

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2023 21:35:39  
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**  
**Физкультурно-спортивная подготовка в туризме (Б1.В.15)**

<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: 5,6,7,8 семестр заочная: 4,5,6,7,8 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 9 часов: 324</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт</i>

Чайковский, 2021

Разработчик рабочей программы

Слесарев А.П., ст. преподаватель

Рецензент

Мельников Д. А., 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 является формирование у студентов представления о спортивных возможностях избранного вида спорта (спортивный туризм), повышение уровня спортивной подготовки по спортивному туризму.

### 1.2 Задачи дисциплины

- приобретение профессиональных знаний и умений необходимых для организации и проведения физкультурно-спортивной подготовки по спортивному туризму;
- организация процесса физкультурно-спортивной подготовки по спортивному туризму в рамках курса.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Физкультурно-спортивная подготовка в туризме» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни <b>УК-7.2</b> Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности <b>УК-7.3</b> Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> - способы обеспечения должного уровня физической подготовленности в туристской деятельности - правила соблюдения норм здорового образа жизни в туристской деятельности <b>Умеет:</b> - применять основы физической культуры и туристской деятельности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности <b>Имеет опыт:</b> - применения в профессиональной деятельности здоровьесберегающих технологий или их составляющих, - применения средств туристской деятельности в поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина Физкультурно-спортивная подготовка в туризме (Б1.В.15) относится к формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины». Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин / практик: Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, Самоменеджмент.

## 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах				
		5 сем	6 сем	7 сем	8 сем	Всего
1	Контактная работа	32	32	32	32	128
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32	32	32	128
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	40	40	76	40	196
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	+	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины	72	72	108	72	324
	<i>в академических часах</i>	2	2	3	2	9
	<i>в зачетных единицах</i>					

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах					Всего
		4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
1	Контактная работа	6	6	6	10	6	34
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6	6	10	6	34
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	66	30	30	98	66	290
3	Промежуточная аттестация – зачёт	4	-	4	-	4	12
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	36	36	108	72	324
	<i>в академических часах</i>	2	1	1	3	2	9
	<i>в зачетных единицах</i>						

## 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		Всего	Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа					
1	Соревновательная деятельность в спортивном туризме	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2	Способы преодоления препятствий	УК-7.1	0	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
3	Организация и проведение	УК-7.2	0	4	4	6	10	УО-1	ТТ

	соревнований на дистанции 1 класса.								УО-3 ПР-1 ИС-2	ННТ
4	Техника спортивного туризма	УК-7.3	0	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
5	Тактика спортивного туризма	УК-7.1	0	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
6	Методика обучения в спортивном туризме	УК-7.2	0	4	4	10	10	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
<b>ИТОГО (5 семестр):</b>			0	32	32	40	72			
7	Подготовка к туристскому походу	УК-7.1	0	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
8	Туристское снаряжение и требование к нему	УК-7.2	0	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
9	Бивачные работы, принципы организации и проведения	УК-7.3	0	4	4	6	10	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
10	Основы тренировочного процесса в спортивном туризме	УК-7.1	0	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
11	Планирование тренировочного процесса в спортивном туризме	УК-7.2	0	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
12	Оказание первой помощи в спортивном туризме	УК-7.3	0	4	4	10	10	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
<b>ИТОГО (6 семестр):</b>			0	32	32	40	72			
13	Судейство соревнований по спортивному туризму.	УК-7.1	0	6	6	12	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
14	Требования к участникам туристских соревнований	УК-7.2	0	6	6	12	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
15	Оформление документации для присвоения разрядов в спортивном туризме	УК-7.3	0	4	4	14	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
16	Действие спортсмена при возникновении ЧС в спортивном туризме	УК-7.1	0	6	6	12	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
17	Организация и проведение походов выходного дня	УК-7.2	0	6	6	12	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
18	Соревнования по пешеходному туризму	УК-7.3	0	4	4	14	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
<b>ИТОГО (7 семестр):</b>			0	32	32	76	108			
19	Виды туристских мероприятий в образовательных учреждениях	УК-7.1	0	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
20	Техника и тактика различных видов туризма при организации туристских мероприятий	УК-7.3	0	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
21	Организация и проведение	УК-7.3	0	4	4	6	10	УО-1	ТТ	

	тренировочных занятий в спортивном туризме							УО-3 ПР-1 ИС-2	ННТ	
22	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и массовых занятий по туризму	УК-7.1	0	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
23	Особенности туристских мероприятий для различного контингента занимающихся	УК-7.1	0	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
24	Виды туристских мероприятий	УК-7.3	0	4	4	10	10	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ	
<b>ИТОГО (8 семестр):</b>			0	32	32	40	72			
			<b>ИТОГО (по курсу):</b>				<b>128</b>	<b>128</b>	<b>196</b>	<b>324</b>

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная 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	Соревновательная деятельность в спортивном туризме	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	-	-	10	10	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
2	Способы преодоления препятствий	УК-7.1	0	2	2	10	12	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
3	Организация и проведение соревнований на дистанции 1 класса.	УК-7.2	0	-	-	10	10	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
4	Техника спортивного туризма	УК-7.3	0	2	2	10	12	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
5	Тактика спортивного туризма	УК-7.1	0	-	-	12	12	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
6	Методика обучения в спортивном туризме	УК-7.2	0	2	2	14	16	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
<b>ИТОГО (4 семестр):</b>			0	6	6	66	72		
7	Подготовка к туристскому походу	УК-7.1	0	-	-	5	5	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
8	Туристское снаряжение и требование к нему	УК-7.2	0	2	2	5	7	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
9	Бивачные работы, принципы организации и проведения	УК-7.3	0	-	-	5	5	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
10	Основы тренировочного процесса в спортивном туризме	УК-7.1	0	2	2	5	7	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
11	Планирование тренировочного процесса в спортивном туризме	УК-7.2	0	-	-	5	5	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
12	Оказание первой помощи в спортивном туризме	УК-7.3	0	2	2	5	7	УО-1 УО-3	ТТ ННТ

