

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.06.2026 15:19:04
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**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 УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм (Б1.О.32.09)

Направление подготовки	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 4 семестр заочная: 3 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Мельников Д.А., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ

Протокол от «14» апреля
2026 г. № 10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля
2026 г. № 9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных умений и навыков для успешного решения основных задач в спортивном туризме, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения практических занятий и спортивно-массовых мероприятий в спортивном туризме.

1.2 Задачи дисциплины

- изучить терминологию и классификацию спортивного туризма, его место и значение в физической культуре;
- овладеть техникой передвижения на естественном рельефе в природной среде;
- приобрести знания, умения и навыки, необходимые для успешной самостоятельной, организационной и педагогической работы по спортивному туризму в системе всех уровней образования;
- приобрести умения по методике обучения туристской технике;
- приобрести знания и умения по организации спортивно-массовых туристских мероприятий с различными возрастными группами населения.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм» 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 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий физической культурой и спортом. ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
ОПК-2 Способен проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	ОПК-2.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий. ОПК-2.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и рекреационных мероприятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. ОПК-2.3 Владеет методикой проведения занятий и рекреационных мероприятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-6 Способен в процессе физкультурно-	ОПК-6.1 Знает правила техники безопасности,

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	профилактики травматизма, оказания первой помощи, применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-6.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь в процессе физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-6.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных, рекреационных, туристско-краеведческих мероприятий и соревнований.
ОПК-13 Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий.	ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий. ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия. ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		4 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
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
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72 в академических часах 2 в зачетных единицах	72 2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		3 семестр	Всего
1	Контактная работа	8	8
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/0	6/0
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	64/19	64/19
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72 в академических часах 2 в зачетных единицах	72 2

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Характеристика туризма	2	2	0	2	6
2	Организация и проведение многодневного похода	2	4	0	4	10
3	Личное и групповое снаряжение в туризме. Зимний полевой быт	0	4	0	4	8
4	Организация питания в процессе проведения туристского мероприятия	0	2	0	2	4
5	Техника передвижения в видах туризма	2	4	0	6	12
6	Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий	2	2	0	4	8
7	Общая и специальная физическая подготовка в спортивном туризме	0	2	0	2	4
8	Медицинское обеспечение туристских мероприятий. Профилактика травматизма	0	2	0	2	4
9	Правила соревнований по спортивному туризму	0	6	0	10	16
	Итого:	8	28	0	36	72

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Характеристика туризма	0	0	0	6	6
2	Организация и проведение многодневного похода	2	0	0	8	10
3	Личное и групповое снаряжение в туризме. Зимний полевой быт	0	0	0	8	8
4	Организация питания в процессе проведения туристского мероприятия	0	0	0	4	4
5	Техника передвижения в видах туризма	0	0	0	8	8
6	Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий	0	2	0	6	8

7	Общая и специальная физическая подготовка в спортивном туризме	0	0	0	4	4
8	Медицинское обеспечение туристских мероприятий. Профилактика травматизма	0	2	0	4	6
9	Правила соревнований по спортивному туризму	0	2	0	16	18
Итого:		0	2	6	0	64

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)

