

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 08:16:59  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Туризма и менеджмента

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.  

---

« 28 » мая 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной  
рекреации: спортивный туризм (велосипедный) (Б1.О.26.04)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент рекреации и туризма»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2020</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 2 семестр заочная: 3,4 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт</i>

Разработчик рабочей программы      Возисова М. А., к.п.н., доцент

Рецензент                                      Мельников Д.А., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**

Туризма и менеджмента

«12» мая 2020г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой ТиМ                                      к.э.н., доцент      \_\_\_\_\_      Першина С.В.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета                                      к.б.н., доцент      \_\_\_\_\_      Сияк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru>

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов целостного представления об общих основах теории и методики велосипедного туризма, основанного на усвоении теоретических знаний, овладении практическими умениями и организационными навыками деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- приобретение теоретических знаний о реализации велосипедного туризма с различным контингентом занимающихся;
- приобретение профессиональных умений и навыков необходимых для организации и велосипедного туризма.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: спортивный туризм (велосипедный)» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Общепрофессиональные</b>		
<b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей, занимающихся различного пола и возраста.	<b>ОПК-1.1.</b> Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки <b>ОПК-1.2.</b> Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту <b>ОПК-1.3.</b> Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- морфологические особенности занимающихся спортивным туризмом различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</li><li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;</li><li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li><li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li><li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li><li>- химический состав организма человека;</li><li>- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортивным туризмом;</li><li>- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;</li><li>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li><li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</li><li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li><li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li></ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомио-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры, спорта, спортивно-оздоровительного туризма и рекреации с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре, спорту, спортивно-оздоровительному туризму и рекреации;</li> <li>- терминологию и классификацию в базовых видах спорта и спортивно-оздоровительном туризме;</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительному туризму;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств базовых видов спорта и спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- правила и организация соревнований в базовых видах спорта и спортивно-оздоровительном туризме;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в базовых видах спорта и спортивно-оздоровительном туризме;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах спортивного туризма;</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах спортивного туризма и физической рекреации.</li> <li><b>Умеет:</b></li> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой, спортом, спортивно-оздоровительным туризмом и рекреацией;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой, спортом, спортивно-оздоровительным туризмом и рекреацией;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой, спортом, спортивно-оздоровительным туризмом и рекреацией;</li> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику базовых видов спортивного туризма;</li> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры, спорта, спортивно-оздоровительного туризма и рекреации в режиме учебного и/или вне учебного времени;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по базовым видам спорта и спортивного туризма;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по базовым видам спорта и спортивного туризма с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по базовым видам спорта и спортивного туризма в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей базовых видов спорта и спортивного туризма;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по базовым</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>видам спортивного туризма и физической рекреации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по базовым видам спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по базовым видам спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по базовым видам спортивного туризма и физической рекреации в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по базовым видам спортивного туризма и физической рекреации с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по базовым видам спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств базовых видов спорта и спортивного туризма, физической рекреации;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по базовым видам спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций, секций/кружков спортивно-оздоровительного туризма и физической рекреации);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха (рекреационных мероприятий) обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>
<p><b>ОПК-2.</b> Способен проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с</p>	<p><b>ОПК-2.1.</b> Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий</p> <p><b>ОПК-2.2.</b> Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние спортивного туризма и физкультурной рекреации, их место и значение в физической культуре, туризме, науке и образовании;</li> <li>- значение и виды базовых видов спорта и спортивного туризма;</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p>	<p>спортивной деятельности для проведения занятий и рекреационных мероприятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений <b>ОПК-2.3. Владеет</b> методикой проведения занятий и рекреационных мероприятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитательные возможности занятий базовыми видами спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- терминологию базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- средства базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- основы обучения базовым видам спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений по базовым видам спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- основы техники базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- методики обучения технике базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях по базовым видам спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- правила и организацию соревнований по базовым видам спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других рекреационных мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</li> <li>- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;</li> <li>- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;</li> <li>- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по базовым видам спорта, спортивного туризма и физической рекреации с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по базовым видам спорта, спортивного туризма и физической рекреации в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- использовать средства базовых видов спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для спортивного туризма и физической рекреации);</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным и туристским инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивному туризму и физической рекреации с использованием средств базовых видов спорта;</li> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых физических упражнений;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений по базовым видам спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по физической культуре, спортивно-оздоровительному туризму и физической рекреации;</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по базовым видам спорта, спортивного туризма и физической рекреации, проведения рекреационных мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, физкультурно-массовых и рекреационных мероприятиях;</li> <li>- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- формировать основы физкультурных, туристских и рекреационных знаний;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и</li> </ul>



Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>физической подготовленности обучающихся.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- владения техникой базовых видов спортивного туризма;</li> <li>- владения техникой базовых видов спортивного туризма на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств базовых видов спорта;</li> <li>- проведения фрагмента занятия по базовым видам туризма по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности занимающегося;</li> <li>- составления упражнений по обучению техническим приемам базовых видов спортивного туризма с учетом возраста и контингента занимающихся;</li> <li>- участия в судействе соревнования по спортивному туризму;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств базовых видов спортивного туризма с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;</li> <li>- проведения занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных и туристских секций) по базовым видам спортивного туризма;</li> <li>- проведения рекреационных мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>
<p><b>ОПК- 3.</b> Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</p>	<p><b>ОПК-3.1.</b> Знает особенности обучения технике выполнения двигательных действий в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности</p> <p><b>ОПК-3.2.</b> Умеет демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- средства базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- основы обучения спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- методики обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других рекреационных мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</li> <li>- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методики обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики развития физических качеств средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других рекреационных мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> </ul>
<p><b>ОПК-6.</b> Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p><b>ОПК-6.1.</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи, применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК-6.2.</b> Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК-6.3.</b> Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных, рекреационных, туристско-краеведческих мероприятий и соревнований</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены;</li> <li>- основные разделы гигиенической науки и их содержания;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, рекреацией и спортивно-оздоровительным туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной, туристско-рекреационной деятельности;</li> <li>- факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;</li> <li>- приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.)</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к питьевой воде, воде плавательных бассейнов, природных водоемов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;</li> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной и туристской одежды и обуви;</li> <li>- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных и туристских коллективах;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной, спортивной и туристско-рекреационной деятельности;</li> <li>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других туристско-рекреационных мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям базовыми видами спортивно-оздоровительного туризма и рекреационной деятельностью, правила обеспечения безопасности и профилактики</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>травматизма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий базовыми видами спортивно-оздоровительного туризма и рекреационной деятельностью;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств базовых видов спорта и спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному, туристскому инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях базовыми видами спортивно-оздоровительного туризма и рекреационной деятельностью.</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях базовыми видами спортивно-оздоровительного туризма и рекреационной деятельностью;</li> <li>- особенности занятий базовыми видами спортивно-оздоровительного туризма и рекреационной деятельностью с учащимися различных медицинских групп;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спортивного туризма;</li> <li>- требования охраны труда и техники безопасности на спортивном объекте, в физкультурно-спортивной организации.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне (водоеме), размещение, исправность оборудования, спортивного, туристского инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</li> <li>- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;</li> <li>- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных, туристских коллективах;</li> <li>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</li> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> <li>- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;</li> <li>- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, туристской и рекреационной деятельностью;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного, туристского инвентаря;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>выполнении физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов, спортивного и туристского оборудования и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по базовым видам спортивного туризма;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по базовым видам спортивного туризма;</li> <li>- выявлять угрозы и оценивать степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории, туристском полигоне и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, рекреацией и спортивно-оздоровительным туризмом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по базовым видам спортивного туризма;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся;</li> <li>- выполнения требований охраны труда и техники безопасности на спортивном объекте, в физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>
<p><b>ОПК-8.</b> Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической</p>	<p><b>ОПК-8.1</b> Знает методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения</p> <p><b>ОПК-8.2</b> Умеет применять методики</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- средства и методы реализации программ по спортивно-оздоровительному туризму, физической</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ</p>	<p>анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения</p> <p><b>ОПК-8.3 Владеет</b> навыками разработки предложений по подбору средств и методов реализации программ по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения на основе их анализа</p>	<p>рекреации и реабилитации населения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики анализа программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- методики подбора средств и методов реализации программ;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методики контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- проводить анализ программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- оценивать эффективность программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- разрабатывать рекомендации по корректировке программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- проведения анализа программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- оценки эффективности программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- разработки рекомендаций по корректировке программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.</li> </ul>
<p><b>ОПК-9.</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p><b>ОПК-9.1. Знает</b> методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся</p> <p><b>ОПК-9.2. Умеет</b> подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля</p> <p><b>ОПК-9.3. Владеет</b> методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> <li>- механические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;</li> <li>- влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;</li> <li>- закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;</li> <li>- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;</li> <li>- механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;</li> <li>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</li> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>медико-биологическим контролем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</li> <li>- нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;</li> <li>- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;</li> <li>- методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</li> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;</li> <li>- проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</li> <li>- оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;</li> <li>- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;</li> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;</li> <li>- планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;</li> <li>- оценивать результаты учебной деятельности</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> <li>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мнотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректуальная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся спортивным туризмом;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в базовых видах спортивного туризма.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений;</li> <li>- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</li> <li>- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;</li> <li>- владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</li> <li>- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся спортивным туризмом;</li> <li>- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в спортивном туризме.</li> </ul>
ОПК-13.	ОПК-13.1. Знает особенности	<b>Знает:</b>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий</p>	<p>организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий  <b>ОПК-13.2. Умеет</b> планировать и организовывать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия  <b>ОПК-13.3. Владеет</b> методикой организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий;</li> <li>- положение/регламент и расписание проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и туристского оборудования;</li> <li>- требования к спортивной и туристской экипировке, спортивному и туристскому инвентарю и оборудованию;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивному туризму,</li> <li>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> <li>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- правила соревнований по спортивному туризму, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;</li> <li>- виды и организацию соревнований по спортивному туризму;</li> <li>- состав, права и обязанности судейской коллегии по спортивному туризму и функции отдельных спортивных судей;</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по спортивному туризму;</li> <li>- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по спортивному туризму;</li> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки по спортивному туризму в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;</li> <li>- федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области спортивного туризма;</li> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области спортивного туризма, включая современные методы и инновационные технологии;</li> <li>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению рекреационно-оздоровительной, физкультурно-массовой, туристской, краеведческой и спортивной работы в физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по спортивному туризму;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов</li> </ul>



Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать проведение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий;</li> <li>- определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий;</li> <li>- оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного/туристского сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий;</li> <li>- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;</li> <li>- организовывать и проводить судейство соревнований по спортивному туризму;</li> <li>- определять справедливость судейства;</li> <li>- применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</li> <li>- использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;</li> <li>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения спортивного туризма;</li> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов по спортивному туризму;</li> <li>- анализировать проведенные рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;</li> <li>- анализировать проведенные занятия спортивному туризму для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки положения о соревновании;</li> <li>- определения графиков проведения и программ (сценарных планов) рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий;</li> <li>- составления плана ресурсного обеспечения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий;</li> <li>- участия в судействе рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий;</li> <li>- участия в судействе спортивных соревнований по спортивному туризму;</li> <li>- проведения рекреационно-оздоровительных/физкультурно-</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>массовых/туристских/краеведческих или спортивных мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса по спортивному туризму;</li> <li>- планирования информационного сопровождения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий</li> </ul>
<p><b>ОПК-15.</b> Способен осуществлять материально-техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий</p>	<p><b>ОПК-15.1. Знает</b> требования к материально-техническому оснащению рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий</p> <p><b>ОПК-15.2. Умеет</b> выбирать средства материально-технического оснащения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий</p> <p><b>ОПК-15.3. Имеет опыт</b> составления плана материально-технического обеспечения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классификацию спортивных и туристских сооружений;</li> <li>- особенности спортивных/туристских сооружений для различных видов спортивного туризма;</li> <li>- состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, туристского полигона, оборудования и спортивной/туристской техники;</li> <li>- параметры и оборудование различных спортивных/туристских/рекреационных объектов;</li> <li>- расположение зрительской зоны, помещений и устройства для судей и прессы;</li> <li>- устройство и классификации сооружений для спортивного туризма;</li> <li>- особенности устройства спортсооружений для инвалидов;</li> <li>- требования к экипировке, туристскому инвентарю и оборудованию в спортивном туризме;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных/туристских объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать необходимое спортивное/туристское оборудование и инвентарь для проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий;</li> <li>- использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных/туристских/рекреационных объектов и инвентаря;</li> <li>- использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения спортивного/туристского инвентаря и оборудования при проведении рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий;</li> <li>- составления плана материально-технического обеспечения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий;</li> <li>- проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря;</li> <li>- составления документации оперативного учета и отчетности о наличии, состоянии и движении закрепленного спортивного/туристского</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		оборудования и инвентаря; - обоснования предложений по развитию материально-технической базы физкультурно-спортивной организации.