									ПР-1		
	<b>ИТОГО (5 семестр):</b>		0	6	6	30	36				
13	Судейство соревнований по спортивному туризму.	УК-7.1	0	2	2	10	12	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ		
14	Требования к участникам туристских соревнований	УК-7.2	0	2	2	10	12	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ		
15	Оформление документации для присвоения разрядов в спортивном туризме	УК-7.3	0	2	2	10	12	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ		
	<b>ИТОГО (6 семестр):</b>		0	6	6	30	36				
16	Действие спортсмена при возникновении ЧС в спортивном туризме	УК-7.1	0	2	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ		
17	Организация и проведение походов выходного дня	УК-7.2	0	2	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ		
18	Соревнования по пешеходному туризму	УК-7.3	0	2	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ		
19	Виды туристских мероприятий в образовательных учреждениях	УК-7.1	0	2	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ		
20	Техника и тактика различных видов туризма при организации туристских мероприятий	УК-7.3	0	2	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ		
21	Организация и проведение тренировочных занятий в спортивном туризме	УК-7.3	0	-	-	18	18	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ		
	<b>ИТОГО (7 семестр):</b>		0	10	10	98	108				
22	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и массовых занятий по туризму	УК-7.1	0	2	2	20	22	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ		
23	Особенности туристских мероприятий для различного контингента занимающихся	УК-7.1	0	2	2	20	22	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ		
24	Виды туристских мероприятий	УК-7.3	0	2	2	26	28	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ		
	<b>ИТОГО (8 семестр):</b>		0	6	6	66	72				
			<b>ИТОГО (по курсу):</b>				<b>34</b>	<b>34</b>	<b>278</b>	<b>324</b>	

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<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> <p>УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет.</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <p>ПР-1 – тест</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <p>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Раздел, темы	Содержание
1	<p><b>Тема 1 Соревновательная деятельность в спортивном туризме.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-3</i> Соревновательная деятельность в спортивном туризме.</p> <p>Личное прохождение технических этапов. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).</p> <p>Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.</p> <p><i>СР:</i> Составление плана конспекта по туризму для учебно-тренировочного занятия группы спортивного совершенствования на естественном и искусственном рельефе.</p>
2	<p><b>Тема 2. Способы преодоления препятствий</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4-6</i> Способы преодоления препятствий</p> <p>Естественные препятствия их виды и характеристика.</p> <p>Естественные препятствия – рельеф (овраги, ямы, возвышенности). Водные препятствия – болото, река, озеро, ручей. Категорирование естественных препятствий. Опасные виды естественных препятствий. Правила преодоления естественных препятствий в процессе занятий спортивным туризмом и спортивными походами.</p> <p>Техника страховки при преодолении естественных препятствий. Виды переправ и способы их организации при преодолении естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Преодоление естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме при организации туристских мероприятий. Понятие естественных препятствий в туризме и их классификация, характерные естественные препятствия на маршрутах, туристская техника передвижения применяемая для преодоления препятствий. Классификация препятствий в спортивном туризме. Сложные туристские маршруты, протяженные и локальные препятствия, естественные и искусственные препятствия на маршруте. Техника и тактика спортивного туризма. Основные понятия техники и тактики. Классификация техники и тактики туризма, особенности применения туристской техники в рекреационных и спортивных походах, критерии правильности выбранной техники и тактики. Техника в туристских соревнованиях и туристских походах. Техника передвижения по естественным препятствиям (техника преодоления естественных препятствий), техника страховки, техника бивачных работ, техника ориентирования на местности, техника поисково-спасательных работ. Техника водного, пешеходного, лыжного туризма. Тактика в туристских соревнованиях и походах. Тактика страховки, тактика преодоления естественных препятствий, тактика бивачных работ. Тактические задачи туристов в разные периоды подготовки. Естественные и искусственные препятствия в туристских походах. Категории естественных и искусственных препятствий исходя из их протяженности.</p> <p><i>СР:</i> Составить классификацию естественных препятствий и способов их преодоления. Составить краткий чертеж расположения этапов на туристском слете для различного контингента занимающихся.</p>
3	<p><b>Тема 3. Организация и проведение соревнований на дистанции 1 класса.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8</i> Организация и проведение соревнований на дистанции 1 класса. Организация и проведение туристских соревнований.</p> <p>Перечень этапов для каждого вида туризма на дистанциях 1 класса. Допуск к участию в соревнованиях. Составление положения проведения соревнований 1 класса. Особенности судейства соревнований на дистанциях 1 класса.</p> <p><i>СР:</i> Написать отчет о соревновании 1 класса в пешем туризме.</p>
4	<p><b>Тема 4. Техника спортивного туризма.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-11</i> Техника спортивного туризма.</p> <p>Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности</p>



