

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
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 (горный) (Б1.О.36.06)**

<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>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 3 семестр заочная: 5,6 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы      Мельников Д. А., к.п.н., доцент

Рецензент    Мельникова Л.В. к.п.н., доцент

**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: горный туризм является формирование знаний, практических умений и навыков передвижения в горной среде.

### 1.2 Задачи дисциплины

- расширить представление о горной среде, технике передвижения в горах по скальным и ледовым склонам;
- научить студентов разрабатывать документы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности
- сформировать у студентов умения применять знания по обеспечению безопасного проведения занятий и соревнований.
- сформировать навыки проведения практических занятий по горному туризму
- осуществлять комплекс мер, направленных на профилактику травматизма в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

## 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 (горный)» 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>		
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.	<b>ОПК-1.1. Знает</b> 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. Умеет</b> планировать содержание занятий по физической культуре и спорту <b>ОПК-1.3. Владеет</b> технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся	<b>Знает:</b> - 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. <b>Умеет:</b> - 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. <b>Владеет:</b> - технологией планирования учебно-тренировочных занятий по базовым видам спортивного туризма и физической рекреации.
ОПК-2. Способен проводить занятия	<b>ОПК-2.1. Знает</b> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-	<b>Знает:</b> - методики обучения технике базовых

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному когнитивному обучению физической подготовке.</p>	<p>спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий</p> <p><b>ОПК-2.2. Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и рекреационных мероприятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p><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>	<p>видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</p> <p>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других рекреационных мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации.</p> <p>Умеет:</p> <p>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>Владеет:</p> <p>- навыком проведения занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных и туристских секций) по базовым видам спортивного туризма.</p>
<p>ОПК-3. Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</p>	<p><b>ОПК-3.1. Знает</b> особенности обучения технике выполнения двигательных действий в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности</p> <p><b>ОПК-3.2. Умеет</b> демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.</p> <p><b>ОПК-3.3. Владеет</b> методикой проведения занятия по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.</p>	<p>Знает:</p> <p>- основы обучения спортивного туризма и физической рекреации.</p> <p>Умеет:</p> <p>- применять методики обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</p> <p>Владеет:</p> <p>- навыком проведения занятий/фрагментов занятий по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.</p>
<p>ОПК-6. Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</p>	<p><b>ОПК-6.1. Знает</b> правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи, применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК-6.2. Умеет</b> обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК-6.3. Владеет</b> навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных, рекреационных, туристско-краеведческих мероприятий и соревнований</p>	<p>Знает:</p> <p>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</p> <p>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной, спортивной и туристско-рекреационной деятельности.</p> <p>Умеет:</p> <p>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях.</p> <p>Владеет:</p> <p>- навыком проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении</p>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		спортивного сооружения, на его территории, туристском полигоне и выполнения этих правил.
<p>ОПК-8. Способен осуществлять контроль 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><b>ОПК-8.1</b> Знает методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения  <b>ОПК-8.2</b> Умеет применять методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения  <b>ОПК-8.3</b> 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>Знает:  - методики контроля программ, 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><b>ОПК-9.1.</b> Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся  <b>ОПК-9.2.</b> Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля  <b>ОПК-9.3.</b> 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, стабиллометрию, 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 Шмишеска-Леонгарда</p>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		(акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.). Владеет: 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><b>ОПК-13.1. Знает</b> особенности организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий</p> <p><b>ОПК-13.2. Умеет</b> планировать и организовывать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия</p> <p><b>ОПК-13.3. Владеет</b> методикой организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий;</li> <li>- правила соревнований по спортивному туризму, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить судейство соревнований по спортивному туризму.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом участия в судействе рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.</li> </ul>
ОПК-15. Способен осуществлять материально-техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий	<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>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к экипировке, туристскому инвентарю и оборудованию в спортивном туризме.</li> </ul> <p>Умеет:</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> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком составления документации оперативного учета и отчетности о наличии, состоянии и движении закрепленного спортивного/туристского оборудования и инвентаря;</li> <li>- методикой обоснования предложений по развитию материально-технической базы физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: Спортивный туризм (горный)» (Б1.О.36.06) 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: как основы рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Анатомия человека, Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: «пешеходный туризм», Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: «лыжный туризм», Спортивное ориентирование, Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: «велосипедный туризм», Фитнес технологии, Краеведение, Спортивный маркетинг, Адаптивный спорт.

Знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: Спортивный туризм (горный)», будут востребованы при изучении последующих дисциплин перечень дисциплин / практик. Безопасность жизнедеятельности, Биомеханика двигательной деятельности, Физиология человека, Теория и методика физической культуры, Психология и педагогика рекреации и туризма, Основы медицинских знаний, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Теория и методика физической рекреации, Менеджмент рекреационно-оздоровительной деятельности, Спортивная метрология, Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: горнолыжный туризм, Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: водный туризм, Спелеотуризм, Ивент-менеджмент, Организация, проведение и судейство туристских соревнований, Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Учебная практика: ознакомительная, Статистика в спорте.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		3 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
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	36	36
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	72
		<i>в зачетных единицах</i>	2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	2	4	6
1.1	Занятия лекционного типа	2	-	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	-	4	4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к	34	32/14	66/14

	промежуточной аттестации, расчетно-графической работе			
2.1	Расчетно - графическая работа	-	10	10
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	36 1	72 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 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				
1	Введение в дисциплину «Горный туризм». История развития горного туризма. Классификация горных маршрутов. Классификация горных видов спорта. Терминология.	ОПК-13.1, ОПК-13.2	2	2	4	4	8	УО-1,3 ИС-2	ТТ
2	Особенности горной среды и обеспечение безопасности человека в горном походе	ОПК-6.1,ОПК-6.2, ОПК-6.3	2	2	4	4	8	УО-1,3 ИС-2	ТТ
3	Снаряжение и экипировка туриста-горника. Техника и тактика передвижения на различных видах горного рельефа.	ОПК-3.1,ОПК-3.2 ОПК-15.1,ОПК15.2, ОПК-15.3	2	4	6	6	12	УО-1,3 ИС-2 ПР-1	ТТ
4	Методика обучения туриста-горника и подготовка к походу. Специальная подготовка в горных видах спорта	ОПК-2.3, ОПК-6.1,ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-8.1, ОПК-8.2,ОПК-8.3	2	4	6	10	16	УО-1,3 ИС-2	ТТ
5	Организация учебно-методических и спортивных мероприятий. Правила соревнований по горному туризму.	ОПК-1.1,ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1 ОПК-2.2, ОПК-3.3 ОПК-9.1,ОПК-9.2, ОПК-9.3,ОПК-13.1, ОПК-13.2,ОПК13.3	4	12	16	12	28	УО-1,3 ИС-2 ПР-1	ТТ, ННТ
<b>ИТОГО (по курсу):</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>		