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: спортивный туризм (велосипедный)» (Б1.О.26.04) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, навыки и (или) опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин / практик: Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации - спортивный туризм (пешеходный), Основы рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Спортивный маркетинг,

Знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации - спортивный туризм (велосипедный)», будут востребованы при изучении последующих дисциплин перечень дисциплин / практик.

Анатомия человека, Биомеханика двигательной деятельности, Физиология человека, Теория и методика физической культуры, Психология и педагогика рекреации и туризма, Теория и методика физической рекреации, Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации - спортивный туризм (лыжный), фитнес технологии, спортивный туризм (горный), спортивный туризм (горнолыжный), спортивный туризм (водный), спелеотуризм, Учебная практика: ознакомительная, Адаптивный спорт, Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Спортивная метрология, Статистика в спорте, Менеджмент рекреационно-оздоровительной деятельности, Краеведение, Ивент-менеджмент, Организация, проведение и судейство туристских соревнований, Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		2 семестр	Всего
1	Контактная работа	32	32
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	24	24
2	Самостоятельная работа/ в том числе подготовка к промежуточной аттестации	40	40
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72
	<i>в академических часах</i>		
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

## 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 семестр	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	4	8
1.1	Занятия лекционного типа	2	-	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	2	4	6
2	Самостоятельная работа/ в том числе расчетно-графическая работа и подготовка к промежуточной аттестации	32	32/19	64/19
2.1	Расчетно-графическая работа	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	36	36	72
		1	1	2

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенций	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	История развития велосипедного туризма.	ОПК 2.1 ОПК 2.2 ОПК 2.3	-	2	2	4	6	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
2	Особенности веломаршрута, ориентирование в велосипедном туризме	ОПК 9.1 ОПК 13.2 ОПК 13.3	-	4	4	4	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
3	Туристское снаряжение для велосипедного туризма	ОПК 15.1 ОПК 15.2 ОПК 15.3	-	4	4	4	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
4	Привалы и ночлеги в велосипедном туризме	ОПК 8.2 ОПК-9.2 ОПК-9.3	2	2	4	4	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
5	Питание в велосипедном туристском походе	ОПК 6.2	2	2	4	4	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
6	Правила передвижения в велосипедном туризме по проезжей части, сигнальные знаки	ОПК 8.1 ОПК 8.2 ОПК 8.3	-	4	4	4	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
7	Правила преодоления естественных и	ОПК 3.1 ОПК 3.2	2	2	4	4	8	УО-1, УО-3,	ТТ ННТ