	<p>спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.</p> <p>Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой спортивного туризма. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.</p> <p><i>СР:</i> Тестирование технической подготовки. Составление графика тестирования. Экспертное оценивание технической подготовленности, выбор критериев оценивания.</p>
5	<p><b>Тема 5. Тактика спортивного туризма.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-14</i> Тактика спортивного туризма</p> <p>Тактика и ее основные составляющие. Особенности тактики в спортивном ориентировании (системное восприятие дистанции, действия в экстремальных ситуациях при дефиците времени и информации; совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала; развитие логики, интуиции, состояния идеального исполнения.</p> <p>Совершенствование тактического мастерства, способы и методы. Совершенствование специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега на лыжных дистанциях, предельная концентрация внимания, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п.</p> <p><i>СР:</i> План –конспект основы тактики водного туризма.</p>
6	<p><b>Тема 6. Методика обучения в спортивном туризме.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16</i> Методика обучения в спортивном туризме</p> <p>Построение тренировочных занятий по спортивному туризму. Направленность тренировочных занятий в спортивном туризме, максимальные достижения и индивидуальный результат, углубленная спортивная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки, единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности. Планирование учебно-тренировочных занятий по туризму.</p> <p>Учебный и тематический план занятий. Рабочая программа и планы конспекты занятий. Особенности проведения занятий в зависимости от сезона года. Проведение занятий при подготовке к соревнованиям. Общефизическая подготовка спортсмена-туриста. Методы выполнения упражнений в спортивном туризме, средства общей физической подготовки, непрерывность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность нагрузок в спортивном туризме. Общефизическая подготовка туриста в разные тренировочные периоды. Назначение общефизической подготовки в тренировочном процессе туристов. Основные физические качества туриста-спортсмена. Цели и задачи туристских занятий. Особенности терминологии туристской деятельности при написании планов-конспектов. Технологические карты в разные периоды подготовки.</p> <p><i>СР:</i> Содержание плана-конспекта и технологической карты в спортивном туризме.</p>
7	<p><b>Тема 7. Подготовка к туристскому походу.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-19</i> Подготовка к туристскому походу</p> <p>Подготовительный этап в походной деятельности.</p> <p>Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и др. учреждения. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление маршрута похода по карте масштабом 1:100000, определение мест привалов и ночлегов, родники и опасные места на карте маршрута. Составление меню туристского похода. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Хранение продуктов в походных условиях. Питьевой режим на маршруте.</p> <p><i>СР:</i> Перечень основных этапов при подготовке к туристскому походу. Создать видеоролик о подготовке к туристскому походу.</p>
8	<p><b>Тема 8. Туристское снаряжение и требование к нему.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 20-22</i> Туристское снаряжение и требование к нему.</p> <p>Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.</p> <p><i>СР:</i> Изготовление специальных туристских перчаток.</p>
9	<p><b>Тема 9. Бивачные работы, принципы организации.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24</i> Бивачные работы, принципы организации</p>

	<p>и проведения. Правила выбора биваков. Особенности привалов и ночлегов в различных видах походов. Аварийные привалы и ночлеги. Техника безопасности при организации биваков. Составление методов по разбивке бивака. Технические и тактические привалы. Работа с костром на привалах и ночлегах. Виды костров для сушки одежды. Сигнальные костры. Средства для розжига, подготовка места для костра.</p> <p><i>СР:</i> Написать план-конспект «Техника безопасности при установке туристского лагеря».</p>
10	<p><b>Тема 10. Основы тренировочного процесса в спортивном туризме.</b>  <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25-27</i> Основы тренировочного процесса в спортивном туризме  Учебный и тематический план занятий. Рабочая программа и планы конспекты занятий. Особенности проведения занятий в зависимости от сезона года. Проведение занятий при подготовке к соревнованиям. Общефизическая подготовка туриста в разные тренировочные периоды.  Назначение общефизической подготовки в тренировочном процессе туриста. Основные физические качества туриста-спортсмена. Содержание плана-конспекта и технологической карты в спортивном туризме. Цели и задачи туристских занятий. Особенности терминологии туристской деятельности при написании планов-конспектов. Технологические карты в разные периоды подготовки.  <i>СР:</i> Составление плана конспекта по туризму для учебно-тренировочного занятия группы начальной подготовки на естественном и искусственном рельефе.</p>
11	<p><b>Тема 11. Планирование тренировочного процесса в спортивном туризме.</b>  <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 28-30</i> Планирование тренировочного процесса в спортивном туризме  Структура тренировочного процесса. Содержание макро и микроциклов. Этап начальной подготовки (основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки, привитие интереса к занятиям спортивным туризмом, воспитание морально-этических и волевых качеств, выявление задатков и способностей к спортивной деятельности. Этап начальной специализации. Тренировки (повышение разносторонней физической и функциональной подготовки).  <i>СР:</i> Составить комплекс упражнений для развития силовых качеств туриста.</p>
12	<p><b>Тема 12. Оказание первой помощи в спортивном туризме</b>  <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 31-32</i> Оказание первой помощи в спортивном туризме. Состав и назначение медицинской аптечки.  Основные препараты медицинской аптечки и их предназначение, упаковка и хранение. Сходства и различия медицинской аптечки для соревновательной и походной туристской деятельности. Оказание первой помощи с использованием подручных средств в чрезвычайной ситуации.  Виды травм в туристской деятельности. Наложение шин и повязок из подручных средств. Использование лекарственных растений в чрезвычайной ситуации. Показания к транспортировке, приемы транспортировки с использованием различных средств.  Общие правила перемещения пострадавших. Виды транспортировки пострадавших в зависимости от травмы и состояния. Противопоказания для транспортировки (кровотечения, переломы). Транспортировка пострадавшего в соревновательных и походных условиях.  Действия команды при травме участника туристских мероприятий. Транспортировка пострадавшего на небольшие расстояния, перенос пострадавшего на бухте веревки, транспортировка в рюкзаке. Классификация травм при организации туристских мероприятий.  Виды травм при организации туристских мероприятий. Первые признаки утомления и их диагностика. Правила оказания помощи при обморожении и солнечном ударе. Наложение повязок с использованием аптечных препаратов и подручных материалов.  Виды повязок и правила бинтования. Виды бинтов и способы их использования. Ошибки при использовании тугих повязок. Подручные средства при наложении повязок.  <i>СР:</i> Составить алгоритм оказания первой помощи при переломе рук, отработать способы наложения шин и повязок. Применение подручных материалов для оказания помощи.</p>
13	<p><b>Тема 13. Судейство соревнований по спортивному туризму.</b>  <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-35.</i> Судейство соревнований по спортивному туризму.  Формирование бригад судей. Права и обязанности главного судьи, начальника дистанции. Основные документы, регламентирующие работу судей. Изменения в составе судейской коллегии в зависимости от ранга соревнований.  <i>СР:</i> Правила проведения мандатной комиссии.</p>
14	<p><b>Тема 14. Требования к участникам туристских соревнований.</b>  <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 36-38</i> Требования к участникам туристских соревнований  Возрастные ограничения к участию в соревнованиях. Подтверждение разряда участников соревнований, разрядная книжка. Медицинский допуск и страховка для участия в туристских соревнованиях. Требования предъявляемые к одежде и снаряжению участника. Сертификация</p>

