

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
Сибайский институт (филиал) УУНиТ
Естественно-математический факультет

УТВЕРЖДАЮ:



Декан

И

И.В. Суюндуков

(подпись, инициалы, фамилия)

«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Безопасный отдых и туризм

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 44.03.05 Педагогическое образование

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура и Спортивная подготовка

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения -заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль, специализация) физическая культура и Спортивная подготовка, одобренного ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

Заведующий кафедрой естественных наук <i>(наименование кафедры разработчика программы)</i>	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)
Разработчик программы	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)
Руководитель образовательной программы	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Дисциплина **Безопасный отдых и туризм**

относится к обязательной части Блока 1 учебного плана Б1.В.02.ДВ.03.01 (Дисциплины (модули) по выбору ДВ.3) данного направления подготовки. Дисциплина изучается на 6_курсе в 11 семестре -заочной формы обучения.

Задачи дисциплины:

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

1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИУК 8.1. Знает: научно обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний.
		ИУК 8.2. Умеет: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний.
		ИУК 8.3. Владеет: навыками создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций, а также предотвращения возникновения опасных ситуаций; чрезвычайных ситуаций. приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями, необходимыми для поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	108	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	16	16
в том числе:	16	16
лекции	6	6
лабораторные занятия		
практические занятия	10	10
Другие виды работ в соответствии с УП: - эссе	-	-

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
- контрольная работа - и др.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	87,8	87,8
Контактная работа по промежуточной аттестации	0,2	0,2
в том числе:	0,2	0,2
зачет	4	4
зачет с оценкой	-	-
курсовая работа (проект)	-	-
экзамен	-	-

3. Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Формы текущего контроля успеваемости
		Лек., час	Лаб. раб., час	Практ. раб., час	СРС, час	
1.	. Формирование у бакалавров необходимого уровня теоретических знаний о видах, способах и оценке спортивных соревнований	2		4	20	ИЗ1, СТ
2.	Формирование у бакалавров необходимого уровня знать виды проведения соревнований, способы судейской оценки и способы проведения соревнований Уметь подбирать необходимый способ проведения соревнований в зависимости от количества участников Владеть технологией проведения жеребьевки и составления протоколов соревнований Знать перечень документов для подготовки и соревнований проведения	2		4	20	ИЗ2, СТ
3.	формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности. разрабатывать и реализовывать технологии обучения для повышения практических умений подготовки	2		2	39	ИЗ3, СТ, Т

	положения о соревновании, а также документов, необходимых для проведения соревнований (протоколы, смета, итоговая таблица, заявка)					
--	--	--	--	--	--	--

ИЗ-индивидуальное задание, СТ-словарь терминов, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – защита (проверка) рефератов, ИКР-индивидуальная контрольная работа, БРС – модульно-рейтинговая система

Таблица 4 – Лабораторные работы

№	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1.		
2.		
Итого		

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№	Наименование практических занятий	Объем, час.
1	знать виды проведения соревнований,	2
2	Уметь проводить способы судейской оценки и способы проведения соревнований	2
3	подбирать необходимый способ проведения соревнований в зависимости от количества участников	1
4	Владеть технологией проведения жеребьевки и составления протоколов соревнований	1
5	Знать перечень документов для подготовки и соревнований проведения	2
6	Правила соревнований как фактор всей работы по теории спортивных соревнований»: учебный, тренировочный и воспитательный	2
7		
8		
Итого		10

3. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

В целях текущего контроля успеваемости по дисциплине «Общая теория спортивных соревнований» применяются следующие методы:

- 1) опрос;
- 2) составление положения о соревновании;
- 3) подготовка протоколов, смет, итоговых таблиц, заявок, наградных листов;
- 4) подготовка текста открытия и закрытия соревнований.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации».

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Вопросы к зачету

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Соревнования как неотъемлемая часть спорта.
3. Спорт как социальное явление.
4. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
5. Организация и проведение соревнований.
6. Классификация видов спорта.
7. Классификация соревнований.
8. Виды оценки соревнований.
9. Судейство соревнований.
10. Способы проведения соревнований.

