

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.7 Безопасный отдых и туризм»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.7 Безопасный отдых и туризм»
рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)
наименование кафедры

протокол № 6 от "04" февраля 2026г.

© Даниленко О.В., 2026
© Орский гуманитарно-
технологический
институт (филиал) ОГУ,
2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: совершенствование педагогического мастерства, овладение методикой организации и проведения туристических походов с учащимися, обучение их безопасному поведению в природной среде.

Задачи:

- формирование у студентов понимания значимости и ответственного отношения к организации и проведению туристических походов с учащимися;
- овладение основными методическими рекомендациями, знаниями, умениями и навыками по проведению некатегорийных и категорийных туристических походов;
- формирование и развитие умений использовать полученные знания и навыки в практической педагогической деятельности;

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.25 Опасные ситуации природного характера и защита от них*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	УК-5-В-1 Проявляет толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям УК-5-В-2 Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира, включая мировые религии, философские и этические учения УК-5-В-3 Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп УК-5-В-4 Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументировано обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера	Знать: <ul style="list-style-type: none">- особенности педагогической коммуникации;- особенности комплектования туристических групп учащихся;- основы разрешения конфликтных ситуаций. Уметь: <ul style="list-style-type: none">- осуществлять педагогически оправданное взаимодействие между участниками образовательного процесса;- эффективно разрешать конфликтные ситуации;- организовывать и привлекать к активному участию всех членов тургруппы в подготовке к походу, в том числе по комплектации всего комплекта походного снаряжения, продуктов питания и т.д.; Владеть: <ul style="list-style-type: none">- навыками управления педагогическим процессом;- навыками осуществления взаимодействия между субъектами и объектами образовательного процесса.- навыками тактики и техники похода, в том числе в экстремальных ситуациях.
ПК*-1 Способен осваивать и использовать	ПК*-1-В-1 Знает содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые	Знать: <ul style="list-style-type: none">- особенности организации туристических походов с обучающимися;

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях	теории в предметной области; закономерности, определяющие место предмета в общей картине мира; основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач ПК*-1-В-2 Анализирует базовые предметные научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых явлений и процессов ПК*-1-В-3 Владеет навыками понимания и системного анализа базовых научно-теоретических представлений для решения профессиональных задач ПК*-1-В-4 Уметь использовать и апробировать специальные подходы к обучению математики в целях включения в образовательный процесс всех категорий обучающихся; применять психолого-педагогические технологии (в том числе, инклюзивные), необходимые для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально-уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с отклонениями в развитии	- вредные и опасные факторы, угрожающие участникам турпоходов; - методы и приемы обеспечения безопасности участников турпоходов. Уметь: - использовать полученные знания для организации походов с обучающимися. Владеть: - навыками анализа научной и методической информации по организации безопасного отдыха и туризма.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

а) очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	43,25	43,25
Лекции (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	22	22
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	64,75	64,75
- <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</i>	34	34
- <i>подготовка к практическим занятиям;</i>	20	20
- <i>подготовка к рубежному контролю и т.п.)</i>	10,75	10,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	экзамен	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Введение	10	2			8
2	Нормативные требования по туристско-краеведческой деятельности	22	4	4		14
3	Организация и подготовка к туристическому походу.	28	6	6		16
4	Проведение туристического похода.	24	4	6		14
5	Подведение итогов путешествий и походов.	24	4	6		14
	Итого:	108	20	22		66
	Всего:	108	20	22		66

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	2 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	19,25	19,25
Лекции (Л)	8	8
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	88,75	88,75
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	52	52
- подготовка к практическим занятиям;	28	28
- подготовка к рубежному контролю и т.п.	8,75	8,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	экзамен	

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Введение	20	2			18
2	Нормативные требования по туристско-краеведческой деятельности	22	2	2		18
3	Организация и подготовка к туристическому походу.	22	2	2		18
4	Проведение туристического похода.	24	2	4		18
5	Подведение итогов путешествий и походов.	20		2		18
	Итого:	108	8	10		90
	Всего:	108	8	10		90

4.2 Содержание разделов дисциплины

1 Введение Предмет, цель, задачи изучения курса.

2 Нормативные требования по туристско-краеведческой деятельности. Инструкция по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Классификация походов с учащимися. Опыт участия и руководства в походах по данному виду туризма, категория их сложности. Основные требования к

участникам, руководителю и заместителю туристических, в том числе, туристско-спортивных походов. Минимальный возраст, количественный состав группы. Разрядные требования категорийности походов.