	снаряжения. <i>СР:</i> Правила предъявляемые к туристской обуви.
15	<b>Тема 15. Оформление документации для присвоения разрядов в спортивном туризме.</b> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 39-40</i> Оформление документации для присвоения разрядов в спортивном туризме Статус спортивных соревнований. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта. Нормы и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов. Федерация спортивного туризма РФ, ее структура. Президиум ФСТР, контрольно - ревизионная комиссия Федерации спортивного туризма России, права и обязанности ФСТР. Федерация спортивного туризма Пермского края. Концепция развития федерации спортивного туризма в Пермском крае. Краткая характеристика региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма Пермского края». Права и обязанности федерации. <i>СР:</i> Составление алгоритма заполнения маршрутной книжки. Требования для получения значка «Турист России» и оформление соответствующих документов.
16	<b>Тема 16. Действие спортсмена при возникновении ЧС в спортивном туризме.</b> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-43</i> Действие спортсмена при возникновении ЧС в спортивном туризме Знание полигона соревнований и границ. Обучение навыкам ориентирования. Роль психологической подготовки. Включение психологической подготовки в этапы совершенствования. Морально-этическое воспитание. Волевая подготовка. Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий. Совершенствование интеллектуальных качеств. Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки. Настройка на выполнение соревновательной деятельности. <i>СР:</i> Проведение игры или решение ситуационной задачи при нестандартной ситуации в туризме.
17	<b>Тема 17. Организация и проведение походов выходного дня.</b> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 44-46</i> Организация и проведение походов выходного дня Выбор маршрута движение, составление плана-графика похода в соответствии с целями и контингентом участников. Формы физкультурно-оздоровительной работы, виды массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в туристской деятельности. Выбор места привалов и ночлегов. Питание в походе выходного дня. Обеспечение водного режима на маршруте. <i>СР:</i> Техника безопасности при проведении массовых туристских мероприятий.
18	<b>Тема 18. Соревнования по пешеходному туризму.</b> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-48</i> Соревнования по пешеходному туризму Регламент проведения соревнований. Ранги соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Основные документы в соревновательной деятельности. Подведение итогов соревнований. Основные нарушения при проведении соревнований а естественном рельефе. Классификация этапов в зависимости от ранга соревнований. Класс дистанций в пешем туризме. Личное и командное прохождение дистанции. Соревнования «связок». Отчет о соревновании. <i>СР:</i> Составление сметы соревнований.
19	<b>Тема 19. Виды туристских мероприятий в образовательных учреждениях</b> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 49-51.</i> Организация туристско-спортивной деятельности в образовательных учреждениях. Особенности проведения туристских соревнования, туристских походов, экскурсий, туристских слетов для разного контингента занимающихся. Туристская экспедиция и туристский лагерь в рамках детского отдыха детей в летний период. <i>СРС.</i> Написать план-конспект на тему: современные формы туристской деятельности.
20	<b>Тема 20. Техника и тактика различных видов туризма при организации туристских мероприятий</b>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 52-54.</i> Классификация препятствий в спортивном туризме. Сложные туристские маршруты, протяженные и локальные препятствия, естественные и искусственные препятствия на маршруте. Техника и тактика спортивного туризма. Основные понятия техники и тактики. Классификация техники и тактики туризма, особенности применения туристской техники в рекреационных и спортивных походах, критерии правильности выбранной техники и тактики. Техника в туристских соревнованиях и туристских походах. Техника передвижения по естественным препятствиям (техника преодоления естественных препятствий), техника страховки, техника бивачных работ, техника ориентирования на местности, техника поисково-спасательных работ. Техника водного, пешеходного, лыжного туризма. Тактика в туристских соревнованиях и походах. Тактика страховки, тактика преодоления естественных препятствий, тактика бивачных работ. Тактические задачи туристов в разные периоды подготовки. Естественные и искусственные препятствия в туристских походах. Категории естественных и искусственных препятствий исходя из их протяженности. Преодоление естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме при организации туристских мероприятий</p> <p>Понятие естественных препятствий в туризме и их классификация, характерные естественные препятствия на маршрутах, туристская техника передвижения применяемая для преодоления</p> <p>СРС. Составление рекомендаций по преодолению естественных и искусственных препятствий в разное время года в походных и соревновательных условиях при организации туристских мероприятий.</p>
21	<p><b>Тема 21. Организация и проведение тренировочных занятий в спортивном туризме.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56.</i> Построение тренировочных занятий по спортивному туризму.</p> <p>Направленность тренировочных занятий в спортивном туризме, максимальные достижения и индивидуальный результат, углубленная спортивная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки, единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности. Планирование учебно-тренировочных занятий по туризму.</p> <p>Учебный и тематический план занятий. Рабочая программа и планы конспекты занятий. Особенности проведения занятий в зависимости от сезона года. Проведение занятий при подготовке к соревнованиям. Общефизическая подготовка спортсмена-туриста. Методы выполнения упражнений в спортивном туризме, средства общей физической подготовки, непрерывность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность нагрузок в спортивном туризме. Общефизическая подготовка туриста в разные тренировочные периоды. Назначение общефизической подготовки в тренировочном процессе туристов. Основные физические качества туриста-спортсмена. Содержание плана-конспекта и технологической карты в спортивном туризме. Цели и задачи туристских занятий. Особенности терминологии туристской деятельности при написании планов-конспектов. Технологические карты в разные периоды подготовки.</p> <p>СРС. Составление плана конспекта по туризму для учебно-тренировочного занятия группы начальной подготовки на естественном и искусственном рельефе.</p>
22	<p><b>Тема 22. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и массовых занятий по туризму.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 57-59.</i> Классификация физкультурно-оздоровительных и массовых занятий по спортивному туризму. Формы физкультурно-оздоровительной работы, виды массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в туристской деятельности. Физкультурно-оздоровительные занятия по туризму для различных категорий занимающихся. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных и массовых занятий по туризму с различным контингентом занимающихся. Виды занятий для занимающихся разного возраста и уровня подготовленности. Проведение туристских слетов и туристских праздников. Классификация упражнений туристской направленности. Психологические особенности участников туристских мероприятий. Техника безопасности при проведении массовых туристских мероприятий.</p> <p>СРС. Составление положения о массовом соревновании в дошкольном учреждении.</p>
23	<p><b>Тема 23. Особенности туристских мероприятий для различного контингента занимающихся.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 60-62.</i> Организация и проведение туристских мероприятий для различного контингента занимающихся.</p> <p>История развития туристско-краеведческой и экскурсионной деятельности в системе образования</p> <p>Туристско-краеведческая и экскурсионная деятельность в образовательном учреждении.</p> <p>Оздоровительные занятия.</p> <p>СРС. Выявить причины мотивации к туристской деятельности у различного контингента занимающихся.</p>
24	<p><b>Тема 24. Виды туристских мероприятий.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 63-64.</i> Классификация видов туристских мероприятий.</p> <p>Общая характеристика туристских мероприятий (соревнования, поход, слет, выставка, экскурсия).</p>

