

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Структурное подразделение Институт физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий

Кафедра безопасности жизнедеятельности и защиты Родины

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Института физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий



Е. А. Журавлёва Е. А. Журавлёва

« 05 » 03 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Безопасный отдых и туризм

По направлению подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки – Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс – 3 (семестр 6)

Луганск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Безопасный отдых и туризм» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль – Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины очной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 125 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014).


СОСТАВИТЕЛЬ:

доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и защиты Родины ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент Ярченко Наталья Владимировна

Утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и защиты Родины

Протокол от «24» 02 2026 г. № 8

Заведующий кафедрой
безопасности жизнедеятельности
и защиты Родины

 А.Н. Корнеева

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий


Протокол от «04» 03 2026 г. № 8

Председатель учебно-методической комиссии
Института физико-математического
образования, информационных и
обслуживающих технологий

 О.В. Давыскиба

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

Структура и содержание учебной дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины.

Целью является формирование у будущих учителей профессиональных компетенций в области организации безопасной рекреационной, туристской и спортивно-оздоровительной деятельности с обучающимися, а также готовности к обучению школьников основам безопасного поведения в природной и техногенной среде.

Эта цель детализируется через следующие типовые задачи:

1. Изучить классификацию видов туризма и рекреации, нормативно-правовую базу организации детско-юношеского туризма.
2. Освоить алгоритмы идентификации опасных факторов природной и социальной среды и методы их прогнозирования.
3. Сформировать умения разрабатывать туристско-краеведческие маршруты, планы походов и спортивно-массовых мероприятий с учетом возрастных особенностей учащихся.
4. Овладеть методикой обучения школьников навыкам ориентирования на местности, техники преодоления препятствий и оказания первой помощи.
5. Привить навыки организации безопасного быта в полевых условиях (бивачные работы, приготовление пищи).
6. Отработать тактику действий в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и способы выживания в автономных условиях.
7. Развить физические качества и волевые способности, необходимые для обеспечения безопасности в экстремальных ситуациях.
8. Сформировать культуру безопасного поведения и ответственное отношение к сохранению здоровья (своего и воспитанников) в условиях активного отдыха.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Учебная дисциплина «Безопасный отдых и туризм» входит в базовую часть дисциплин подготовки студентов.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

- *знания* основ педагогики, психологии, современных информационных технологий, безопасности жизнедеятельности;
- *умения* решать аналитические и практические задачи, обобщать материал, реферировать литературные источники и информационные материалы по проблеме; применять знания в области профессионально-ориентированных дисциплин к решению конкретных задач проективного и исследовательского характера;
- *навыки* организации самостоятельной работы, самообразования, самосовершенствования, развития профессионального мышления,

рефлексивных умений и творческих способностей, практического использования полученных знаний.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины: «Организация внеурочной деятельности учителя ОБЗР».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результат обучения по дисциплине
ПК-2	<p>Знать: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов, учащихся в контексте обучения школьным предметам</p> <p>Уметь: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, оценивать достижения обучающихся</p> <p>Владеть: умениями по созданию и применению в практике обучения школьным предметам рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся</p>	<p>Знает: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов, учащихся в контексте обучения школьным предметам</p> <p>Умеет: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, оценивать достижения обучающихся</p> <p>Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения школьным предметам рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся</p>

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зач. ед.
	Очная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	24
Лекции	8
Семинарские занятия	
Практические занятия	16
Лабораторные работы	
Контрольные работы	
Курсовая работа (курсовой проект)	
Другие формы и методы организации образовательного процесса	
Самостоятельная работа студента (всего)	21
Форма аттестации	27 экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Содержание дисциплины:

Тема 1. Теоретические основы и нормативная база детско-юношеского туризма. Понятийный аппарат: туризм, рекреация, безопасность, экскурсия, поход. Классификация видов туризма (спортивный, оздоровительный, познавательный) и форм туристско-краеведческой деятельности. Нормативно-правовое регулирование (инструкции, приказы, правила организации походов с учащимися, оформление документации).

