

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.11.2023 21:35:06
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Туризма и менеджмента

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: Спортивный туризм (лыжный) (Б1.О.36.02)

Направление подготовки	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Менеджмент рекреации и туризма»
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2021
Форма обучения, семестр	очная: 1,2 семестр заочная: 1,2 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 4 часов: 144
Промежуточная аттестация	зачет

Разработчик рабочей программы:

Мельников Д.А., к.п.н., доцент

Рецензент:

Возисова М.А., к.п.н.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Туризма и менеджмента

«01» ____06____ 2021г., протокол №13

Заведующий кафедрой ТиМ

к.э.н., доцент

_____ Першина С.В.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»

«23» ____06____ 2021 г., протокол №11

Секретарь учебно-методического совета

_____ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 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 Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации - спортивный туризм (лыжный) является формирование у студентов представления о лыжном туризме в рамках теории и методики спортивного туризма, основанного на практическом усвоении знаний, умений и навыков при реализации лыжных туристских мероприятий.

1.2 Задачи дисциплины

- владеть технологией планирования учебно-тренировочных занятий по базовым видам спортивного туризма и физической рекреации;
- знать методики и владеть навыком проведения туристских мероприятий;
- решать задачи по соблюдению правил техники безопасности при проведении туристских мероприятий.

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 (лыжный)» 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
Общепрофессиональные		
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. 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 ОПК-1.2. Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту ОПК-1.3. Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся	Знает: - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры, спорта, спортивно-оздоровительного туризма и рекреации с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; Умеет: - 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. Владеет: - технологией планирования учебно-тренировочных занятий по базовым видам спортивного туризма и физической рекреации;
ОПК-2. Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и	ОПК-2.1. Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и	Знает: - методики обучения технике базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	методику проведения занятий ОПК-2.2. Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и рекреационных мероприятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений ОПК-2.3. Владеет методикой проведения занятий и рекреационных мероприятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других рекреационных мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации. Умеет: - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Владеет: - навыком проведения занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных и туристских секций) по базовым видам спортивного туризма.
ОПК-3. Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	ОПК-3.1. Знает особенности обучения технике выполнения двигательных действий в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности ОПК-3.2. Умеет демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.	Знает: - основы обучения спортивного туризма и физической рекреации. Умеет: - применять методики обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.
ОПК-6. Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-6.1. Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи, применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности ОПК-6.2. Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь в процессе физкультурно-спортивной деятельности ОПК-6.3. Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных, рекреационных, туристско-краеведческих мероприятий и соревнований	Знает: - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной, спортивной и туристско-рекреационной деятельности. Умеет: - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях. Владеет: - навыком проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории, туристском полигоне и выполнения этих правил.
ОПК-8. Способен осуществлять контроль	ОПК-8.1. Знает методики анализа и контроля программ, режимов	Знает: - методики контроля программ,

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ</p>	<p>занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения ОПК-8.2 Умеет применять методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения ОПК-8.3 Владеет 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>режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения; - методики подбора средств и методов реализации программ; Умеет: - проводить анализ программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения; Владеет: - способностью разработки рекомендаций по корректировке программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.</p>
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ОПК-9.1. Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся ОПК-9.2. Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля ОПК-9.3. Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>Знает: - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; Умеет: - 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, мионометрии, 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 корректурная 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.); Владеет:</p>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		- методикой проведения тестирования подготовленности занимающихся спортивным туризмом;
ОПК-13. Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	<p>ОПК-13.1. Знает особенности организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий</p> <p>ОПК-13.2. Умеет планировать и организовывать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия</p> <p>ОПК-13.3. Владеет методикой организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; - правила соревнований по спортивному туризму, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить судейство соревнований по спортивному туризму. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом участия в судействе 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>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к экипировке, туристскому инвентарю и оборудованию в спортивном туризме; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать необходимое спортивное/туристское оборудование и инвентарь для проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий; <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком составления документации оперативного учета и отчетности о наличии, состоянии и движении закрепленного спортивного/туристского оборудования и инвентаря; - методикой 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 физической рекреации: Спортивный туризм (лыжный)» (Б1.О.36.02) 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 физической рекреации - спортивный туризм (пешеходный), Основы рекреации и спортивно-

оздоровительного туризма.

Знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: спортивный туризм (лыжный)», будут востребованы при изучении последующих дисциплин перечень дисциплин / практик: 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 - спортивное ориентирование, спортивный туризм (велосипедный), 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, Спортивный маркетинг, 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		
		1 сем.	2 сем.	Всего
1	Контактная работа	32	32	64
1.1	Занятия лекционного типа	8	8	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	24	24	48
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	40	40	80
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72	144
	<i>в академических часах</i>			
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 сем.	2 сем.	Всего
1	Контактная работа	6	8	14
1.1	Занятия лекционного типа	2	-	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	4	8	12
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации и выполнение расчетно-графической работы	66	64/14	126/14
2.1	Расчетно-графическая работа	-	10	10
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72	144
	<i>в академических часах</i>			
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	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				
<i>1 семестр</i>									
1	Характеристика лыжного туризма. История развития лыжного туризма. Возможности регионов России в реализации лыжного туризма.	ОПК-2.3	2	2	4	4	8	УО-1,3 ИС-2	ТТ
2	Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме. Зимний полевой быт.	ОПК-2.2 ОПК-15.1 ОПК-15.2 ОПК-15.3	2	4	6	8	14	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ
3	Организация питания в лыжном туризме.	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3	2	6	8	8	16	УО-1,3 ИС-2	ТТ
4	Техника передвижения в лыжном туризме.	ОПК-2.2 ОПК-3.2	2	12	14	20	34	УО-1,3 ИС-2	ТТ
ИТОГО:			8	24	32	40	72		
<i>2 семестр</i>									
5	Обеспечение безопасности лыжных походов, учебно-тренировочных занятий и соревнований	ОПК-3.1 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	2	2	4	4	8	УО-1,3 ИС-2	ТТ, ННТ
6	Действия в экстремальных условиях. Основы выживания зимой	ОПК-1.3 ОПК-9.3	2	2	4	4	8	УО-1,3 ИС-2	ТТ, ННТ
7	Общая и специальная физическая подготовка туриста-лыжника.	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-9.1	2	4	6	4	10	УО-1,3 ИС-2	ТТ
8	Медицинское обеспечение лыжного похода	ОПК-6.4	2	4	6	4	10	УО-1,3 ИС-2	ТТ
9	Правила соревнований по технике и тактике лыжного туризма	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ОПК-9.2 ОПК-9.3 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-13.3	-	12	12	24	36	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ, ННТ
ИТОГО:			8	24	32	40	72		
ИТОГО (по курсу):			16	48	64	80	144		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Раздел, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	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				
5 семестр									
1.	Характеристика лыжного туризма. История развития лыжного туризма. Возможности регионов России в реализации лыжного туризма.	ОПК-2.3	2	-	2	6	8	УО-1,3	ТТ
2	Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме. Зимний полевой быт.	ОПК-2.2 ОПК-15.1 ОПК-15.2 ОПК-15.3	-	-	-	14	14	УО-3 ПР-1	ТТ
3	Организация питания в лыжном туризме.	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3	-	2	2	14	16	УО-1,3	ТТ
4	Техника передвижения в лыжном туризме.	ОПК-2.2 ОПК-3.2	-	2	2	32	34	УО-1	ТТ
ИТОГО:			2	4	6	66	72		
6 семестр									
5	Обеспечение безопасности лыжных походов, учебно-тренировочных занятий и соревнований	ОПК-3.1 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	-	2	2	6	8	УО-1,3	ТТ. ННТ
6	Действия в экстремальных условиях. Основы выживания зимой	ОПК-1.3 ОПК-9.3	-	2	2	6	8	УО-1,3	ТТ, ННТ
7	Общая и специальная физическая подготовка туриста-лыжника.	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-9.1	-	2	2	8	10	УО-1,3	ТТ
8	Медицинское обеспечение лыжного похода	ОПК-6.4	-	-	-	6	6	УО-1,3	ТТ
9	Правила соревнований по технике и тактике лыжного туризма	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ОПК-9.2 ОПК-9.3 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-13.3	-	2	2	34	36	УО-1,3 ПР-1 ПН-2	ТТ, ННТ
ИТОГО:			-	8	8	60	68		
ИТОГО (по курсу):			2	12	14	126	140		

