

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 22:31:21
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.

«27» апреля 2023

Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (спортивный туризм)

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | <i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физическая реабилитация»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>бакалавр</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2023</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 1-6 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачётных единиц: часов: 328</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>зачет</i> |

Разработчик рабочей программы:

Мельникова Л.В., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТИМФКСИБЖД

Протокол от «11» апреля 2023 г. № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9.

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности у обучающихся способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемая компетенция | Индикаторы достижения компетенции |
|--|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | | | | | Всего |
|-----|--------------------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | |
| 1 | Контактная работа | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 168 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|------|------|------|------|------|------|-------|
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 28/0 | 28/0 | 28/0 | 28/0 | 28/0 | 28/0 | 168/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 26/0 | 26/0 | 26/0 | 26/0 | 26/0 | 30/0 | 160/0 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачет | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 328 |

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 | | |
| 1 семестр | | | | | | |
| 1 | Спортивно-оздоровительный туризм как средство физической культуры и спорта обучающихся | - | 28 | - | 26 | 54 |
| 1.1. | Основы техники спортивного туризма | - | 4 | - | 6 | 10 |
| 1.2. | Развитие скоростно-силовых качеств, средствами спортивного туризма | - | 4 | - | 3 | 7 |
| 1.3. | Развитие координации движений, средствами спортивного туризма | - | 4 | - | 3 | 7 |
| 1.4. | Развитие силовых качеств, средствами спортивного туризма | - | 4 | - | 3 | 7 |
| 1.5. | Развитие выносливости, средствами спортивного туризма | - | 4 | - | 3 | 7 |
| 1.6. | Методика формирования жизненно важных умений и навыков, средствами спортивного туризма | - | 4 | - | 4 | 8 |
| 1.7. | Методики обучения технике ориентирования на местности | - | 4 | - | 4 | 8 |
| | ИТОГО | - | 28 | - | 26 | 54 |
| 2 семестр | | | | | | |
| 2 | Поход выходного дня как физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся | - | 28 | - | 26 | 54 |

| | | | | | | |
|------------------|--|---|------------|---|------------|------------|
| 2.1 | Правила поведения и техника безопасности на туристском маршруте | - | 6 | - | 6 | 12 |
| 2.2 | Методика обучения преодоления естественных препятствий | - | 6 | - | 6 | 12 |
| 2.3 | Методика обучения ориентированию на местности | - | 6 | - | 6 | 12 |
| 2.4 | Поход выходного дня с преодолением естественных препятствий и ориентированием на местности | - | 10 | - | 8 | 18 |
| ИТОГО | | - | 28 | - | 26 | 54 |
| 3 семестр | | | | | | |
| 3 | Техника спортивного туризма | - | 28 | - | 26 | 54 |
| 3.1 | Организация технического этапа и его преодоление (переправа по бревну, с наведением и снятием перил) | - | 8 | - | 8 | 16 |
| 3.2 | Организация технического этапа и его преодоление (спуск спортивным способом, с наведением и снятием перил) | - | 8 | - | 8 | 16 |
| 3.3 | Организация технического этапа и его преодоление (переправа по параллельным перилам, с наведением и снятием перил) | - | 8 | - | 8 | 16 |
| 3.4 | Организация технического этапа и его преодоление (подъем на самостраховке, с наведением и снятием перил) | - | 4 | - | 2 | 6 |
| ИТОГО | | - | 28 | - | 26 | 54 |
| 4 семестр | | | | | | |
| 4 | Ориентирование на местности | - | 28 | - | 26 | 54 |
| 4.1 | Ориентирование в заданном направлении | - | 8 | - | 8 | 16 |
| 4.2 | Ориентирование по выбору | - | 8 | - | 8 | 16 |
| 4.3 | Ориентирование по маркировке | - | 8 | - | 8 | 16 |
| 4.4 | Мини-соревнования (спринт) | - | 4 | - | 2 | 6 |
| ИТОГО | | - | 28 | - | 26 | 54 |
| 5 семестр | | | | | | |
| 5 | Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования с обучающимися | - | 28 | - | 26 | 54 |
| 5.1 | Спортивно-туристские эстафеты на местности | - | 4 | - | 8 | 12 |
| 5.2 | Мини-соревнования «Ориент-шоу» | - | 4 | - | 2 | 6 |
| 5.3 | Мини-соревнования «Спортивный лабиринт» | - | 4 | - | 2 | 6 |
| 5.4 | Мини-соревнования «Школа безопасности» | - | 4 | - | 2 | 6 |
| 5.5 | Мини-соревнования «Дворовое ориентирование» | - | 4 | - | 2 | 6 |
| 5.6 | Мини-соревнования «Туристский маршрут» | - | 4 | - | 5 | 9 |
| 5.7 | Мини-соревнования «День здоровья» | - | 4 | - | 5 | 9 |
| ИТОГО | | - | 28 | - | 26 | 54 |
| 6 семестр | | | | | | |
| 6 | Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования для лиц зрелого и пожилого возраста | - | 28 | - | 30 | 58 |
| 6.1 | Туристская полоса препятствий | - | 6 | - | 5 | 11 |
| 6.2 | Ориентирование по обозначенному маршруту | - | 6 | - | 5 | 11 |
| 6.3 | Загородная прогулка с преодолением естественных препятствий | - | 6 | - | 5 | 11 |
| 6.4 | Спортивно-оздоровительное мероприятие «Школа безопасности» | - | 6 | - | 5 | 11 |
| 6.5 | Спортивно-оздоровительное мероприятие «День здоровья» | - | 4 | - | 10 | 14 |
| ИТОГО | | - | 28 | - | 30 | 58 |
| ВСЕГО | | - | 168 | - | 160 | 328 |