	искусственных препятствий в велосипедном туризме	ОПК-13.1						ПР-1, ИС-2	
8	Техника безопасности при проведении велосипедных туристских походов.	ОПК 6.1 ОПК 6.2 ОПК 6.3	2	2	4	4	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
9	Методика категорирования велосипедных туристских маршрутов	ОПК 1.1 ОПК 1.2 ОПК 1.3	-	2	2	8	10	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
<b>ИТОГО (по курсу):</b>			<b>8</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>72</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенций	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	История развития велосипедного туризма.	ОПК 2.1 ОПК 2.2 ОПК 2.3	-	-	-	8	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-2	ТТ ННТ
2	Особенности веломаршрута, ориентирование в велосипедном туризме	ОПК 9.1 ОПК 13.2 ОПК 13.3	-	-	-	8	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-2	ТТ ННТ
3	Туристское снаряжение для велосипедного туризма	ОПК 15.1 ОПК 15.2 ОПК 15.3	-	-	-	8	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-2	ТТ ННТ
4	Привалы и ночлеги в велосипедном туризме	ОПК 8.2 ОПК-9.2 ОПК-9.3	2	-	2	6	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-2	ТТ ННТ
5	Питание в велосипедном туристском походе	ОПК 6.2	-	-	-	6	6	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-2	ТТ ННТ
6	Правила передвижения в велосипедном туризме по проезжей части, сигнальные знаки	ОПК 8.1 ОПК 8.2 ОПК 8.3	-	2	2	6	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-2	ТТ ННТ
7	Правила преодоления естественных и искусственных препятствий в велосипедном туризме	ОПК 3.1 ОПК 3.2 ОПК-13.1	-	2	2	6	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-2	ТТ ННТ
8	Техника безопасности при проведении велосипедных туристских походов.	ОПК 6.1 ОПК 6.2 ОПК 6.3	-	2	2	6	8	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-2	ТТ ННТ
9	Методика категорирования велосипедных туристских маршрутов	ОПК 1.1 ОПК 1.2 ОПК 1.3	-	-	-	10	10	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-2	ННТ
<b>ИТОГО (по курсу):</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>72</b>		

### 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании

## компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия лекционного типа;</li> <li>• занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разбор конкретных ситуаций;</li> <li>• работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• УО-1 – собеседование;</li> <li>• УО-3 – зачёт.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ПР-1 – тест,</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ИС-2 – балльно-рейтинговая система</li> <li>• Контроль практических умений и навыков (ПН)</li> <li>• ПН-2- Расчетно-графическая работа</li> </ul>

### 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
1	<p style="text-align: center;">Тема. История развития велосипедного туризма.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> История развития велосипедного туризма в России. Организация велосипедного туризма в России и виды туризма.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Записать основные даты развития велосипедного туризма в России.</p>
2	<p style="text-align: center;">Тема. Особенности веломаршрута, ориентирование в велосипедном туризме.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2-3.</i></p> <p>Оборудование для велоориентирования. Счетчики пройденного расстояния или велокомпьютеры. Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивных походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимальное ориентирование на велосипедах, и велорогейн.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать способ измерения расстояния - по количеству оборотов ведущей звездочки.</p>
3	<p style="text-align: center;">Тема. Туристское снаряжение для велосипедного туризма</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4-5.</i> Групповое снаряжение и требования к нему. Характеристика личного и группового туристского снаряжения. Особенности и требования к велосипедам для занятия туризмом. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневных походов, требование к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для походов. Как готовить личное снаряжение к походу</p> <p>Типы палаток, назначения, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Правила размещения предметов в велорюкзаке и его крепление.</p>
4	<p style="text-align: center;">Тема. Привалы и ночлеги в велосипедном туризме</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, снежного покрова, погоды, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников. Остановка, привал, ночлег, дневка. Различные методы организации работ при разбивке бивака в зависимости от погоды, наличия светлого времени и состояния участников.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Внешний вид бивака. Сохранение природы: запрещение порубки живых деревьев и устройство настила из лапника, кроме экстремальных условий, например, утрата палатки и т. д. Снятие с бивака. Меры</p>