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

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Раздел, темы	Содержание
1	1 семестр
1	<p><i>Тема: Характеристика лыжного туризма. История развития лыжного туризма. Возможности регионов России в реализации лыжного туризма.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1. Характеристика лыжного туризма. История развития лыжного туризма. Возможности регионов России в реализации лыжного туризма.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Характеристика основных понятий в лыжном туризме. Походы и соревнования по лыжному туризму. Возможности регионов России в реализации лыжного туризма.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Анализ литературных источников, научных публикаций по теме «подготовка к лыжному походу» [1,5,8,9].</i></p>
2	<p><i>Тема: Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме. Зимний полевой быт.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2. Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме. Зимний полевой быт.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3 Зимний полевой быт. Бивачное снаряжении. Типы палаток. Примусы и костровые принадлежности. Котелки. Фонари. Тент.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Оснащение туристским снаряжением лыжного туризма туристско-спортивной организации» [1,3,9].</i></p>
3	<p><i>Тема: Организация питания в лыжном туризме.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3. Организация питания в лыжном туризме, его особенности.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4. Составление меню на один день для туриста-лыжника. Составление меню на лыжный поход 3 категории сложности для группы туристов из 7 человек.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов в лыжном походе. Приготовление каши на костре зимой.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Составить меню на ПВД зимой, на группу школьников 22 человека» [1,3].</i></p>
4	<p><i>Тема: Техника передвижения в лыжном туризме.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4. Техника передвижения в лыжном туризме. Основы движения на лыжах. Препятствия в лыжном походе.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8. Техника лыжного туризма. Попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Катание с гор. Тропление лыжни.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9-10. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.</i></p>

	<p>Прокладывание лыжни. Подъем, спуск без лыж.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11-12</i></p> <p>Подъем (способы), спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Траверс склона на лыжах. Преодоление чашеобразного участка.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. Преодоление участка тонкого льда со страховкой. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой» [5,9].</p>
2	2 семестр
5	<p><i>Тема: Обеспечение безопасности лыжных походов, учебно-тренировочных занятий и соревнований</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Обеспечение безопасности лыжных походов, учебно-тренировочных занятий и соревнований. Общие представления о безопасности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Основные угрозы безопасности туристов зимой. Естественные препятствия и опасности зимнего похода. Способы преодоления опасностей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Безопасность туристов во время снежных заносов и буранов» [1,2,6,8].</p>
6	<p><i>Тема: Действия в экстремальных условиях. Основы выживания зимой</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Действия в экстремальных условиях. Основы выживания зимой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Действие группы при возникновении чрезвычайной ситуации. Составить алгоритм действия в различных ситуациях</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа спасателей в зимних условиях по оказанию помощи терпящим бедствие. Задачи МЧС. Техника спасательных работ. Изготовление и транспортировка «волокуши». Подъем и спуск «волокуши» по склону. Маневрирование с «волокушей» [2,4,6].</p>
7	<p><i>Тема: Общая и специальная физическая подготовка туриста-лыжника.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Общая и специальная физическая подготовка туриста-лыжника.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Значение выносливости в туристических походах.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Растягивание и расслабление. Упражнения в равновесии.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить примерный недельный план занятий по ОФП и СФП» [1,7].</p>
8	<p><i>Тема: Медицинское обеспечение лыжного похода</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Медицинское обеспечение лыжного похода</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Виды повреждений в лыжном походе. Основные приемы оказания доврачебной помощи пострадавшему туристу.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Транспортировка пострадавшего</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Состав походной аптечки [1,2,3,8].</p>
9	<p><i>Тема: Правила соревнований по технике и тактике лыжного туризма</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Правила соревнований по технике и тактике лыжного туризма. Общие положения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Наименование дистанций соревнований по технике лыжного туризма. Класс дистанции, и его показатели.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> Условия проведения соревнований по технике лыжного туризма.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</i> Технические приемы на соревнованиях по лыжному туризму</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 23.</i> Снаряжение для участия в соревнованиях по лыжному туризму</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Транспортировка пострадавшего на соревнованиях по лыжному туризму</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Судейская коллегия соревнований по лыжному туризму» [1].</p>

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

Раздел, темы	Содержание
1	1 семестр
1	<p><i>Тема: Характеристика лыжного туризма. История развития лыжного туризма. Возможности регионов России в реализации лыжного туризма.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика лыжного туризма. История развития лыжного туризма. Характеристика основных понятий в лыжном туризме. Походы и соревнования по лыжному туризму Возможности регионов России в реализации лыжного туризма.</p>