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)

| Разделы, темы | Содержание |
|------------------|---|
| <i>1 семестр</i> | |
| 1 | Спортивно-оздоровительный туризм как средство физической культуры и спорта обучающихся |
| | <i>Тема. Основы техники спортивного туризма</i> |
| 1.1 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Общие основы техники спортивного туризма. Общая и специальная физическая подготовка туристов. Технические этапы спортивного туризма. Преодоление естественных препятствий туристской полосы препятствий: переправа по уложенному бревну, преодоление спуска спортивным способом, переправа по параллельным перилам, преодоление заболоченного участка по жердям, преодоление подъёма, установка палатки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 10 - 12 туристских этапов по пересечённой местности</p> |
| | <i>Тема. Развитие скоростно-силовых качеств, средствами спортивного туризма</i> |
| 1.2 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Развитие скоростно-силовых качеств туриста. Средства и методы развития скоростно-силовых туриста. Выполнение комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 10 - 12 комплексов ОРУ, направленных на развитие скоростно-силовых качеств туриста.</p> |
| | <i>Тема. Развитие координации движений, средствами спортивного туризма</i> |
| 1.3 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Развитие координации движений туриста. Средства и методы развития координационных качеств в спортивном туризме. Выполнение комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 10 - 12 комплексов ОРУ, направленных на развитие развития координационных качеств туриста</p> |
| | <i>Тема Развитие силовых качеств, средствами спортивного туризма</i> |
| 1.4 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Развитие силовых качеств. Средства и методы развития силы туриста. Выполнение комплексов упражнений с сопротивлением партнера, на перилах</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс силовых упражнений, выполняющих на перилах и скальной стенке</p> |
| | <i>Тема. Развитие выносливости, средствами спортивного туризма</i> |
| 1.5. | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Развитие выносливости, средствами спортивного туризма. Бег по пересечённой местности</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений на развитие выносливости в спортивном туризме</p> |
| | <i>Тема Методика формирования жизненно важных умений и навыков, средствами спортивного туризма</i> |
| 1.6 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12.</i> Методика формирования жизненно важных умений и навыков, средствами спортивного туризма. Овладение техникой преодоления естественных препятствий: подъёма, спуска, переправы по бревну, переправы по параллельным перилам</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выучить основные туристские узлы для крепления верёвки к опоре (штык, стремя, булинь) и для самостраховки (восьмёрка-проводник, схватывающий, встречный)</p> |
| | <i>Тема. Методики обучения технике ориентирования на местности</i> |
| 1.7 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14.</i> Практическое применение методики обучения технике чтения карты и сличение с местностью. Ориентирование на местности (дистанция 4-5 КП). Кросс со спортивной картой, ориентирование и отметка на КП.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать дистанцию по пересечённой местности с 5-7 КП, 2-3 км.</p> |
| <i>2 семестр</i> | |
| 2 | Поход выходного дня как физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся |
| | <i>Тема Правила поведения и техника безопасности на туристском маршруте</i> |
| 2.1 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17.</i> Правила поведения и техника безопасности на туристском маршруте. Прохождение туристского маршрута по пересечённой местности с</p> |

