагогический компетенций (Технопарк))
2.1.4	Технологическая практика "Психологические основы профессиональной деятельности" (Учебная практика)
2.1.5	Теоретические основы безопасности человека и общества (Предметная часть (профиль основы безопасности и защита Родины))
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса (Предметная часть (профиль основы безопасности и защита Родины))
2.2.2	Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях (Предметная часть (профиль основы безопасности и защита Родины))

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Введение в дисциплину «Безопасный отдых и туризм». Основные понятия безопасного отдыха.						
1.1	Цель и задачи дисциплины. Структура курса. Источники информации. Основные требования и обзор заданий для сдачи зачёта. Среда обитания, биосфера и техносфера, опасность и безопасность, риск, безопасное поведение. /Лек/	7	2				
1.2	Цель и задачи дисциплины. Структура курса. Источники информации. Основные требования и обзор заданий для сдачи зачёта. Среда обитания, биосфера и техносфера, опасность и безопасность, риск, безопасное поведение. /Пр/	7	4				Тестирование.
1.3	Цель и задачи дисциплины. Структура курса. Источники информации. Основные требования и обзор заданий для сдачи зачёта. Среда обитания, биосфера и техносфера, опасность и безопасность, риск, безопасное поведение. /Лек/	7	2				
1.4	Цель и задачи дисциплины. Структура курса. Источники информации. Основные требования и обзор заданий для сдачи зачёта. Среда обитания, биосфера и техносфера, опасность и безопасность, риск, безопасное поведение. /Ср/	7	8				Составление плана-схемы адекватного поведения на отдыхе. Решение практико-ориентированных заданий.

1.5	Понятие и основные термины туризма. История развития туризма в России /Лек/	7	2				
1.6	Понятие и основные термины туризма. История развития туризма в России /Пр/	7	4				Презентация
1.7	Виды туризма. Особенности, техника и тактика различных видов туризма: пешеходного, лыжного, горного, водного, спелеотуризма. /Лек/	7	2				
1.8	Исторические аспекты безопасности туризма /Пр/	7	2				
1.9	Исторические аспекты безопасности туризма /Ср/	7	8,85				Составление анкеты для выявления у обучающихся интереса к различным видам туризма.
1.10	Исторические аспекты безопасности туризма /Пр/	7	4				
1.11	Угрозы безопасности туризма и источники опасности в сфере туризма /Лек/	7	2				
1.12	Угрозы безопасности туризма и источники опасности в сфере туризма /Ср/	7	0				Анализ научно-методической литературы
1.13	Угрозы безопасности туризма и источники опасности в сфере туризма /Пр/	7	2				
1.14	Организационная основа безопасности туризма Субъекты обеспечения безопасности /Пр/	7	2				
1.15	Организационная основа безопасности туризма. Субъекты обеспечения безопасности /Ср/	7	6				Техника и тактика различных видов туризма. Туристские умения и навыки.
1.16	Понятие, содержание и виды режимов обеспечения безопасности туризма /Ср/	7	6				
1.17	Понятие, содержание и виды режимов обеспечения безопасности туризма /Пр/	7	2				
1.18	Организация туристских походов Общие подходы к организации туристских походов /Ср/	7	8				
1.19	ОСОБЕННОСТИ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ /Ср/	7	5				Разработка Положения туристского слета.
1.20	Зачет /КРЗ/	7	0,15				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные практико-ориентированные задания.
1. Ваша задача - подготовиться к безопасному путешествию. Какие Ваши действия?
2. Ваша семья находится на отдыхе за границей. Перечислите правила, применение которых может защитить Ваше домашнее и имеющееся с Вами имущество.

3. Вы собираете список документов, необходимых в путешествии. Перечислите их.
4. При прогулке по джунглям Вашего друга укусила ядовитая змея. Какие Ваши действия?
5. В походе группа туристов попала в снежную лавину. Каковы действия членов группы?
6. Группа туристов решила совершить экскурсию на автобусе. Что должен знать и на что должен обратить внимание каждый из туристов для предотвращения неприятных инцидентов.
7. Капитан водного судна, проводя инструкцию туристам, поднявшимся на борт теплохода, объяснил правила безопасности на воде. Что это за правила и почему их следует исполнять неукоснительно?
8. В походе по джунглям группа туристов заблудилась. Руководитель группы принял решение не ждать помощи на месте и двигаться в определенном направлении. Что необходимо знать, чтобы выйти к туристическому лагерю.
9. Испытывая непреодолимую жажду при отсутствии питьевой воды, трудно удержаться от соблазна употребить воду, пригодность которой для питья неизвестна. Какова опасность при её употреблении? Как правильно пить воду?
10. У вас на исходе питьевая вода. Как правильно ее расходовать?
11. Перечислите и обоснуйте требования к одежде для жаркого сезона в пустынной местности.
12. Перечислите способы защиты от неблагоприятных климатических условий в безлесье.