	<p>предосторожности и безопасности во время bivачных работ. Типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Устройство заслона из подручных средств, а также с использованием полиэтилена или тента.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Написать план-конспект «Факторы, влияющие на выбор места ночлега (бивака)».</p>
5	<p>Тема. Питание в велосипедном туристском походе</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат и основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность и усвояемость; состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода (основные понятия). Режим питания и его калорийность в зависимости от температурных условий и сложности маршрута.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Совместимость продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Достоинства и недостатки каждого из них. Различные способы фасовки и транспортировки продуктов, их преимущества и недостатки. Использование сублимированных продуктов и продуктов собственного изготовления, высококалорийных питательных смесей. Приемы приготовления пищи из сублиматов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать состав и понятие термина «карманное питание».</p>
6	<p>Тема. Правила передвижения в велосипедном туризме по проезжей части, сигнальные знаки</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8-9.</i></p> <p>Правила дорожного движения. Велодорожки. Требование к управлению велосипедом при передвижении по проезжей части. Сигнальные знаки при передвижении группы между собой и другими участниками дорожного движения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить перечень, запрещающих и разрешающих знаков для велосипедистов.</p>
7	<p>Тема. Правила преодоления естественных и искусственных препятствий в велосипедном туризме</p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Техника движения, преодоления препятствий. Протяженные и локальные препятствия. Характеристика препятствий, встречающихся в велосипедных походах 1-2к. Посадка на велосипеде: установка седла, высота руля, основные положения на велосипеде. Техника езды на велосипеде: техника педалирования, переключение передач, ускорение и торможение, техника езды в группе.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i></p> <p>Техника движения по разным типам дорог: асфальту, грейдерным и щебеночным дорогам, грунтовым дорогам и тропам. Техника движения на подъемах и спусках. Техника преодоления локальных препятствий, характерных для походов 1-2к.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект «Разборка, смазка и сборка велосипеда. Усовершенствование и ремонт походного велосипеда. Регулярная проверка велосипеда, уход за ним и хранение. Транспортировка».</p>
8	<p>Тема. Техника безопасности при проведении велосипедных туристских походов.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Анализ данных о случаях травматизма и несчастных случаях в походах 1-2к. Основные причины: плохая физическая, тактическая, техническая и морально-волевая подготовка, недисциплинированность участников, недостаточный опыт и авторитет руководителя, слабое знание района и условий проведения похода, переоценка своих возможностей, неправильные действия при резком изменении погодных условий, недостаточный контроль и самоконтроль, плохо подготовленное снаряжение, незнание приемов оказания первой помощи при травмах и заболеваниях.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i></p> <p>Наиболее часто встречающиеся экстремальные ситуации в походах 1-2 к.с. и их характеристики: болезнь участника, потеря участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, спешка при отставании от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др. Простейшие пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Тактические приемы и различные варианты действия группы, в зависимости от характера ситуации. Ответственность руководителя (ситуативного лидера) и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Условия, в которых участник может остаться один. Действие участника, отставшего от группы. Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью поиска группы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Действия при ограниченном наборе снаряжения и продуктов питания.</p>
9	<p>Тема. Методика категорирования велосипедных туристских маршрутов</p>

	<p>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12. Понятие стратегии и тактики похода. Планирование похода: выбор вида маршрута (его относительные преимущества и недостатки, зависимость веса рюкзака от вида маршрута); протяженность маршрута: продолжительность похода, количество дней и резервных дней; распределение по маршруту технически сложных участков; протяженность дневных переходов; запасные участки маршрута. Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Планирование и уточнение плана преодоления сложного участка: оценка обстановки и характера препятствий, выбор безопасного и рационального пути движения, определение порядка движения, мер страховки и само страховки, а также действий в экстремальных ситуациях. Варианты построения маршрутов 3-4 к.с., их содержание и отличие от маршрутов 1-2 к.с. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный - их возможности, преимущества и недостатки. Важнейшая задача стратегии и тактики - безопасное проведение похода. Зависимость стратегии прохождения маршрута от целей путешествия, района, времени года, сложности маршрута, количества и трудности категорийных препятствий и последовательности их прохождения, подготовленности и схоженности группы, материального обеспечения, условий и возможности обеспечения безопасности. Выбор снаряжения и состава набора продуктов. Тактика движения группы на маршруте и преодоления препятствий, встречающихся в велопоходах 3 - 4 к.с. Роль и особенности тактики и стратегии на маршруте при резком ухудшении погодных условий.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Физико-географический обзор и характерные особенности. Транспортные возможности. Национальные особенности и обычаи местного населения. Краткая история туристского освоения и туристские возможности, варианты построения маршрутов. Характеристика естественных препятствий. Велосипедные маршруты походов по данному району, занявшие призовые места в чемпионате страны в последние годы. Перспективы и задачи планируемого похода: нитка маршрута, продолжительность и протяжённость, перепады высот, препятствия, запасные и аварийные варианты, потенциальные опасности на маршруте. Визуальное знакомство с районом (фото и видеоматериалы).</p>