### 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				
<b>5 семестр</b>									
1	Введение в дисциплину «Горный туризм». История развития горного туризма. Классификация горных маршрутов. Классификация горных видов спорта. Терминология.	ОПК-13.1, ОПК-13.2	2	-	2	10	12	УО-1,3	ТТ
2	Особенности горной среды и обеспечение безопасности человека в горном походе	ОПК-6.1,ОПК-6.2, ОПК-6.3	-	-	-	8	8	УО-3	
3	Снаряжение и экипировка туриста-горника. Техника и тактика передвижения на различных видах горного рельефа.	ОПК-3.1,ОПК-3.2 ОПК-15.1,ОПК15.2, ОПК-15.3	-	-	-	16	16	УО-3 ПР-1	
Итого за 5 семестр			2	-	2	34	36		
<b>6 семестр</b>									
4	Методика обучения туриста-горника и подготовка к походу. Специальная подготовка в горных видах спорта	ОПК-2.3, ОПК-6.1,ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-8.1, ОПК-8.2,ОПК-8.3	-	2	2	16	18	УО-1,3	ТТ
5	Организация учебно-методических и спортивных мероприятий. Правила соревнований по горному туризму.	ОПК-1.1,ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1 ОПК-2.2, ОПК-3.3 ОПК-9.1,ОПК-9.2, ОПК-9.3,ОПК-13.1, ОПК-13.2,ОПК13.3	-	2	2	16	18	УО-1,3 ПР-1 ПН-2	ТТ, ННТ
Итого за 6 семестр			-	4	4	32	36		
<b>ИТОГО (по курсу):</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>68</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 – зачет.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест,</li> <li>ПР-2 – расчетно-графическая работа.</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> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание
1	<i>Тема Введение в дисциплину «Горный туризм». История развития горного туризма. Классификация горных видов спорта. Классификация горных маршрутов. Терминология.</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1. Введение в дисциплину «Горный туризм». История развития горного туризма. Классификация горных видов спорта. Классификация горных маршрутов. Терминология.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 1. Терминология горного туризма. Классификация горных маршрутов.</i>
	<i>СР: самостоятельное изучение тем: -популярные районы России для горного туризма; -особенности планирования горных маршрутов.</i>
2	<i>Тема Особенности горной среды и обеспечение безопасности человека в горном походе.</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2. Особенности горной среды и обеспечение безопасности человека в горном походе</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 2. Техника безопасности в горах.</i>
	<i>СР: самостоятельное изучение тем: -узлы, применяемые в горном туризме; -питание в горном походе. -особенности оказания доврачебной помощи в горном походе.</i>
3	<i>Тема Снаряжение и экипировка туриста-горника. Техника и тактика передвижения на различных видах горного рельефа.</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3. Снаряжение и экипировка туриста-горника. Техника и тактика передвижения на различных видах горного рельефа.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4. Снаряжение и экипировка туриста-горника. Техника и тактика передвижения на различных видах горного рельефа. Обеспечение безопасности при движении по льду, скалам, снегу.</i>
	<i>СР. самостоятельная работа по теме: совершенствование техники движения по горному рельефу. Отработка методики страховки. Верхняя, нижняя страховки</i>
4	<i>Тема Методика обучения туриста-горника и подготовка к походу. Специальная подготовка в горных видах спорта.</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4. Методика обучения туриста-горника и подготовка к походу. Специальная подготовка в горных видах спорта. Этапы обучения технике лазания. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6. Методика обучения туриста-горника. Специальная физическая и техническая подготовка в горных видах спорта.</i>
	<i>СР. Самостоятельное изучение темы: скальные тренажеры, скалодромы, многообразные конструкции и их использование.</i>
5	<i>Тема Организация учебно-методических и спортивных мероприятий. Правила соревнований по горному туризму.</i>
	<i>Занятие лекционного типа 5. Организация учебно-методических и спортивных мероприятий. Тренировочные занятия. Соревнования по горному туризму. Определение результатов.</i>
	<i>Занятие лекционного типа 6. Правила соревнований по горному туризму. Организация соревнований. Виды соревнований. Класс и ранг соревнований. Проводящая организация. Медицинское обеспечение соревнований. Участник, представители и тренеры. Порядок проведения соревнований. Общие правила проведения соревнований. Трассы соревнований, подготовка и обслуживание. Безопасность. Технический инцидент. Жеребьевка, Зоны изоляции и транзита. Дисквалификация участников.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 7. Методика проведения тренировочного занятия по горному туризму.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 8. Составление плана-конспекта тренировочного занятия на естественном рельефе.</i>

	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 9.</i> Положение о соревновании по горному туризму.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 10.</i> Организация и проведение соревнований по технике горного туризма
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 11.</i> Правила соревнований в ледолазании. Соревнования на трудность. Соревнования на скорость-общая часть. Соревнования на скорость в индивидуальном лазании. Соревнования на скорость в парной гонке.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 12.</i> Организация летнего спортивно-оздоровительного лагеря по горному туризму. Программа лагеря, сборов и условия проведения.
	<i>СР.</i> Самостоятельное изучение темы: правила поведения и техника безопасности на занятиях по горному туризму.

