

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбладманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 13:50:30
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Основы спортивно-оздоровительного туризма (Б1.О.33.01)

Направление подготовки	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2022</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 2,3 семестр заочная: 3 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 4 часов: 144</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Возисова М.А., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ

Протокол от «19» апреля 2022 г. № 13

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. № 9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

- приобретение теоретических знаний о спортивно-оздоровительном туризме;
- приобретение профессиональных умений необходимых для организации и проведения спортивно-оздоровительной деятельности и туристских походов выходного дня.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Основы спортивно-оздоровительного туризма» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-5 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	ОПК-5.1 Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, краеведения, природной среды, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни. ОПК-5.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. ОПК-5.3 Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.
ОПК-13 Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий.	ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий. ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия. ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.

ОПК-15 Способен осуществлять материально-техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.	<p>ОПК-15.1 Знает требования к материально-техническому оснащению рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ОПК-15.2 Умеет выбирать средства материально-технического оснащения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ОПК-15.3 Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.</p>
---	--

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		2 семестр	3 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36	72
1.1	Занятия лекционного типа	12	12	24
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/0	24/0	48/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0	72/0
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины	72	72	144
	<i>в академических часах</i>			
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		3 семестр	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	6	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/0	6/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	128/4	128/4
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	144	144
	<i>в академических часах</i>		
	<i>в зачетных единицах</i>	4	4

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
<i>2 семестр</i>						
1	Основные понятия в туризме. Становление и развитие туризма.	2	4	0	9	15
2	Структура управления туристской деятельностью. Основы туристского законодательства.	2	6	0	9	17
3	Организация туристско-спортивных мероприятий и соревнований.	4	6	0	9	19
4	Основы организации и проведения туристских походов.	4	8	0	9	21
	Итого за 2 семестр	12	24	0	36	72
<i>3 семестр</i>						
5	Изучение района проведения похода.	4	4	0	8	16
6	Питание в туристских походах и соревнованиях.	2	6	0	6	14
7	Основы ориентирования на местности.	2	4	0	8	14
8	Техника бивачных работ. Привалы и ночлеги	2	6	0	6	14
9	Обеспечение безопасности. Анализ несчастных случаев в туристской деятельности.	2	4	0	8	14
	Итого за 3 семестр	12	24	0	36	72
	Итого:	24	48	0	72	144

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Основные понятия в туризме. Становление и развитие туризма.	0	2	0	14	16
2	Структура управления туристской деятельностью. Основы туристского законодательства.	0	0	0	16	16
3	Организация туристско-спортивных мероприятий и соревнований.	0	0	0	16	16
4	Основы организации и проведения туристских походов.	2	0	0	12	14
5	Изучение района проведения похода.	0	2	0	14	16
6	Питание в туристских походах и соревнованиях.	2	0	0	14	16
7	Основы ориентирования на местности.	0	2	0	12	14
8	Техника бивачных работ. Привалы и ночлеги	0	0	0	16	16

9	Обеспечение безопасности. Анализ несчастных случаев в туристской деятельности.	2	0	0	14	16
	Контроль					4
	Итого:	6	6	0	128	144

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.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
<i>2 семестр</i>	
1	<i>Тема:</i> Основные понятия в туризме. Становление и развитие туризма.
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия в туризме. Становление и развитие туризма. Классификация видов туризма: тип туризма, категория туризма, виды туризма и их характеристика. Формы туризма: организованный и неорганизованный
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> История развития туризма в СССР и современной России. Периодизация. Цели и задачи каждого периода развития. История развития туризма в Пермском крае.
	<i>Самостоятельная работа:</i> написать конспект на тему «История развития туризма в Чайковском районе»
2	<i>Тема:</i> Структура управления туристской деятельностью. Основы туристского законодательства.
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Структура управления и материально-техническая база спортивно-оздоровительного туризма. Деятельность Министерства спорта РФ.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-5.</i> Федерация спортивного туризма России и субъектов РФ. Туристско-спортивный союз России.
	<i>Самостоятельная работа:</i> начертить схему управления туристской деятельностью в РФ.
3	<i>Тема:</i> Организация туристско-спортивных мероприятий и соревнований.
	<i>Занятия лекционного типа 3-4.</i> Методика организации физкультурно-спортивной работы средствами туризма и ориентирования. Контрольная туристская полоса. Контрольный туристский маршрут.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-8.</i> Организация туристского слета в образовательном учреждении для учащихся разных возрастов. Разработка перечня дистанций по туризму, их содержание. Составление списка инвентаря и снаряжения для проведения туристских мероприятий.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить план организации и проведения туристского праздника для обучающихся 1-4 классов.
4	<i>Тема:</i> Основы организации и проведения туристских походов.
	<i>Занятия лекционного типа 5-6.</i> Организация и проведение многодневного спортивного похода. Предпоходная подготовка (разработка маршрута, определение состава группы, сметы, перечня снаряжения и продуктов питания и др.). Прохождение заявленного маршрута (темп, ритм движения, техника преодоления препятствий). Отчет о походе.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-12.</i> Разработка маршрутов для ПВД и многодневных спортивных походов.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить план-конспект – самые сложные туристские маршруты России
<i>3 семестр</i>	
5	<i>Тема:</i> Изучение района проведения похода.
	<i>Занятие лекционного типа 7-8.</i> Выбор района проведения похода. Эталонный маршрут.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 13-14.</i> Категорирование туристских походов. Источники изучения района проведения похода. Особенности проведения похода на территории ООПТ.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Описать ООПТ Пермского края.
6	<i>Тема:</i> Питание в туристских походах и соревнованиях.