13. Перечислите способы защиты от неблагоприятных климатических условий в лесной зоне – в тайге, в джунглях.
14. Перечислите способы индивидуальной защиты туристов и отдыхающих от внешних неблагоприятных факторов природной среды.
15. Перечислите особенности организации бивака в горной местности.
16. Перечислите особенности организации бивака в пустынной местности.
17. Перечислите особенности организации бивака в таежной местности.
18. Обувь в походе часто промокает. Предложите способы сушки обуви в походных условиях.
19. У Вас в рюкзаке спальный мешок, каремат, банка консервов, тарелка, ложка, нож, плитка шоколада. Какие предметы из рюкзака можно использовать для подачи сигнала в виде солнечного зайчика?
20. Для разведения огня лучше найти сухие дрова. Какая высохшая древесина лучше подойдет для костра? Почему?
21. Охарактеризуйте туристско-рекреационный потенциал Красноярского края и его возможности для экотуризма.
22. Охарактеризуйте туристско-рекреационный потенциал Красноярского края и его возможности для этнотуризма.
23. Охарактеризуйте туристско-рекреационный потенциал Красноярского края и его возможности для спортивного и культурного туризма.

5.2. Темы письменных работ

Примерные темы рефератов
1. Топографические карты в помощь туристу.
2. Климатические условия основных мест отдыха.
3. Популярные места отдыха Красноярского края.
4. Вопросы обеспечения безопасности при организации и подготовки туристского путешествия с обучающимися общеобразовательного учебного заведения.
5. Безопасность в гостинице.
6. Этнический туризм в Красноярском крае.
7. Исторические и литературные примеры автономного существования человека.
8. Виды сигналов бедствия и способы их подачи.

9. Неблагоприятные погодные условия как фактор риска.
10. Способы предсказания погоды.
11. Обезвоживание организма и его преодоление.
12. Поиски воды в природе с помощью насекомых, животных, птиц.
13. Голодание и его переносимость.
14. Способы защиты человека в природных условиях от насекомых.
15. Укусы ядовитых животных.
16. Опасности ядовитых растений.
17. История создания и задачи поисково-спасательных служб.
18. Опыт автономного выживания известных путешественников.
19. Требования к общей и специальной физической подготовленности участников турпоходов и к их двигательным навыкам.
20. Организация питания и режим питания в походных условиях.
21. Особенности техники приготовления горячего питания туристской группой в разных видах походов и в разных погодно-климатических условиях.
22. Особенности техники установки бивака туристской группой в разных видах походов и в разных погодно-климатических условиях.
23. Ночлег в палатках, как универсальный тип туристского бивака.
24. Требования, предъявляемые к палаткам для активного туризма и личному бивачному снаряжению.
25. Основные принципы экипировки туристов и выбора личной одежды и обуви.
26. Способы ориентирования на местности.

5.3. Фонд оценочных средств

Примерный перечень вопросов к зачёту.
1. Определение азимута на местности.
2. Определение расстояния до ориентиров.

3. Организация подготовки учащихся к турпоходам.
4. Виды костров и их предназначение. Поддержание огня.
5. Виды сигнальных средств.
6. Аварийное ориентирование на местности.
7. Ориентирование по местным приметам, следопытство.
8. Ориентирование в изменениях погоды.
9. Ориентирование в пространстве.
10. Ориентирование во времени.
11. Ориентирование по звёздам.
12. Ориентирование по компасу и карте.
13. Ориентирование по луне.
14. Ориентирование по солнцу.
15. Ориентирование по часам.
16. Основные способы подачи сигналов бедствия в различных условиях.
17. Основы автономного существования в различных климатогеографических условиях.
18. Особенности подготовки, организации и проведения пеших турпоходов школьников в районе, области.
19. Первоочередные действия в ЧС.
20. Переохлаждение и перегревание.
21. Перечень обязанностей руководителя турпохода.
22. Комплектация туристической аптечки. 23.Личная гигиена в экстремальных условиях. 24.Оказание помощи при кровотечениях.
25. Оказание помощи при укусах насекомых и животных.
26. Оказание помощи утопающему.
27. Оказание самопомощи при травмах, ранениях.
28. Помощь пострадавшему, потерявшему сознание.
29. Правила оказания помощи при переломах.
30. Правила оказания помощи при ожогах и обморожениях.
31. Правила оказания помощи при отравлениях.
32. Правила пожарной безопасности в лесу.
33. Правила пожарной безопасности гостиницах.
34. Голодание и его переносимость.
35. Решение проблемы питания в условиях вынужденной автономии
36. Сигналы бедствия и подача их с помощью подручных средств.
37. Соблюдение экологических требований в походе.
38. Способы добывания и обеззараживания воды в природных условиях.
39. Способы разведения костров в различных условиях погоды и местности.
40. Средства защиты от насекомых.
41. Виды туризма. Виды туристских походов.
42. Виды и назначение туристского снаряжения.
43. Виды опасностей в туристском походе.