| | |
|------------------|---|
| | преодолением естественных участков. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать туристский маршрут протяжённостью 5 км в окрестностях города. |
| | <i>Тема. Методика обучения преодоления естественных препятствий</i> |
| 2.2 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20</i> Техника преодоления естественных препятствий. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование технических этапов, их преодоление. Допустимые ошибки и их устранение. Соблюдение техники безопасности. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать условия преодоления спуска, подъёма и переправы через овраг по бревну с наведением и снятием перил. |
| | <i>Тема. Методика обучения ориентированию на местности</i> |
| 2.3 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23.</i> Методика обучения ориентированию на местности. Работа со спортивной картой. Выход на КП. Уход с КП. Взятие азимута с точки до точки. Выбор пути от КП до КП. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать дистанцию с параметрами дистанции: 7 КП и 2,5 км. |
| | <i>Тема. Поход выходного дня с преодолением естественных препятствий и ориентированием на местности</i> |
| 2.4 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28.</i> Поход выходного дня с преодолением естественных препятствий и ориентированием на местности. Преодоление туристского маршрута протяжённостью 5 км с преодолением естественных препятствий: спусков, подъёмов, переправ через овраг и ручей. Установка палатки, разжигание костра, кипячение воды. Вся дистанция с использованием спортивной карт и ориентированием на местности. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать туристский маршрут протяжённостью 5 км в окрестностях города. |
| <i>3 семестр</i> | |
| 3 | Техника спортивного туризма |
| | <i>Тема. Организация технического этапа и его преодоление (переправа по бревну, с наведением и снятием перил)</i> |
| 3.1 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.</i> Организация технического этапа и его преодоление (переправа по бревну, с наведением и снятием перил). Условия выполнения технического этапа, соблюдая технику безопасности. Наведение перил, крепление перил к опоре, преодоление участниками технического этапа, соблюдая правила техники безопасности. Снятие перил. Разбор ошибок. <i>Самостоятельная работа.</i> Расписать часто встречающиеся ошибки при преодолении переправы через овраг по бревну с перилами. |
| | <i>Тема. Организация технического этапа и его преодоление (спуск спортивным способом, с наведением и снятием перил)</i> |
| 3.2 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36.</i> Организация технического этапа и его преодоление (спуск спортивным способом, с наведением и снятием перил). Условия выполнения технического этапа, соблюдая технику безопасности. Наведение перил, крепление перил к опоре, преодоление участниками технического этапа, соблюдая правила техники безопасности. Снятие перил. Разбор ошибок. <i>Самостоятельная работа.</i> Расписать условия выполнения этапа группы из четырёх человек. Расписать действие каждого участника. |
| | <i>Тема. Организация технического этапа и его преодоление (переправа по параллельным перилам, с наведением и снятием перил)</i> |
| 3.3 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-40.</i> Организация технического этапа и его преодоление (переправа по параллельным перилам, с наведением и снятием перил). Условия выполнения технического этапа, соблюдая технику безопасности. Наведение перил, крепление перил к опоре, требование к опорам и перилам. Действия выполнения участниками технического этапа, соблюдая правила техники безопасности. Снятие перил. Разбор ошибок. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать презентацию с подробным описанием действий каждого участника. |
| | <i>Тема. Организация технического этапа и его преодоление (подъем на самостраховке, с наведением и снятием перил)</i> |
| 3.4 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42.</i> Организация технического этапа и его преодоление (подъем на самостраховке, с наведением и снятием перил). Условия выполнения технического этапа, соблюдая технику безопасности. Наведение перил, крепление перил к опоре. Действия первого участника. Требования к самостраховке. Снятие перил. Разбор ошибок. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать условия выполнения этапа. |
| <i>4 семестр</i> | |