	Особенности туристской деятельности для детей, молодежи и взрослого населения. Потребность общества в туристских мероприятиях. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.
	СРС. Разработать план проведения туристского мероприятия для детей младшего школьного возраста.

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

Раздел, темы	Содержание
1	<p><b>Тема 1 Соревновательная деятельность в спортивном туризме.</b></p> <p>СР: Составление плана конспекта по туризму для учебно-тренировочного занятия группы спортивного совершенствования на естественном и искусственном рельефе. Соревновательная деятельность в спортивном туризме. Личное прохождение технических этапов. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная). Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.</p>
2	<p><b>Тема 2. Способы преодоления препятствий</b></p> <p>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1 Способы преодоления препятствий</p> <p>Естественные препятствия их виды и характеристика.</p> <p>Естественные препятствия – рельеф (овраги, ямы, возвышенности). Водные препятствия – болото, река, озеро, ручей. Категорирование естественных препятствий. Опасные виды естественных препятствий. Правила преодоления естественных препятствий в процессе занятий спортивным туризмом и спортивными походами.</p> <p>Техника страховки при преодолении естественных препятствий. Виды переправ и способы их организации при преодолении естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Преодоление естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме при организации туристских мероприятий. Понятие естественных препятствий в туризме и их классификация, характерные естественные препятствия на маршрутах, туристская техника передвижения применяемая для преодоления препятствий. Классификация препятствий в спортивном туризме. Сложные туристские маршруты, протяженные и локальные препятствия, естественные и искусственные препятствия на маршруте. Техника и тактика спортивного туризма. Основные понятия техники и тактики. Классификация техники и тактики туризма, особенности применения туристской техники в рекреационных и спортивных походах, критерии правильности выбранной техники и тактики. Техника в туристских соревнованиях и туристских походах. Техника передвижения по естественным препятствиям (техника преодоления естественных препятствий), техника страховки, техника бивачных работ, техника ориентирования на местности, техника поисково-спасательных работ. Техника водного, пешеходного, лыжного туризма. Тактика в туристских соревнованиях и походах. Тактика страховки, тактика преодоления естественных препятствий, тактика бивачных работ. Тактические задачи туристов в разные периоды подготовки. Естественные и искусственные препятствия в туристских походах. Категории естественных и искусственных препятствий исходя из их протяженности.</p> <p>СР: Составить классификацию естественных препятствий и способов их преодоления. Составить краткий чертеж расположения этапов на туристском слете для различного контингента занимающихся.</p>
3	<p><b>Тема 3. Организация и проведение соревнований на дистанции 1 класса.</b></p> <p>СР: Организация и проведение соревнований на дистанции 1 класса.</p> <p>Организация и проведение туристских соревнований. Перечень этапов для каждого вида туризма на дистанциях 1 класса. Допуск к участию в соревнованиях. Составление положения проведения соревнований 1 класса. Особенности судейства соревнований на дистанциях 1 класса. Написать отчет о соревновании 1 класса в пешем туризме.</p>
4	<p><b>Тема 4. Техника спортивного туризма.</b></p> <p>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2. Техника спортивного туризма.</p> <p>Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности</p>