Тема 2. Медико-гигиенические и психофизиологические аспекты безопасности. Гигиена и доврачебная помощь в условиях природной среды (травмы, отравления, укусы, переохлаждение, тепловой удар). Влияние физических нагрузок на организм при занятиях туризмом. Психология безопасности и поведения в группе, профилактика конфликтов, фактор стресса и паники в экстремальных условиях.

Тема 3. Опасные факторы и обеспечение безопасности в природной среде. Характеристика опасных природных явлений и экстремальных ситуаций. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий (переправы, склоны, лесные массивы). Организация бивачных работ и полевого быта: выбор места, разведение костра, установка палаток, хранение продуктов, утилизация отходов. Автономное выживание: ориентирование, сигналы бедствия, добыча воды и пищи.

Тема 4. Организация и методика проведения туристских мероприятий с учащимися. Этапы подготовки похода (выбор маршрута, комплектование группы, распределение обязанностей, подбор снаряжения). Методика проведения подвижных игр на местности и туристских соревнований (полоса препятствий, техника пешеходного туризма).

Краеведческая и общественно-полезная работа в походе. Подведение итогов: оформление отчетной документации (маршрутные листы, фотоотчеты).

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов
		Очная форма
6 семестр		
1	Тема 1. Теоретические основы и нормативная база детско-юношеского туризма. Понятийный аппарат: туризм, рекреация, безопасность, экскурсия, поход. Классификация видов туризма (спортивный, оздоровительный, познавательный) и форм туристско-краеведческой деятельности. Нормативно-правовое регулирование (инструкции, приказы, правила организации походов с учащимися, оформление документации).	2
2	Тема 2. Медико-гигиенические и психофизиологические аспекты безопасности. Гигиена и доврачебная помощь в условиях природной среды (травмы, отравления, укусы, переохлаждение, тепловой удар). Влияние физических нагрузок на организм при занятиях туризмом. Психология безопасности и поведения в группе, профилактика конфликтов, фактор стресса и паники в экстремальных условиях.	2
3	Тема 3. Опасные факторы и обеспечение безопасности в природной среде. Характеристика опасных природных явлений и экстремальных ситуаций. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий (переправы, склоны, лесные массивы). Организация бивачных работ и полевого быта: выбор места, разведение костра, установка палаток, хранение продуктов, утилизация отходов. Автономное выживание: ориентирование, сигналы бедствия, добыча воды и пищи.	2
4	Тема 4. Организация и методика проведения туристских мероприятий с учащимися. Этапы подготовки похода (выбор маршрута, комплектование группы, распределение обязанностей, подбор снаряжения). Методика проведения подвижных игр на местности и туристских соревнований (полоса препятствий, техника пешеходного туризма). Краеведческая и общественно-полезная работа в походе. Подведение итогов: оформление отчетной документации (маршрутные листы, фотоотчеты).	2
Итого:		8

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов
		Очная форма
6 семестр		
1	Нормативно-правовое обеспечение и планирование похода. Разработка полного пакета документов для похода выходного дня и составление рациона питания.	2
2	Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего	2

	Отработка приемов остановки кровотечений, иммобилизации и вязка носилок из подручных средств.	
3	Психофизиологические аспекты безопасности в группе Проведение функциональных проб и анализ конфликтных ситуаций в туристской группе.	2
4	Топография и ориентирование на местности. Определение точки стояния, движение по азимуту и ориентирование по природным признакам.	2
5	Организация полевого быта и бивачных работ. Развертывание и свертывание лагеря, разведение костра в различных погодных условиях.	2
6	Техника преодоления препятствий и автономное выживание Вязка узлов, организация навесной переправы и строительство временного укрытия.	2
7	Методика обучения туристским навыкам и судейство соревнований. Проведение фрагмента занятия по обучению вязке узлов и судейство учебного этапа соревнований.	2
8	Организация экскурсионной работы и подведение итогов мероприятия. Составление плана экскурсии с краеведческим заданием и оформление отчета о походе.	2
Итого:		16