| | |
|------------------|--|
| 4 | Ориентирование на местности |
| | <i>Тема. Ориентирование в заданном направлении</i> |
| 4.1 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46.</i> Ориентирование в заданном направлении. Постановка дистанции из 5-6 КП. Прохождение дистанции. Снятие КП. Разбор ошибок при прохождении дистанции. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать дистанцию в заданном направлении с 7 КП. |
| | <i>Тема. Ориентирование по выбору</i> |
| 4.2 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-50.</i> Ориентирование по выбору. Ориентирование на местности. Постановка дистанции из 10-15 КП. Прохождение дистанции. Снятие КП. Разбор ошибок при прохождении дистанции. <i>Самостоятельная работа.</i> Поставить дистанцию по выбору с 15 КП. |
| | <i>Тема. Ориентирование по маркировке</i> |
| 4.3 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 51-54.</i> Ориентирование по маркировке. Ориентирование на местности. Постановка дистанции 2-3 км из 7-8 КП. Нанесение маркировки на местности. Прохождение дистанции. Снятие КП и маркировки. Разбор ошибок при постановке дистанции. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать маршрут дистанции по маркированной трассе. |
| | <i>Тема. Мини-соревнования (спринт)</i> |
| 4.4 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56.</i> Мини-соревнования (спринт). Методика постановки дистанции для соревнований по спортивному ориентированию. Преодоление дистанции. Подведение итогов соревнований. Выявление победителей и призёров. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработка условий для проведения соревнований по спортивному ориентированию |
| <i>5 семестр</i> | |
| 5 | Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования с обучающимися |
| | <i>Тема. Спортивно-туристские эстафеты на местности</i> |
| 5.1 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 57-58.</i> Спортивно-туристские эстафеты на местности. Постановка дистанции спортивно-туристские эстафеты для обучающихся с 10 этапами, с полным соблюдением техники безопасности. Подготовка оборудования для технических этапов. Расстановка судей и наведение перил для этапов. Разработка условий прохождения. Перечень этапов, соответствующий физической подготовленности и возрасту участников туристской эстафеты. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработка условий и требований техники безопасности. Отметить возможные ошибки и их исправление. |
| | <i>Тема. Мини-соревнования «Ориент-шоу»</i> |
| 5.2 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 59-60.</i> Мини-соревнования «Ориент-шоу». Подготовка площадки, расстановка КП. Нанесение дистанций на карты-схемы. Участие в соревнованиях. Старт по три человека. Подведение итогов. Снятие дистанции. Разбор ошибок. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработка по три дистанции на карте-схеме с пятью КП для обучающихся. |
| | <i>Тема. Мини-соревнования «Спортивный лабиринт»</i> |
| 5.3 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 61-62.</i> Мини-соревнования «Спортивный лабиринт» для обучающихся. Подготовка площадки, расстановка КП. Нанесение дистанций на карты-схемы. Участие в соревнованиях. Старт по очереди. Подведение итогов. Снятие дистанции. Разбор ошибок. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать инструкцию по технике безопасности для участников соревнований. |
| | <i>Тема. Мини-соревнования «Школа безопасности»</i> |
| 5.4 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 63-64.</i> Мини-соревнования «Школа безопасности». Подготовка этапов для соревнований: метание гранаты в цель, переправа по тонкому льду, поиск пострадавшего, оказание первой помощи, транспортировка пострадавшего. Подготовка итогов. Снятие дистанции. Разбор ошибок. <i>Самостоятельная работа:</i> Разработка условий для соревнований |
| | <i>Тема. Мини-соревнования «Дворовое ориентирование»</i> |
| 5.5 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 65-66.</i> Мини-соревнования «Дворовое ориентирование». Постановка дистанции с соблюдением правил дорожного движения и техникой безопасности. Параметры дистанции 10 КП и 2 км. Подготовка итогов. Снятие дистанции. Разбор ошибок. <i>Самостоятельная работа:</i> Разработка презентации соревнований «Дворовое ориентирование» |
| 5.6 | <i>Тема. Мини-соревнования «Туристский маршрут»</i> |