	<p>спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов. Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой спортивного туризма. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.</p> <p><i>СР:</i> Тестирование технической подготовки. Составление графика тестирования. Экспертное оценивание технической подготовленности, выбор критериев оценивания.</p>
	<p><b><i>Тема 5. Тактика спортивного туризма.</i></b></p>
5	<p><i>СР:</i> План –конспект основы тактики водного туризма. Тактика спортивного туризма Тактика и ее основные составляющие. Особенности тактики в спортивном ориентировании (системное восприятие дистанции, действия в экстремальных ситуациях при дефиците времени и информации; совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала; развитие логики, интуиции, состояния идеального исполнения. Совершенствование тактического мастерства, способы и методы. Совершенствование специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега на лыжных дистанциях, предельная концентрация внимания, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п.</p>
	<p><b><i>Тема 6. Методика обучения в спортивном туризме.</i></b></p>
6	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3</i> Методика обучения в спортивном туризме Построение тренировочных занятий по спортивному туризму. Направленность тренировочных занятий в спортивном туризме, максимальные достижения и индивидуальный результат, углубленная спортивная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки, единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности. Планирование учебно-тренировочных занятий по туризму. Учебный и тематический план занятий. Рабочая программа и планы конспекты занятий. Особенности проведения занятий в зависимости от сезона года. Проведение занятий при подготовке к соревнованиям. Общефизическая подготовка спортсмена-туриста. Методы выполнения упражнений в спортивном туризме, средства общей физической подготовки, непрерывность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность нагрузок в спортивном туризме. Общефизическая подготовка туриста в разные тренировочные периоды. Назначение общефизической подготовки в тренировочном процессе туристов. Основные физические качества туриста-спортсмена. Цели и задачи туристских занятий. Особенности терминологии туристской деятельности при написании планов-конспектов. Технологические карты в разные периоды подготовки.</p> <p><i>СР:</i> Содержание плана-конспекта и технологической карты в спортивном туризме.</p>
	<p><b><i>Тема 7. Подготовка к туристскому походу.</i></b></p>
7	<p><i>СР:</i> Перечень основных этапов при подготовке к туристскому походу. Создать видеоролик о подготовке к туристскому походу. Подготовка к туристскому походу Подготовительный этап в походной деятельности. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и др. учреждения. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление маршрута похода по карте масштабom 1:100000, определение мест привалов и ночлегов, родники и опасные места на карте маршрута. Составление меню туристского похода. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Хранение продуктов в походных условиях. Питьевой режим на маршруте.</p>
	<p><b><i>Тема 8. Туристское снаряжение и требование к нему.</i></b></p>
8	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4</i> Туристское снаряжение и требование к нему. Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.</p> <p><i>СР:</i> Изготовление специальных туристских перчаток.</p>
	<p><b><i>Тема 9. Бивачные работы, принципы организации.</i></b></p>
9	<p><i>СР:</i> Написать план-конспект «Техника безопасности при установке туристского лагеря». Бивачные работы, принципы организации и проведения. Правила выбора биваков. Особенности привалов и ночлегов в различных видах походов. Аварийные привалы и ночлеги. Техника безопасности при организации биваков. Составление методов по разбивке бивака. Технические и тактические привалы. Работа с костром на привалах и ночлегах. Виды костров для сушки одежды. Сигнальные костры. Средства для розжига, подготовка места для костра.</p>