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
1	<p>Тема. История развития велосипедного туризма.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Записать основные даты развития велосипедного туризма в России. История развития велосипедного туризма в России. Организация велосипедного туризма в России и виды туризма.</p>
2	<p>Тема. Особенности веломаршрута, ориентирование в велосипедном туризме.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать способ измерения расстояния - по количеству оборотов ведущей звездочки. Оборудование для велоориентирования. Счетчики пройденного расстояния или велокомпьютеры. Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивных походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение характеристик рек. Дисциплины велоориентирования: спортивное ориентирование на велосипедах, и велорогейн.</p>
3	<p>Тема. Туристское снаряжение для велосипедного туризма</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Правила размещения предметов в велорюкзаке и его крепление. Групповое снаряжение и требования к нему. Характеристика личного и группового туристского снаряжения. Особенности и требования к велосипедам для занятия туризмом. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для походов. Как готовить личное снаряжение к походу</p> <p>Типы палаток, назначения, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра.</p>
4	<p>Тема. Привалы и ночлеги в велосипедном туризме</p>



	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, снежного покрова, погоды, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников. Остановка, привал, ночлег, дневка. Различные методы организации работ при разбивке бивака в зависимости от погоды, наличия светлого времени и состояния участников. Внешний вид бивака. Сохранение природы: запрещение порубки живых деревьев и устройство настила из лапника, кроме экстремальных условий, например, утрата палатки и т. д.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Написать план-конспект «Факторы, влияющие на выбор места ночлега (бивака)». Снятие с бивака. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ. Типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Устройство заслона из подручных средств, а также с использованием полиэтилена или тента.</p>
5	<p>Тема. Питание в велосипедном туристском походе</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать состав и понятие термина «карманное питание». Использование сублимированных продуктов и продуктов собственного изготовления, высококалорийных питательных смесей. Приемы приготовления пищи из сублиматов. Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат и основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность и усвояемость; состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода (основные понятия). Режим питания и его калорийность в зависимости от температурных условий и сложности маршрута. Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Совместимость продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Достоинства и недостатки каждого из них. Различные способы фасовки и транспортировки продуктов, их преимущества и недостатки.</p>
6	<p>Тема. Правила передвижения в велосипедном туризме по проезжей части, сигнальные знаки</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Правила дорожного движения. Велодорожки. Требование к управлению велосипедом при передвижении по проезжей части. Сигнальные знаки при передвижении группы между собой и другими участниками дорожного движения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить перечень, запрещающих и разрешающих знаков для велосипедистов.</p>
7	<p>Тема. Правила преодоления естественных и искусственных препятствий в велосипедном туризме</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Техника движения, преодоления препятствий. Протяженные и локальные препятствия. Характеристика препятствий, встречающихся в велосипедных походах 1-2кв. Посадка на велосипеде: установка седла, высота руля, основные положения на велосипеде. Техника езды на велосипеде: техника педалирования, переключение передач, ускорение и торможение, техника езды в группе. Техника движения по разным типам дорог: асфальту, грейдерным и щебеночным дорогам, грунтовым дорогам и тропам. Техника движения на подъемах и спусках. Техника преодоления локальных препятствий, характерных для походов 1-2кв.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект «Разборка, смазка и сборка велосипеда. Усовершенствование и ремонт походного велосипеда. Регулярная проверка велосипеда, уход за ним и хранение. Транспортировка».</p>
8	<p>Тема. Техника безопасности при проведении велосипедных туристских походов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Анализ данных о случаях травматизма и несчастных случаях в походах 1-2кв. Основные причины: плохая физическая, тактическая, техническая и морально-волевая подготовка, недисциплинированность участников, недостаточный опыт и авторитет руководителя, слабое знание района и условий проведения похода, переоценка своих возможностей, неправильные действия при резком изменении погодных условий, недостаточный контроль и самоконтроль, плохо подготовленное снаряжение, незнание приемов оказания первой помощи при травмах и заболеваниях. Наиболее часто встречающиеся экстремальные ситуации в походах 1-2 к.с. и их характеристики: болезнь участника, потеря участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, спешка при отставании от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др. Простейшие пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Тактические приемы и различные варианты действия группы, в зависимости от характера ситуации. Ответственность руководителя (ситуативного лидера) и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы.</p>