	<i>Занятие лекционного типа 9. Разработка меню для туристского мероприятия. Упаковка и хранение продуктов. Питание в условиях чрезвычайной ситуации.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17. Расчет меню-раскладки для туристского похода 1-2 категории сложности.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Составить перечень съедобных растений Пермского края.</i>
	<i>Тема: Основы ориентирования на местности.</i>
7	<i>Занятие лекционного типа 10. Карта. Масштаб. Условные знаки. Приемы ориентирования. Ориентирование по местным предметам и светилам. Азимут. Работа с компасом.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-19. Приемы ориентирования. Нахождение своего местоположения на карте. Стороны горизонта. Ориентирование по карте, солнцу, часам, Полярной звезде, луне, по местным предметам. Измерение расстояний по карте и на местности.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Описать способы ориентирования в лесу.</i>
	<i>Тема: Техника бивачных работ. Привалы и ночлеги</i>
8	<i>Занятие лекционного типа 11. Организация привалов и ночлегов в различных видах туризма.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 20-22. Значение привалов в походе. Особенности проведения ночлегов в различных видах туризма.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подготовка мультимедиа презентации – Ночлег в условиях чрезвычайной ситуации</i>
	<i>Тема: Обеспечение безопасности. Анализ несчастных случаев в туристской деятельности.</i>
9	<i>Занятие лекционного типа 12. статистические сведения о получении травм и гибели туристов в условиях похода по видам туризма и категориям сложности.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24. Правила поведения туриста в природной среде.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Составить алгоритм безопасного поведения в природной среде</i>

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

<i>№ темы</i>	<i>Содержание</i>
1	<i>Тема: Основные понятия в туризме. Становление и развитие туризма.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Основные понятия в туризме. Становление и развитие туризма. Классификация видов туризма: тип туризма, категория туризма, виды туризма и их характеристика. Формы туризма: организованный и неорганизованный История развития туризма в СССР и современной России. Периодизация. Цели и задачи каждого периода развития. История развития туризма в Пермском крае.</i> <i>Самостоятельная работа: написать конспект на тему «История развития туризма в Чайковском районе»</i>
2	<i>Тема: Структура управления туристской деятельностью. Основы туристского законодательства.</i> <i>Самостоятельная работа: начертить схему управления туристской деятельностью в РФ. Федерация спортивного туризма России и субъектов РФ. Туристско-спортивный союз России. Структура управления и материально-техническая база спортивно-оздоровительного туризма. Деятельность Министерства спорта РФ.</i>
3	<i>Тема: Организация туристско-спортивных мероприятий и соревнований.</i> <i>Самостоятельная работа: Составить план организации и проведения туристского праздника для обучающихся 1-4 классов. Методика организации физкультурно-спортивной работы средствами туризма и ориентирования. Контрольная туристская полоса. Контрольный туристский маршрут. Организация туристского слета в образовательном учреждении для учащихся разных возрастов. Разработка перечня дистанций по туризму, их содержание. Составление списка инвентаря и снаряжения для проведения туристских мероприятий.</i>
4	<i>Тема: Основы организации и проведения туристских походов.</i> <i>Занятие лекционного типа 1. Организация и проведение многодневного спортивного похода. Предпоходная подготовка (разработка маршрута, определение состава группы, сметы, перечня снаряжения и продуктов питания и др.). Прохождение заявленного маршрута (темп, ритм движения, техника преодоления препятствий). Отчет о походе.</i> <i>Самостоятельная работа: Составить план-конспект – самые сложные туристские маршруты России. Разработка маршрутов для ПВД и многодневных спортивных походов.</i>
5	<i>Тема: Изучение района проведения похода.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Категорирование туристских походов. Источники изучения района проведения похода. Особенности проведения похода на территории</i>

	ООПТ. <i>Самостоятельная работа:</i> Описать ООПТ Пермского края. Выбор района проведения похода. Эталонный маршрут.
6	<i>Тема:</i> Питание в туристских походах и соревнованиях. <i>Занятие лекционного типа 2. Разработка меню для туристского мероприятия. Упаковка и хранение продуктов. Питание в условиях чрезвычайной ситуации.</i> <i>Самостоятельная работа:</i> Составить перечень съедобных растений Пермского края. Расчет меню-раскладки для туристского похода 1-2 категории сложности.
7	<i>Тема:</i> Основы ориентирования на местности. <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 3. Приемы ориентирования. Нахождение своего местоположения на карте. Стороны горизонта. Ориентирование по карте, солнцу, часам, Полярной звезде, луне, по местным предметам. Измерение расстояний по карте и на местности.</i> <i>Самостоятельная работа:</i> Описать способы ориентирования в лесу. Карта. Масштаб. Условные знаки. Приемы ориентирования. Ориентирование по местным предметам и светилам. Азимут. Работа с компасом.
8	<i>Тема:</i> Техника бивачных работ. Привалы и ночлеги <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка мультимедиа презентации – Ночлег в условиях чрезвычайной ситуации. Организация привалов и ночлегов в различных видах туризма. Значение привалов в походе. Особенности проведения ночлегов в различных видах туризма.
9	<i>Тема:</i> Обеспечение безопасности. Анализ несчастных случаев в туристской деятельности. <i>Занятие лекционного типа 3. статистические сведения о получении травм и гибели туристов в условиях похода по видам туризма и категориям сложности.</i> <i>Самостоятельная работа:</i> Составить алгоритм безопасного поведения в природной среде Правила поведения туриста в природной среде.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с. 8 экз. печатн.

6.1.2 Дополнительная литература

1. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пос. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с. 10 экз. печатн.

2. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие для бакалавров - М.: Дашков и К, 2014. Текст: электронный // IPR SMART : [сайт] <https://www.iprbookshop.ru/21421.html> (дата обращения: 02.09.2022).

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ 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.	ABBY 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

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор.
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.