Раздел 1. Общая характеристика соревнований.

Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов. Организация и проведение соревнований. Классификация видов спорта. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Определение спортивного результата. Положение о соревнованиях. Открытие и закрытие соревнований. Раздел 2. Методика проведения соревнований.

Способы подготовки документов в зависимости от вида спорта. Протоколы проведения соревнований. Способы составления протоколов. Подготовка сметы расходов соревнований. Составление итоговой таблицы соревнований, заявки, наградного листа.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при *модульно-рейтинговой системе* являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (*для экзамена*: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; *для зачета*: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(*для экзамена*:

- от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;
- от 60 до 79 баллов – «хорошо»;
- от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

- зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

Рейтинг – план дисциплины (при необходимости)

Общая теория спортивных соревнований

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки Физическая культура и Спортивная подготовка
курс 6, семестр 11

Таблица 6.

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1. Система соревнований				
Текущий контроль			12	16
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	4	3	8
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №1	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Модуль 2. виды подготовки документов				
Текущий контроль			8	12
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №2	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Модуль 3. Судейство				
Текущий контроль			7	12
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Поощрительные баллы			0	10
1. Студенческая олимпиада	5	1	0	5
2. Публикация статей	3	1	0	3
3. Работа со школьниками (кружок, конкурсы, олимпиады)	2	1	0	2
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
2. Посещение лабораторных занятий			0	-10
Итоговый контроль				
1. Зачет (дифференцированный зачет)	10	1	10	30
ИТОГО:			60	110

Критерии оценки (в баллах):

Количество баллов	Критерии оценивания на вопросы для аудиторной работы
2	При ответе студент демонстрирует свободное владение заявленной проблемой, умение грамотно использовать физический понятийный аппарат в рамках рассматриваемого вопроса, не использует конспект семинарского занятия как план при ответе.
1	При ответе на вопрос студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.
0	Дан в целом неверный ответ

Словарь терминов (гlossарий)

В качестве самостоятельной работы студент должен составить *словарь терминов (гlossарий)* по данной дисциплине, который в последствие необходимо сдать в устной форме преподавателю.

Примерный (неполный) список терминов:

ОПРОС «Виды, способы проведения и оценки соревнований» (КИМ №1)

1. Спортивное соревнование.
2. Спортивная деятельность.
3. Спортивная подготовка.
4. Спортивная тренировка.
5. Спортивный результат.
6. Спортивная квалификация.
7. Атлетические виды спорта.
8. Технические виды спорта.
9. Виды спорта с использованием спортивного оружия.
10. Виды спорта с модельным конструированием.
11. Виды спорта, связанные с перемещением по местности.
12. Многоборье.
13. Виды спорта совместно с животными.
14. Виды спорта с абстрактно-композиционным мышлением.
15. Экстремальные виды спорта.
16. Артистические виды спорта.
17. Зимние / летние виды спорта.
18. Олимпийские / не Олимпийские виды спорта.
19. Способы проведения соревнований.
20. Виды соревнований.
21. Определение спортивного результата.

5.1 Основная учебная литература

Основная литература:

Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

Дополнительная литература

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать: монография/ Н.Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2011. – 863 с.

4. Проведение подготовительной части школьного урока: методические рекомендации / сост.: А.В Мельчаков, Г.Г. Мельчакова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева.– Красноярск,2011. – 34 с.

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. www.xumuk.ru
2. www.chem.msu.ru
3. www.himhelp.ru
4. www.organicchemistry.narod.ru
5. <http://www.chemport.ru/data/chemipedia>
6. <http://booksonchemistry.com/index.php>

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория 468	Лекции	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья.
Лаборатория общей химии	Лабораторные занятия	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья. Приборы и оборудование: установка титровальная – 3 шт., рН метр – 1 шт., центрифуга – 1 шт., весы аналитические – 1 шт., весы электронные – 1 шт., набор ареометров – 1 шт., электроплитка – 1 шт., термометры – 5 шт., лабораторная посуда, хим. реактивы. Учебно-наглядные пособия