3 Организация и подготовка к туристическому походу. Цели похода и комплектование туристической группы. Познавательные, оздоровительные, военно-патриотические, туристско-спортивные цели. Единство и конкретность цели похода. Подбор состава группы с учетом возрастных, психологических особенностей учащихся, физического развития и здоровья. Организация работы, обучения группы, распределение должностных обязанностей в группе. Разработка маршрута, плана-графика, сметной документации. Организация закупки комплекта походного снаряжения и продуктов питания. Разработка маршрута похода согласно его категорийности, изучение по топографической карте местности, составление сметы расходов, состоящей из приходной и расходной части с учетом душевого показателя и на всех членов группы. Походное снаряжение: личное и групповое. Походная медицинская аптечка. Составление рациона питания согласно калорийности основных продуктов питания. Аварийный запас. Закупка продуктов, их упаковка и хранение. Общий и индивидуальный инструктаж членов тургруппы. Проверка готовности каждого члена группы, в том числе, проверка личного и группового снаряжения. Предпоходная проверка – важное звено в процессе обучения и воспитания юного туриста.

4 Проведение туристического похода. Сбор участников группы. Переезд или переход к начальному пункту маршрута в благоприятное время с учетом правил безопасности для учащихся. Отметка маршрутного листа. Движение группы по маршруту: его режим, техника и тактика передвижения. Осмотр группы, ее построение в туристическую цепочку согласно индивидуальным особенностям физического здоровья членов группы.

Режим движения согласно нормам и правилам туристических походов, а также плана-графика с учетом возрастных особенностей детей и других факторов. "Техника" похода: сумма приемов и правил, которые позволяют туристам безопасно с меньшей потерей сил и времени преодолеть маршрут и все на нем препятствия. Походный туристический бивак. Требования к месту организации бивака. Планировка бивака. Фронт бивачных работ. Утро. Уход с бивака. Некоторые моменты воспитательной работы в походе. Самоуправление и самообслуживание в походе. Работа штаба. Доверительность, здоровое общественное мнение. Популярные меры воздействия на нерадивых и нарушителей дисциплины. Внеочередные наряды и другие меры. "Принцип соревновательности". Особенности водного, лыжного, велосипедного и горного туризма. Сравнительная характеристика и особенности водного туризма. Тренировочные занятия. Поход на лыжах. Особенности снаряжения и оборудования, природно-климатические условия зимнего периода года и правила безопасности. Оборудование велотуризма, его положительные и негативные моменты. Горный туризм с учащимися. Специальное оборудование и снаряжение. Учет природно-климатических условий и экстремальных ситуаций.

5 Подведение итогов путешествий и походов. Составление финансового отчета, оформление и обработка экспедиционного масштаба. Экспонирование образцов на выставке. Составление паспорта маршрута и другой документации. Проведение итогового собрания

4.3 Практические занятия (семинары)

а) очная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Нормативно-правовое регулирование турпоходов с обучающимися	2
2	2	Классификация походов по категориям сложности	2
3	3	Разработка маршрута похода	2
4-5	3	Туристическое снаряжение и требования к нему	4
6	4	Проведение пешего похода	2
7-8	4	Особенности водного, лыжного, велосипедного и горного туризма.	4
9	5	Отчетная документация по турпоходу	4
10-11	5	Подведение итогов турпохода	2
		Итого:	22

б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Нормативно-правовое регулирование турпоходов с обучающимися	2
2	3	Туристическое снаряжение и требования к нему	2
3	4	Особенности водного, лыжного, велосипедного и горного туризма.	2
4	4	Проведение пешего похода	2
5	5	Подведение итогов турпохода	2
		Итого:	10

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Безопасный отдых и туризм : учебник для вузов / ответственный редактор Г. М. Суворова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21430-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584832>
2. Основы безопасности и защиты Родины. Безопасность человека : учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19839-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589872>
3. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588265>

5.2 Дополнительная литература

1. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 335 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17843-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583572>
2. Бгатов, А. П. Безопасность в туризме: учебное пособие для вузов / А. П. Бгатов. - М. : Форум, 2007. - 176 с. - ISBN 978-5-91134-175-6. (Коэффициент книгообеспеченности = 0,28)
3. Суворова, Г. М. Безопасность в туризме : учебник для вузов / Г. М. Суворова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 397 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14404-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588705>

5.3 Периодические издания

1. Журнал ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Россия). Печатная версия архив 2008-2012, 2014-2020г.
2. Журнал ОБЖ. Всё для учителя! (16+) архив 2016г.

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>
2. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.

3. Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко - <https://lib.osu.ru/>

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. МЧС России - <https://www.mchs.gov.ru/>
2. Международная Академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности - <http://www.maneb.ru/>
3. ОБЖ.ру - <http://www.obzh.ru/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-408, 2-403: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические). Мультимедийное оборудование (ноутбук переносной, проектор переносной, экран переносной)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 1-314	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.