| | |
|------------------|--|
| | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 67-68. Методика проведения мини-соревнования «Туристский маршрут» протяжённостью 3 км. Требования к проведению мини-соревнования «Туристский маршрут». Условия проведения мини-соревнования «Туристский маршрут».</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> разработать инструкцию к проведению «Туристского маршрута».</p> |
| 5.7 | <p style="text-align: center;"><i>Тема. Мини-соревнования «День здоровья»</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 69-70. Мини-соревнования «День здоровья». Постановка этапов и назначить ответственных за этапы-станции мероприятия. Оборудовать этапы для Дня здоровья. Итогом мероприятия приготовление пищи на костре с соблюдением техники и пожаробезопасности</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> разработать программу мероприятия «День здоровья»</p> |
| <i>6 семестр</i> | |
| 6 | Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования для лиц зрелого и пожилого возраста |
| | <i>Тема. Туристская полоса препятствий</i> |
| 6.1 | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 71-73. Туристская полоса препятствий. Подготовка туристских этапов для прохождения дистанции: наведение параллельных перил, подготовка спуска, прохождение по заболоченному участку по кочкам, подъём по перилам, прохождение по бревну, установка и снятие палатки, вязка узлов, взятие азимута на ориентир.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать условия проведения туристской полосы препятствий.</p> |
| | <i>Тема. Ориентирование по обозначенному маршруту</i> |
| 6.2 | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 74-76. Ориентирование по обозначенному маршруту. Прохождение обозначенного маршрута по спортивной карте с нанесением дистанции на карту.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать презентацию с методическими указаниями прохождения дистанции обозначенного маршрута</p> |
| | <i>Тема. Загородная прогулка с преодолением естественных препятствий</i> |
| 6.3 | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 77-79. Загородная прогулка с преодолением естественных препятствий. Методика преодоления естественных препятствий на прогулке лицами зрелого и пожилого возраста.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать условия проведения загородной прогулки с преодолением естественных препятствий.</p> |
| | <i>Тема. Спортивно-оздоровительное мероприятие «Школа безопасности»</i> |
| 6.4 | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 80-82. Спортивно-оздоровительное мероприятие «Школа безопасности» для лиц зрелого и пожилого возраста. Оборудование и прохождение этапов «Школа безопасности» для лиц зрелого и пожилого возраста: оказание первой помощи пострадавшему, изготовление носилок из подручного материала, транспортировка пострадавшего, прохождение участка по тонкому льду, подъём по склону «Зиг-загом».</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработка условий прохождения дистанции</p> |
| | <i>Тема. Спортивно-оздоровительное мероприятие «День здоровья»</i> |
| 6.5 | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 83- 84. Спортивно-оздоровительное мероприятие «День здоровья» лиц зрелого и пожилого возраста. Подготовка и прохождение этапов: «Весёлая эстафета», «Тяни-толкай», приготовление пищи на костре, игры у костра.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать условия проведения Дня здоровья лиц зрелого и пожилого возраста.</p> |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Топография и ориентирование на местности : учебное пособие / С. И. Гуц, В. М. Коняев, Е. В. Кособлик, Д. В. Горденко. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. - электр. ресурс ЭБС «IPR SMART».
2. Крайнов, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. — Омск : ОмГПУ, 2018. — 59 с. — ISBN 978-5-8268-2161-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/17052> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Куликов Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. - Челябинск: ЧГУ, 2009. - 275с.

4. Макеев В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: учеб. пособие.-М.: Советский спорт, 2014.-152с.
5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. -М.: ТВТ Дивизион,2009.-192с.
6. Физическая рекреация: учебник/ Под ред. Виноградова Г.П., Ивченко Е.А.-М.:Академия,2015.-240с.

Дополнительная литература

7. Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособ.- М.: Академия, 2008, 2009. – 15 экз.
8. 5. Зеленский, К. Г. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие (курс лекций) / К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. - электр. ресурс ЭБС «IPR SMART».
9. Гришина Ю.И. Простые упражнения для тех, кому за 50. - Санкт-Петербург: Вектор, 2010.-192с.
- 10.Климов С.Е. Дворовый спорт. -М.: Советский спорт, 2011. - 166с.
- 11.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: Советский спорт, 2011. - 48с.
- 12.Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф.дис.... канд. пед.наук/ С.Н. Реховская.-СПб, 2007. - 22с.

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

| Электронно-библиотечные системы | Ссылка на ресурс |
|---|---|
| 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. | Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс] | https://edu.ru/ |
| 5. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] | http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ |
| 6. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс] | http://bmsi.ru/ |
| 7. | Справочная правовая система «Консультант плюс» | http://www.consultant.ru/ |

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> |
|--|--|
| <p>Аудитория № 421 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук. |
| <p>Аудитория № 423 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран. |
| <p>Аудитория № 424 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, интерактивная доска, колонки. |
| <p>Аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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. |