	<i>Самостоятельная работа.</i> Анализ литературных источников, научных публикаций по теме «подготовка к лыжному походу» [1,5,8,9].
2	<i>Тема: Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме. Зимний полевой быт.</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме. Зимний полевой быт. Бивачное снаряжение. Типы палаток. Примусы и костровые принадлежности. Котелки. Фонари. Тент. Оснащение туристским снаряжением лыжного туризма туристско-спортивной организации» [1,3,9].
3	<i>Тема: Организация питания в лыжном туризме.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Организация питания в лыжном туризме, его особенности. Составление меню на один день для туриста-лыжника. <i>Самостоятельная работа.</i> Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов в лыжном походе. Приготовление каши на костре зимой. Составить меню на ПВД зимой, на группу школьников 22 человека. Составление меню на лыжный поход 3 категории сложности для группы туристов из 7 человек» [1,3].
4	<i>Тема: Техника передвижения в лыжном туризме.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Техника передвижения в лыжном туризме. Попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Тропление лыжни. <i>Самостоятельная работа.</i> Основы движения на лыжах. Препятствия в лыжном походе. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Прокладывание лыжни. Подъем, спуск без лыж. Подъем (способы), спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Траверс склона на лыжах. Преодоление чашеобразного участка. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. Преодоление участка тонкого льда со страховкой. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой [5,9].
2 семестр	
5	<i>Тема: Обеспечение безопасности лыжных походов, учебно-тренировочных занятий и соревнований</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Обеспечение безопасности лыжных походов, учебно-тренировочных занятий и соревнований. Общие представления о безопасности. <i>Самостоятельная работа.</i> Безопасность туристов во время снежных заносов и буранов. Основные угрозы безопасности туристов зимой. Естественные препятствия и опасности зимнего похода. Способы преодоления опасностей [1,2,6,8].
6	<i>Тема: Действия в экстремальных условиях. Основы выживания зимой</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Основы выживания зимой. Действие группы при возникновении чрезвычайной ситуации. Составить алгоритм действия в различных ситуациях . <i>Самостоятельная работа.</i> Работа спасателей в зимних условиях по оказанию помощи терпящим бедствие. Задачи МЧС. Техника спасательных работ. Изготовление и транспортировка «волокуши». Подъем и спуск «волокуши» по склону. Маневрирование с «волокушей» [2,4,6].
7	<i>Тема: Общая и специальная физическая подготовка туриста-лыжника</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Общая и специальная физическая подготовка туриста-лыжника. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Растягивание и расслабление. Упражнения в равновесии. <i>Самостоятельная работа.</i> Комплекс упражнений утренней гимнастики. Значение выносливости в туристических походах. Составить примерный недельный план занятий по ОФП и СФП [1,7].
8	<i>Тема: Медицинское обеспечение лыжного похода</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Медицинское обеспечение лыжного похода. Виды повреждений в лыжном походе. Основные приемы оказания доврачебной помощи пострадавшему туристу. Транспортировка пострадавшего. Состав походной аптечки [1,2,3,8].
9	<i>Тема: Правила соревнований по технике и тактике лыжного туризма</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Правила соревнований по технике и тактике лыжного туризма. Общие положения. Наименование дистанций соревнований по технике лыжного туризма. Класс дистанции, и его показатели. <i>Самостоятельная работа.</i> Условия проведения соревнований по технике лыжного туризма. Технические приемы на соревнованиях по лыжному туризму. Транспортировка пострадавшего на соревнованиях по лыжному туризму. Снаряжение для участия в соревнованиях по лыжному туризму. Судейская коллегия соревнований по лыжному туризму» [1].

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет во 2 семестре.

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

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине (для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	20 %	20
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	80 %	80
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Рейтинговая система дисциплины (1 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
Характеристика лыжного туризма. История развития лыжного туризма. Возможности регионов России в реализации лыжного туризма.	20	10
Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме. Зимний полевой быт.		20
Организация питания в лыжном туризме.		25
Техника передвижения в лыжном туризме.		25
<i>ИТОГО</i>		<i>20</i>
		100

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>

Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Обеспечение безопасности лыжных походов, учебно-тренировочных занятий и соревнований	10	10	30
Действия в экстремальных условиях. Основы выживания зимой		10	
Общая и специальная физическая подготовка туриста-лыжника.		10	
Медицинское обеспечение лыжного похода		10	
Правила соревнований по технике и тактике лыжного туризма		20	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		100	

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:

- зачет во 2 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. Мельников Д.А., Умеров А.В., Шалаев С.В., Безопасный отдых и туризм: Учебное пособие для студентов вузов – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2006

Дополнительная литература

2. Вяткин Л. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2009.
3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – 2-е изд. – М.: ФиС, 1988.
4. Способы автономного выживания человека в природе: учебник./ ред. Михайлов Л.А. СПб:Питер. 2008.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Филиппов В.В. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных туристских походов со школьниками: Учебно-методическое пособие. - СПб: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 2005.

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.	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

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 №6900/20 от 06.07.2020, 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>.
- Федерация спортивного туризма России. Режим доступа: <http://www.tssr.ru> –
- Федерация спортивного туризма Пермского края. Режим доступа: <http://fst59.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 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 № 409 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.
аудитория № 421 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 № 424	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная

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

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.