4.5. Лабораторные работы. Не предусмотрены учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов
			Очная форма
6 семестр			
1	Сравнительный анализ видов туризма и их оздоровительного потенциала	Содержание: Изучение особенностей пешеходного, лыжного, водного, велосипедного и горного туризма. Анализ их влияния на физическое развитие и здоровье школьников разных возрастных групп. Задание: Подготовка реферата или презентации с обоснованием выбора наиболее подходящего вида туризма для определенного возраста (например, для младших школьников или подростков).	5
2	Краеведческая деятельность как средство патриотического воспитания	Содержание: Изучение методики организации краеведческой работы в походе и на экскурсии. Поиск информации об истории, культуре и природных особенностях родного края. Задание: Разработка маршрута экскурсии или похода выходного дня по историческим или памятным местам своего региона с указанием	10

		объектов показа и легенды маршрута.	
3	Современное туристское снаряжение: классификация, требования и тенденции	Содержание: Анализ рынка современного туристского снаряжения (палатки, рюкзаки, спальники, специальная одежда, страховочное оборудование). Критерии выбора снаряжения для детского похода с учетом безопасности, веса и стоимости. Задание: Составление сравнительной характеристики (таблицы) двух-трех моделей одного вида снаряжения (например, палаток или рюкзаков) с обоснованием выбора для учебного похода.	6
Итого:			21

4.7. Курсовые работы. Не предусмотрены учебным планом.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков, изучение дисциплины «Безопасный отдых и туризм» представляет собой комбинацию инновационных и традиционных образовательных технологий:

- мультимедийная форма изложения лекционного материала при чтении лекций по данному курсу применяются лекции-визуализации, проблемные лекции, лекции-консультации, лекции-дискуссии;

- при обсуждении нового материала и закрепления уже известной информации по всем темам практических занятий планируется использование метода эвристических вопросов, мозговой штурм;

Самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием *Internet*-ресурсов, информационных баз, специальной, учебной и научной литературы.

Опережающая самостоятельная работа студентов как форма углубленного изучения и закрепления знаний, а также развитие практических умений, заключающаяся в работе студентов с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме, выполнении домашних заданий, изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку, подготовке к экзамену. Индивидуальный подход как средство мотивации студента к обучению. Проблемное обучение как способ развития самостоятельности в решении возникающих в процессе обучения и профессиональной деятельности задач. Командная работа в форме тренингов как метод организации и управления совместной деятельности в группе и коллективе.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного экзамена.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины.

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Занько, Н. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Н.Г. Занько, К. Р. Малаян, О. Н. Русак. – 17-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 704 с. – ISBN 978-5-8114-0284-7. – URL: <https://e.lanbook.com/book/167385>

2. Кадысева, А. А. Безопасность жизнедеятельности. Рабочая тетрадь : учебное пособие для вузов / А. А. Кадысева, О. С. Козловцева. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 84 с. – ISBN 978-5-507-48314-3. – URL: <https://e.lanbook.com/book/380528>

3. Шевырин, С. А. Основы организации молодежного туризма : учебное пособие / С. А. Шевырин. – Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. – 102 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/70644.html>

б) дополнительная литература:

1. Организация детско-юношеского и молодёжного туризма : учебное пособие. – [Москва : б. и.]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/78448.html>

2. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебник для вузов / Ю. С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 401 с. – ISBN 978-5-534-07182-5. – URL: <https://urait.ru/bcode/563207>

в) Интернет-ресурсы

Электронный каталог библиотеки ЛГПУ

1. ЭБС «IPRbooks»

2. ЭБС «Лань»

3. <http://fom.ru/> – Фонд общественного мнения

4. <http://sophist.hse.ru/> – Единый архив экономической и социальных данных.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудиторное оснащение: лекционная аудитория, рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером, рабочие места студентов, канцелярское оснащение учебного процесса.

Лекционные занятия: мультимедийная аудитория: компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (компьютер, проектор, экран), банк профессионально-педагогических задач.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»). Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