10	<p><b>Тема 10. Основы тренировочного процесса в спортивном туризме.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5</i> Основы тренировочного процесса в спортивном туризме. Учебный и тематический план занятий. Рабочая программа и планы конспекты занятий. Особенности проведения занятий в зависимости от сезона года. Проведение занятий при подготовке к соревнованиям. Общефизическая подготовка туриста в разные тренировочные периоды. Назначение общефизической подготовки в тренировочном процессе туристов. Основные физические качества туриста-спортсмена. Содержание плана-конспекта и технологической карты в спортивном туризме. Цели и задачи туристских занятий. Особенности терминологии туристской деятельности при написании планов-конспектов. Технологические карты в разные периоды подготовки.</p> <p><i>СР:</i> Составление плана конспекта по туризму для учебно-тренировочного занятия группы начальной подготовки на естественном и искусственном рельефе.</p>
11	<p><b>Тема 11. Планирование тренировочного процесса в спортивном туризме.</b></p> <p><i>СР:</i> Составить комплекс упражнений для развития силовых качеств туриста. Планирование тренировочного процесса в спортивном туризме. Структура тренировочного процесса. Содержание макро и микроциклов. Этап начальной подготовки (основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки, привитие интереса к занятиям спортивным туризмом, воспитание морально-этических и волевых качеств, выявление задатков и способностей к спортивной деятельности. Этап начальной специализации. Тренировки (повышение разносторонней физической и функциональной подготовки).</p>
12	<p><b>Тема 12. Оказание первой помощи в спортивном туризме</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6</i> Оказание первой помощи в спортивном туризме. Состав и назначение медицинской аптечки. Основные препараты медицинской аптечки и их предназначение, упаковка и хранение. Сходства и различия медицинской аптечки для соревновательной и походной туристской деятельности. Оказание первой помощи с использованием подручных средств в чрезвычайной ситуации. Виды травм в туристской деятельности. Наложение шин и повязок из подручных средств. Использование лекарственных растений в чрезвычайной ситуации. Показания к транспортировке, приемы транспортировки с использованием различных средств. Общие правила перемещения пострадавших. Виды транспортировки пострадавших в зависимости от травмы и состояния. Противопоказания для транспортировки (кровотечения, переломы). Транспортировка пострадавшего в соревновательных и походных условиях. Действия команды при травме участника туристских мероприятий. Транспортировки пострадавшего на небольшие расстояния, перенос пострадавшего на бухте веревки, транспортировка в рюкзаке. Классификация травм при организации туристских мероприятий. Виды травм при организации туристских мероприятий. Первые признаки утомления и их диагностика. Правила оказания помощи при обморожении и солнечном ударе. Наложение повязок с использованием аптечных препаратов и подручных материалов. Виды повязок и правила бинтования. Виды бинтов и способы их использования. Ошибки при использовании тугих повязок. Подручные средства при наложении повязок.</p> <p><i>СР:</i> Составить алгоритм оказания первой помощи при переломе рук, отработать способы наложения шин и повязок. Применение подручных материалов для оказания помощи.</p>
13	<p><b>Тема 13. Судейство соревнований по спортивному туризму.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7.</i> Судейство соревнований по спортивному туризму. Формирование бригад судей. Права и обязанности главного судьи, начальника дистанции. Основные документы, регламентирующие работу судей. Изменения в составе судейской коллегии в зависимости от ранга соревнований.</p> <p><i>СР:</i> Правила проведения мандатной комиссии.</p>
14	<p><b>Тема 14. Требования к участникам туристских соревнований.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8</i> Требования к участникам туристских соревнований. Возрастные ограничения к участию в соревнованиях. Подтверждение разряда участников соревнований, разрядная книжка. Медицинский допуск и страховка для участия в туристских соревнованиях. Требования предъявляемые к одежде и снаряжению участника. Сертификация снаряжения.</p> <p><i>СР:</i> Правила предъявляемые к туристской обуви.</p>
15	<p><b>Тема 15. Оформление документации для присвоения разрядов в спортивном туризме.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9</i> Оформление документации для присвоения разрядов в спортивном туризме. Статус спортивных соревнований. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастера спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта. Нормы и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов. Федерация спортивного туризма РФ, ее структура. Президиум ФСТР, контрольно - ревизионная комиссия Федерации спортивного туризма России, права и обязанности ФСТР. Федерация спортивного туризма Пермского края. Концепция развития федерации спортивного туризма в Пермском крае. Краткая характеристика региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма Пермского края». Права и обязанности федерации.</p>

	<p><i>СР:</i> Составление алгоритма заполнения маршрутной книжки. Требования для получения значка «Турист России» и оформление соответствующих документов.</p>
16	<p><b>Тема 16. Действие спортсмена при возникновении ЧС в спортивном туризме.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10</i> Действие спортсмена при возникновении ЧС в спортивном туризме. Знание полигона соревнований и границ. Обучение навыкам ориентирования. Роль психологической подготовки. Включение психологической подготовки в этапы совершенствования. Морально-этическое воспитание. Волевая подготовка. Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий. Совершенствование интеллектуальных качеств. Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки. Настройка на выполнение соревновательной деятельности.</p> <p><i>СР:</i> Проведение игры или решение ситуационной задачи при нестандартной ситуации в туризме.</p>
17	<p><b>Тема 17. Организация и проведение походов выходного дня.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11</i> Организация и проведение походов выходного дня. Выбор маршрута движение, составление плана-графика похода в соответствии с целями и контингентом участников. Формы физкультурно-оздоровительной работы, виды массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в туристской деятельности. Выбор места привалов и ночлегов. Питание в походе выходного дня. Обеспечение водного режима на маршруте.</p> <p><i>СР:</i> Техника безопасности при проведении массовых туристских мероприятий.</p>
18	<p><b>Тема 18. Соревнования по пешеходному туризму.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12</i> Соревнования по пешеходному туризму. Регламент проведения соревнований. Ранги соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Основные документы в соревновательной деятельности. Подведение итогов соревнований. Основные нарушения при проведении соревнований в естественном рельефе. Классификация этапов в зависимости от ранга соревнований. Класс дистанций в пешем туризме. Личное и командное прохождение дистанции. Соревнования «связок». Отчет о соревновании.</p> <p><i>СР:</i> Составление сметы соревнований.</p>
19	<p><b>Тема 19. Виды туристских мероприятий в образовательных учреждениях</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13.</i> Организация туристско-спортивной деятельности в образовательных учреждениях. Особенности проведения туристских соревнований, туристских походов, экскурсий, туристских слетов для разного контингента занимающихся. Туристская экспедиция и туристский лагерь в рамках детского отдыха детей в летний период.</p> <p><i>СРС.</i> Написать план-конспект на тему: современные формы туристской деятельности.</p>
20	<p><b>Тема 20. Техника и тактика различных видов туризма при организации туристских мероприятий</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14.</i> Классификация препятствий в спортивном туризме. Сложные туристские маршруты, протяженные и локальные препятствия, естественные и искусственные препятствия на маршруте. Техника и тактика спортивного туризма. Основные понятия техники и тактики. Классификация техники и тактики туризма, особенности применения туристской техники в рекреационных и спортивных походах, критерии правильности выбранной техники и тактики. Техника в туристских соревнованиях и туристских походах. Техника передвижения по естественным препятствиям (техника преодоления естественных препятствий), техника страховки, техника бивачных работ, техника ориентирования на местности, техника поисково-спасательных работ. Техника водного, пешеходного, лыжного туризма. Тактика в туристских соревнованиях и походах. Тактика страховки, тактика преодоления естественных препятствий, тактика бивачных работ. Тактические задачи туристов в разные периоды подготовки. Естественные и искусственные препятствия в туристских походах. Категории естественных и искусственных препятствий исходя из их протяженности. Преодоление естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме при организации туристских мероприятий Понятие естественных препятствий в туризме и их классификация, характерные естественные препятствия на маршрутах, туристская техника передвижения применяемая для преодоления</p> <p><i>СРС.</i> Составление рекомендаций по преодолению естественных и искусственных препятствий в разное время года в походных и соревновательных условиях при организации туристских мероприятий.</p>
21	<p><b>Тема 21. Организация и проведение тренировочных занятий в спортивном туризме.</b></p>



