

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.11.2023 10:26:21  
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)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2023</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1-6 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: часов: 328</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<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.	<p><b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p><b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах						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			
<b>1 семестр</b>						
1	<b>Спортивно-оздоровительный туризм как средство физической культуры и спорта обучающихся</b>	-	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
		-		-		

	<b>ИТОГО</b>	-	<b>28</b>	-	<b>26</b>	<b>54</b>
	<b>2 семестр</b>					
<b>2</b>	<b>Поход выходного дня как физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся</b>	-	<b>28</b>	-	<b>26</b>	<b>54</b>
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
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>28</b>	-	<b>26</b>	<b>54</b>
	<b>3 семестр</b>					
<b>3</b>	<b>Техника спортивного туризма</b>	-	<b>28</b>	-	<b>26</b>	<b>54</b>
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
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>28</b>	-	<b>26</b>	<b>54</b>
	<b>4 семестр</b>					
<b>4</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	-	<b>28</b>	-	<b>26</b>	<b>54</b>
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
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>28</b>	-	<b>26</b>	<b>54</b>
	<b>5 семестр</b>					
<b>5</b>	<b>Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования с обучающимися</b>	-	<b>28</b>	-	<b>26</b>	<b>54</b>
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
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>28</b>	-	<b>26</b>	<b>54</b>
	<b>6 семестр</b>					
<b>6</b>	<b>Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования для лиц зрелого и пожилого возраста</b>	-	<b>28</b>	-	<b>30</b>	<b>58</b>
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
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>28</b>	-	<b>30</b>	<b>58</b>

	<b>ВСЕГО</b>	-	<b>168</b>	-	<b>160</b>	<b>328</b>
--	--------------	---	------------	---	------------	------------

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>И семестр</i>
<b>1</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм как средство физической культуры и спорта обучающихся</b>
	<i>Тема. Основы техники спортивного туризма</i>
1.1	<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. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 10 - 12 туристских этапов по пересечённой местности
	<i>Тема. Развитие скоростно-силовых качеств, средствами спортивного туризма</i>
1.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Развитие скоростно-силовых качеств туриста. Средства и методы развития скоростно-силовых туриста. Выполнение комплексов упражнений. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 10 - 12 комплексов ОРУ, направленных на развитие скоростно-силовых качеств туриста.
	<i>Тема. Развитие координации движений, средствами спортивного туризма</i>
1.3	<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. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 10 - 12 комплексов ОРУ, направленных на развитие развития координационных качеств туриста
	<i>Тема Развитие силовых качеств, средствами спортивного туризма</i>
1.4	<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 <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс силовых упражнений, выполняющих на перилах и скальной стенке
	<i>Тема. Развитие выносливости, средствами спортивного туризма</i>
1.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Развитие выносливости, средствами спортивного туризма. Бег по пересечённой местности <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений на развитие выносливости в спортивном туризме
	<i>Тема Методика формирования жизненно важных умений и навыков, средствами спортивного туризма</i>
1.6	<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 <i>Самостоятельная работа.</i> Выучить основные туристские узлы для крепления верёвки к опоре (штык, стремя, булинь) и для самостраховки (восьмёрка-проводник, схватывающий, встречный)
	<i>Тема. Методики обучения технике ориентирования на местности</i>
1.7	<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.

	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать дистанцию по пересечённой местности с 5-7 КП, 2-3 км.
	<i>2 семестр</i>
<b>2</b>	<b>Поход выходного дня как физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся</b>
	<i>Тема. Правила поведения и техника безопасности на туристском маршруте</i>
2.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17.</i> Правила поведения и техника безопасности на туристском маршруте. Прохождение туристского маршрута по пересечённой местности с 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>
<b>3</b>	<b>Техника спортивного туризма</b>
	<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.
3.4	<i>Тема. Организация технического этапа и его преодоление (подъём на самостраховке, с наведением и снятием перил)</i>