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

<i>Темы</i>	<i>Содержание</i>
1	<i>Тема Введение в дисциплину «Горный туризм». История развития горного туризма. Классификация горных видов спорта. Классификация горных маршрутов. Терминология.</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Введение в дисциплину «Горный туризм». История развития горного туризма. Классификация горных видов спорта. Классификация горных маршрутов. Терминология.
	<i>СР:</i> самостоятельная работа по темам: -популярные районы России для горного туризма; -особенности планирования горных маршрутов.
2	<i>Тема Особенности горной среды и обеспечение безопасности человека в горном походе</i>
	<i>СР:</i> самостоятельная работа по темам: -особенности горной среды и обеспечение безопасности человека в горном походе; -техника безопасности в горах; -узлы, применяемые в горном туризме; -питание в горном походе; -особенности оказания доврачебной помощи в горном походе.
3	<i>Тема Снаряжение и экипировка туриста-горника. Техника и тактика передвижения на различных видах горного рельефа.</i>
	<i>СР;</i> самостоятельная работа по темам: -снаряжение и экипировка туриста-горника; -техника и тактика передвижения на различных видах горного рельефа; -обеспечение безопасности при движении по льду, скалам, снегу; совершенствование техники движения по горному рельефу. Отработка методики страховки. Верхняя, нижняя страховки.
4	<i>Тема Методика обучения туриста-горника и подготовка к походу. Специальная подготовка в горных видах спорта.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 1.</i> Методика обучения туриста-горника и подготовка к походу. Специальная подготовка в горных видах спорта.
	Этапы обучения технике лазания. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.
	<i>СР.</i> Самостоятельное изучение тем: -специальная физическая и техническая подготовка в горных видах спорта; -скальные тренажеры, скалодромы, многообразные конструкции и их использование.
5	<i>Тема Организация учебно-методических и спортивных мероприятий.</i> Правила соревнований по горному туризму.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 2.</i> Организация учебно-методических и спортивных мероприятий. Тренировочные занятия. Соревнования по горному туризму.

<p><i>СР.</i> Самостоятельное изучение тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила соревнований по горному туризму (организация и порядок проведения);</li> <li>-методика проведения тренировочного занятия по горному туризму;</li> <li>-составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия на естественном рельефе;</li> <li>-положение о соревновании по горному туризму;</li> <li>-правила соревнований в ледолазании. Соревнования на трудность. Соревнования на скорость-общая часть. Соревнования на скорость в индивидуальном лазании. Соревнования на скорость в парной гонке.</li> </ul>
--

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

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

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 3 семестре.

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

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

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
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 (3 семестр)*

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Введение в дисциплину «Горный туризм». История развития горного туризма. Классификация горных маршрутов. Классификация горных видов спорта. Терминология.	10	9	30
Особенности горной среды и обеспечение безопасности человека в горном походе		11	
Снаряжение и экипировка туриста-горника. Техника и тактика передвижения на различных видах горного рельефа.		10	
Методика обучения туриста-горника и подготовка к походу. Специальная подготовка в горных видах спорта		12	
Организация учебно-методических и спортивных мероприятий. Правила соревнований по горному туризму.		18	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		<b>100</b>	

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

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

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
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 в 6 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. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: учеб.-метод. пос.- М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.
2. Байковский, Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бейскаймбинг, фрирайд): уч.-метод. пособ. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2005. – 256 с.
3. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я. -М.: Эксмо, 2013. – 128 с., илл.
4. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пос. – М.: Советский спорт, 2009. - 392 с.

### *Дополнительная литература*

5. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма: учеб. пособ.- М.: Советский спорт, 2008.
6. Зданович, И.А. Физическая и техническая подготовка в горном туризме в условиях искусственной горной среды: автореф. дис... канд. пед. наук. – Омск, 2005. – 24 с.
7. Ломовцев, Д.Ю. Модельные характеристики специальной физической подготовленности скалолазов, специализирующихся в лазании на трудность: автореф. канд. пед. наук – Омск, 2011. – 24 с.
8. Мельников, Д.А. Техника и тактика туристского многоборья: учеб. пос. – Чайковский: ЧГИФК, 2013. – 126 с.
9. Хилл, П., Джонстон, С. Навыки альпинизма; курс тренировок. – М.:ФАИР-Пресс, 2005. – 192 с.

## 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.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.

- <http://www.rusclimbing.ru/> - спортивное скалолазание;
- <http://alpindustria.ru/> – альпиндустрия, эксперт в горном туризме;
- <http://alpfederation.ru/> - федерация альпинизма России;
- <http://rmga.ru/> - ассоциация горных гидов России;
- <http://www.faism.ru/> - федерация альпинизма и скалолазания Москвы;
- <http://aktivnyj-otdykh.ru> – активный отдых для энергичных людей;
- <http://rocksport.ucoz.ru> – альпинизм сегодня. Интернет-лекция для курсантов школы инструкторов альпинизма М.Ситник.

### 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>
<p style="text-align: center;">аудитория № 409</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 421</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">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: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 424</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">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: проектор, ноутбук, интерактивная доска, колонки.</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 207</p> <p>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p style="text-align: center;">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.