	<i>Самостоятельная работа.</i> Условия, в которых участник может остаться один. Действие участника, отставшего от группы. Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью поиска группы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Действия при ограниченном наборе снаряжения и продуктов питания.
9	<p>Тема. Методика категорирования велосипедных туристских маршрутов</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Физико-географический обзор и характерные особенности. Транспортные возможности. Национальные особенности и обычаи местного населения. Краткая история туристского освоения и туристские возможности, варианты построения маршрутов. Характеристика естественных препятствий. Велосипедные маршруты походов по данному району, занявшие призовые места в чемпионате страны в последние годы. Перспективы и задачи планируемого похода: нитка маршрута, продолжительность и протяжённость, перепады высот, препятствия, запасные и аварийные варианты, потенциальные опасности на маршруте. Визуальное знакомство с районом (фото и видеоматериалы). Понятие стратегии и тактики похода. Планирование похода: выбор вида маршрута (его относительные преимущества и недостатки, зависимость веса рюкзака от вида маршрута); протяжённость маршрута: продолжительность похода, количество дней и резервных дней; распределение по маршруту технически сложных участков; протяжённость дневных переходов; запасные участки маршрута. Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Планирование и уточнение плана преодоления сложного участка: оценка обстановки и характера препятствий, выбор безопасного и рационального пути движения, определение порядка движения, мер страховки и самостраховки, а также действий в экстремальных ситуациях.</p>

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 2 семестре.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
История развития велосипедного туризма.	10	10	30
Особенности веломаршрута, ориентирование в велосипедном туризме			
Туристское снаряжение для велосипедного туризма			
Привалы и ночлеги в велосипедном туризме			

Питание в велосипедном туристском походе			
Правила передвижения в велосипедном туризме по проезжей части, сигнальные знаки		10	
Правила преодоления естественных и искусственных препятствий в велосипедном туризме		10	
Техника безопасности при проведении велосипедных туристских походов.		10	
Методика категорирования			
	<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>
			<b>30</b>
			<b>100</b>

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 4 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература*

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма: учеб. пособие.- М.: Советский спорт, 2008. – 208 с.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. - М.: Советский Спорт, 2008. – 464 с.
3. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2009.- 392с.

### *Дополнительная литература*

4. Мельников Д.А., Умеров А.В., Шалаев С.В. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие. – Ижевск. УдГУ, 2006.- 218с.
5. Черновол В. Справочник туриста. - Ростов-на-Дону: Феникс,2001. – 214с.
6. Бутко И.И. Туризм. Транспортные туры и круизы: учеб. пособие.- Ростов Н/ Дону: Феникс,2010.

331с.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 7.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>
- веб-сайт [www.tos.ru](http://www.tos.ru) туристская информационная система.
- веб-сайт <http://dir.emax.ru/cats/251.emax?page=1&sortby=hits> справочник туриста.
- веб-сайт <http://aktivnyj-otdykh.ru> – активный отдых для энергичных людей;
- веб-сайт <http://www.tssr.ru/> Туристско-спортивный союз России.

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной	Оборудование и технические средства обучения
--	--

<p><i>работы обучающихся</i></p> <p>аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор.</li> </ol>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</li> </ol>
<p>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</li> </ol>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.