	<p>СР. Составление плана конспекта по туризму для учебно-тренировочного занятия группы начальной подготовки на естественном и искусственном рельефе. Построение тренировочных занятий по спортивному туризму.</p> <p>Направленность тренировочных занятий в спортивном туризме, максимальные достижения и индивидуальный результат, углубленная спортивная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки, единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности. Планирование учебно-тренировочных занятий по туризму.</p> <p>Учебный и тематический план занятий. Рабочая программа и планы конспекты занятий. Особенности проведения занятий в зависимости от сезона года. Проведение занятий при подготовке к соревнованиям. Общефизическая подготовка спортсмена-туриста. Методы выполнения упражнений в спортивном туризме, средства общей физической подготовки, непрерывность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность нагрузок в спортивном туризме. Общефизическая подготовка туриста в разные тренировочные периоды. Назначение общефизической подготовки в тренировочном процессе туристов. Основные физические качества туриста-спортсмена. Содержание плана-конспекта и технологической карты в спортивном туризме. Цели и задачи туристских занятий. Особенности терминологии туристской деятельности при написании планов-конспектов. Технологические карты в разные периоды подготовки.</p>
22	<p><b>Тема 22. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и массовых занятий по туризму.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) № 15.</i> Классификация физкультурно-оздоровительных и массовых занятий по спортивному туризму. Формы физкультурно-оздоровительной работы, виды массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в туристской деятельности. Физкультурно-оздоровительные занятия по туризму для различных категорий занимающихся. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных и массовых занятий по туризму с различным контингентом занимающихся. Виды занятий для занимающихся разного возраста и уровня подготовленности. Проведение туристских слетов и туристских праздников. Классификация упражнений туристской направленности. Психологические особенности участников туристских мероприятий. Техника безопасности при проведении массовых туристских мероприятий.</p> <p>СРС. Составление положения о массовом соревновании в дошкольном учреждении.</p>
23	<p><b>Тема 23. Особенности туристских мероприятий для различного контингента занимающихся.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16.</i> Организация и проведение туристских мероприятий для различного контингента занимающихся.</p> <p>История развития туристско-краеведческой и экскурсионной деятельности в системе образования Туристско-краеведческая и экскурсионная деятельность в образовательном учреждении. Оздоровительные занятия.</p> <p>СРС. Выявить причины мотивации к туристской деятельности у различного контингента занимающихся.</p>
24	<p><b>Тема 24. Виды туристских мероприятий.</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17.</i> Классификация видов туристских мероприятий.</p> <p>Общая характеристика туристских мероприятий (соревнования, поход, слет, выставка, экскурсия). Особенности туристской деятельности для детей, молодежи и взрослого населения. Потребность общества в туристских мероприятиях. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.</p> <p>СРС. Разработать план проведения туристского мероприятия для детей младшего школьного возраста.</p>

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

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

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 5,6,7,8 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*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины (5 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Соревновательная деятельность в спортивном туризме	10	10	30
Способы преодоления препятствий		10	
Организация и проведение соревнований на дистанции 1 класса.		10	
Техника спортивного туризма		10	
Тактика спортивного туризма		10	
Методика обучения в спортивном туризме		10	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины (6 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Подготовка к туристскому походу	10	10	30
Туристское снаряжение и требование к нему		10	
Бивачные работы, принципы организации и проведения		10	
Основы тренировочного процесса в спортивном туризме		10	
Планирование тренировочного процесса в спортивном туризме		10	
Оказание первой помощи в спортивном туризме		10	
	10	60	30
		100	

*Рейтинговая система дисциплины (7 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Судейство соревнований по спортивному туризму.	10	10	30
Требования к участникам туристских соревнований		10	
Оформление документации для присвоения разрядов в спортивном туризме		10	
Действие спортсмена при возникновении ЧС в спортивном туризме		10	
Организация и проведение походов выходного дня		10	
Соревнования по пешеходному туризму		10	
	10	60	30
		100	

*Рейтинговая система дисциплины (8 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Виды туристских мероприятий в образовательных учреждениях	10	10	30
Техника и тактика различных видов туризма при организации туристских мероприятий		10	
Организация и проведение тренировочных занятий в спортивном туризме		10	
Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и массовых занятий по туризму		10	
Особенности туристских мероприятий для различного контингента занимающихся		10	
Виды туристских мероприятий		10	
	10	60	30
		100	

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 4,6,8 семестрах.*

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. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 с.
2. Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. - М.: Сов. Спорт, 2008. – 464 с.
3. Ю.С. Константинов Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие. - М.: Сов. Спорт, 2009.392с.

### *Дополнительная литература*

4. Кусков А.С., Лысикова О.В.. Курортология и оздоровительный туризм: учебное пособие. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 320.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<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>
- веб-сайт [www.tos.ru](http://www.tos.ru) туристская информационная система.
- веб-сайт <http://aktivnyj-otdykh.ru> – активный отдых для энергичных людей.

## 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

## 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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.