44. Виды препятствий в туристских походах.

45. Особенности и тактика пешего похода.
46. Особенности и тактика горного похода.
47. Особенности и тактика лыжного похода.
48. Особенности и тактика водного похода.
49. Особенности и тактика спелеопохода.
50. Походы выходного дня.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

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)

Основные правила составления презентаций

Правило № 1. Прежде чем приступить к созданию презентации, следует четко представлять (понимать), что вы собираетесь донести до слушателей, что вы собираетесь рассказать. Поэтому необходимо просмотреть как можно больше литературы по данной теме, составить список материалов и иллюстраций, которые вам необходимы, определить, какие материалы и иллюстрации необходимо отсканировать, найти в Интернете или, наконец, нарисовать самим.
Правило № 2. Самое важное: презентация – это визуальное, а не текстовое произведение, это визуальная поддержка вашей речи или доклада, и, соответственно, в ней тоже должна быть показана структура (содержание).
Форма содержания: 1) Введение. 2) Основная часть. 3) Заключение.
Введение.
В этой части вы должны ввести аудиторию в ваш проект, ответить на следующие вопросы:
- О чем будет презентация?
- Какие вопросы будут решаться?
- Ответ, на какой вопрос вы ищете в проекте.
Основная часть.

В этой части вам необходимо рассказать о самых основных моментах вашей презентации, т.е. детали темы, проблемы, исследования, и т.д.
Заключение.
В заключении вы можете повторить, перефразировав, введение. Введение и заключение могут быть очень схожими. Разница в том, что во введении вы описываете основные положения, понятия и вопрос, на который ищете ответ. А в заключении вы должны описать результаты вашей работы, какие ответы и предположения вы получили в ходе своих исследований. Не забудьте указать на титульном листе название работы и имена автора (-ов).
Правило № 3. Будьте проще! В презентации не должно быть ничего лишнего. Каждый слайд должен представлять собой звено, логически связанное с темой повествования, и работать на общую идею презентации. К сожалению, разработчики Microsoft Office предоставляют массу возможностей для воплощения дурного вкуса в оформлении презентаций. Не поощряйте такие наклонности: выбирайте для слайдов простые темы, или для их оформления используйте готовые шаблоны (http://www.smiletemplates.com). К этому же относится использовать анимации: применяйте её только тогда, когда это нужно, например, чтобы подчеркнуть последовательность ваших тезисов.
Правило № 4. Наглядности в презентации можно добиться с использованием фигур и линий. Заливку фигур, особенно если вы размещаете в них текст, не стоит делать яркой, а вот стрелки лучше прорисовывать жирнее: не все издалека смогут разглядеть тонкую линию.
Правило № 5. Шрифт и кегль должны служить максимально простому визуальному восприятию. Шрифт – из классических, кегль – не меньше 24. Текст должен быть контрастным на любом цветовом фоне.
Правило № 6. Расположение предложений на каждом слайде должно максимально облегчать задачу его восприятия. Совет: на слайдах «Заголовок и объект (список)» пропускайте после каждого пункта маркер, увеличивая отступ вдвое, если позволяет объём текста.

Правило № 7. Количество текста в слайде должно определяться мыслью, что презентация – это конспект ключевых тезисов вашей работы (тезисный план), поэтому размещать туда выдержки из работы не стоит.
Правило № 8. Графика чаще всего раскрывает концепции или идеи гораздо эффективнее текста: одна картинка может сказать больше тысячи слов. Бывает и наоборот, одно слово может сказать больше тысячи картин. Если есть возможность, вставляйте картинки в каждый слайд. Визуализация помогает аудитории. Помещайте картинки левее текста: мы читаем слева направо, поэтому смотрим сначала на левую сторону слайда.
Правило № 9. Не перегружайте слайды лишними деталями, не увлекайтесь анимацией. Анимацию следует использовать только с целью привлечения внимания аудитории к основным, ключевым моментам слайда. Не забывайте, что звуковые и визуальные эффекты не должны отвлекать внимание слушателей от основной важной информации.
Правило № 10. В конце презентации лучше поместить вежливый слайд
«Спасибо за внимание!» Перед началом обсуждения вашей работы и презентации лучше вывести на экран титульный слайд с вашим именем и темой работы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию.

Тест – удобная форма проверки знаний студентов по отдельной теме, разделу дисциплины или по всему курсу (если тест итоговый). Подготовка к тесту подразумевает повторение материала лекций. Особый упор стоит сделать на определения, классификации, фактические данные.
При выполнении теста внимательно читайте вопрос и все варианты ответов. Иногда варианты различаются всего одним словом или цифрой. Если не удается выбрать правильный ответ – пропустите вопрос и вернитесь к нему позже. Перед сдачей теста проверьте все ответы еще раз.