	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать условия выполнения этапа.</p>
<i>4 семестр</i>	
<b>4</b>	<b>Ориентирование на местности</b>
	<i>Тема. Ориентирование в заданном направлении</i>
4.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46.</i> Ориентирование в заданном направлении.</p> <p>Постановка дистанции из 5-6 КП. Прохождение дистанции. Снятие КП. Разбор ошибок при прохождении дистанции.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать дистанцию в заданном направлении с 7 КП.</p>
	<i>Тема. Ориентирование по выбору</i>
4.2	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Поставить дистанцию по выбору с 15 КП.</p>
	<i>Тема. Ориентирование по маркировке</i>
4.3	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать маршрут дистанции по маркированной трассе.</p>
	<i>Тема. Мини-соревнования (спринт)</i>
4.4	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработка условий для проведения соревнований по спортивному ориентированию</p>
<i>5 семестр</i>	
<b>5</b>	<b>Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования с обучающимися</b>
	<i>Тема. Спортивно-туристские эстафеты на местности</i>
5.1	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработка условий и требований техники безопасности. Отметить возможные ошибки и их исправление.</p>
	<i>Тема. Мини-соревнования «Ориент-шоу»</i>
5.2	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработка по три дистанции на карте-схеме с пятью КП для обучающихся.</p>
	<i>Тема. Мини-соревнования «Спортивный лабиринт»</i>
5.3	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать инструкцию по технике безопасности для участников соревнований.</p>
	<i>Тема. Мини-соревнования «Школа безопасности»</i>
5.4	<p><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.</p>

	<i>Самостоятельная работа:</i> Разработка условий для соревнований
	<i>Тема. Мини-соревнования «Дворовое ориентирование»</i>
5.5	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 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»
	<i>Тема. Мини-соревнования «Туристский маршрут»</i>
5.6	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 67-68.</i> Методика проведения мини-соревнования «Туристский маршрут» протяжённостью 3 км. Требования к проведению мини-соревнования «Туристский маршрут». Условия проведения мини-соревнования «Туристский маршрут».
	<i>Самостоятельная работа:</i> разработать инструкцию к проведению «Туристского маршрута».
	<i>Тема. Мини-соревнования «День здоровья»</i>
5.7	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 69-70.</i> 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>Самостоятельная работа:</i> разработать программу мероприятия «День здоровья»
	<i>6 семестр</i>
<b>6</b>	<b>Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования для лиц зрелого и пожилого возраста</b>
	<i>Тема. Туристская полоса препятствий</i>
6.1	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 71-73.</i> 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>Самостоятельная работа:</i> Разработать условия проведения туристской полосы препятствий.
	<i>Тема. Ориентирование по обозначенному маршруту</i>
6.2	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 74-76.</i> Ориентирование по обозначенному маршруту. Прохождение обозначенного маршрута по спортивной карте с нанесением дистанции на карту.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Разработать презентацию с методическими указаниями прохождения дистанции обозначенного маршрута
	<i>Тема. Загородная прогулка с преодолением естественных препятствий</i>
6.3	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 77-79.</i> Загородная прогулка с преодолением естественных препятствий. Методика преодоления естественных препятствий на прогулке лицами зрелого и пожилого возраста.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Разработать условия проведения загородной прогулки с преодолением естественных препятствий.
	<i>Тема. Спортивно-оздоровительное мероприятие «Школа безопасности»</i>
6.4	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 80-82.</i> 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>Самостоятельная работа:</i> Разработка условий прохождения дистанции
	<i>Тема. Спортивно-оздоровительное мероприятие «День здоровья»</i>
6.5	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 83- 84.</i> 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>Самостоятельная работа:</i> Разработать условия проведения Дня здоровья лиц зрелого и пожилого возраста.

## **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

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]	<a href="https://edu.ru/">https://edu.ru/</a>
5.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
6.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
7.	<a href="http://www.consultant.ru/">Справочная правовая система «Консультант плюс»</a>	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

## 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>Аудитории № 421 учебная аудитория для проведения учебных занятий</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: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p>Аудитория № 423 учебная аудитория для проведения учебных занятий</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: проектор, ноутбук, экран.</p>
<p>Аудитория № 424 учебная аудитория для проведения учебных занятий</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: 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>