№ темы	Содержание
<i>Тема Характеристика туризма</i>	
1	<i>Занятие лекционного типа 1</i> Основные понятия, цели и задачи спортивно-оздоровительного туризма. История развития спортивного туризма. Возможности регионов России в реализации туристских маршрутов.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Виды туризма и их характеристика
	<i>Самостоятельная работа: Домашнее задание: составить конспект с основными понятиями. Подготовка к зачету.</i>
<i>Тема Организация и проведение многодневного похода</i>	
2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Организация и проведение многодневного похода Комплектование туристской группы. Предпоходная физическая подготовка. Разработка маршрута. Распределение обязанностей.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Составление плана подготовки к многодневному спортивному походу.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Составление отчета о многодневном походе.
	<i>Самостоятельная работа: Домашнее задание: составить план подготовки к многодневному походу</i> Карты и схемы местности для многодневного туристского похода. Подготовка к зачету.
<i>Тема Личное и групповое снаряжение в туризме. Зимний полевой быт</i>	
3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Личное и групповое снаряжение в туризме. Зимний полевой быт.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Ночлеги привалы летом. Ночлеги привалы зимой.
	<i>Самостоятельная работа: Бивачное снаряжение. Типы палаток. Примусы и костровые принадлежности. Котелки. Фонари. Тент. Подготовка к зачету.</i>
<i>Тема Организация питания в процессе проведения туристского мероприятия</i>	
4	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Организация питания в многодневном походе. Список продуктов, оставление меню-раскладки продуктов на многодневный поход.
	<i>Самостоятельная работа: Подготовка к вопросам практического занятия 6. Домашнее задание: составить меню – раскладку продуктов на поход. Подготовка к зачету.</i>
<i>Тема Техника передвижения в видах туризма</i>	
5	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Техника пешего, водного, лыжного видов туризма. Техника передвижения в лыжном, водном, горном походе. Преодоление препятствий в видах туризма.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Методика обучения передвижения в туризме. Элементы туристской техники.
	<i>Самостоятельная работа: Подготовка к вопросам практических занятий 7-8. Подготовка к зачету.</i>
<i>Тема Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий</i>	
6	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Обеспечение безопасности в многодневном походе. Действия в экстремальных условиях. Безопасность туристов во время наводнений. Безопасность туристов в районах с холодным климатом. Основы выживания зимой.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Методы организации и обеспечения безопасности туристов и туристской деятельности. Обеспечение безопасности участников и судей при проведении туристского слета

	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к вопросам практического занятия 9. Судейское обеспечение безопасности на технических этапах дистанции. Подготовка и чистка поверхности земли, где проходит дистанция. Пункты крепления страховки. Судейская страховка. Судейское снаряжение (крючья, деревья, камни, петли). Подготовка к зачету.
7	<i>Тема Общая и специальная физическая подготовка в спортивном туризме</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Физические упражнения, направленные на развитие физических качеств туриста. Составление комплексов упражнений.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к вопросам практического занятия 10. <i>Домашнее задание:</i> составить комплекс физических упражнений направленных на развитие физических качеств - силы, выносливости, координации. Подготовка к зачету.
8	<i>Тема Медицинское обеспечение туристских мероприятий. Профилактика травматизма</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Медицинское обеспечение многодневного похода. Правила оказания первой доврачебной помощи в туристском походе. Основные приемы оказания доврачебной помощи пострадавшему туристу при кровотечениях, переломах, утоплении, травмах. Транспортировка пострадавшего. Состав походной аптечки.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к вопросам практического занятия 11. Подготовка к зачету.
	<i>Тема Правила соревнований по спортивному туризму</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13.</i> Общие положения Правил. Наименование дистанций соревнований по технике пешего туризма. Класс дистанции, и его показатели.
9	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Условия проведения соревнований по технике пешего туризма.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Судейская коллегия соревнований по туризму: состав, компетентность. Система подготовки судей. Подготовка к зачету.

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

<i>№ темы</i>	<i>Содержание</i>
1	<i>Тема Характеристика туризма</i> <i>Самостоятельная работа:</i> Основные понятия, цели и задачи спортивно-оздоровительного туризма. Виды туризма и их характеристика. История развития спортивного туризма. Возможности регионов России в реализации туристских маршрутов. Составить конспект. Подготовка к зачету.
	<i>Тема Организация и проведение многодневного похода</i> <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Организация и проведение многодневного похода. Комплектование туристской группы. Предпоходная физическая подготовка. Разработка маршрута. Распределение обязанностей. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить план подготовки к многодневному спортивному походу. Разработать маршрут 3-х дневного туристского похода. Подобрать карту или схему местности для многодневного туристского похода. Составление отчета о многодневном походе. Подготовка к зачету.
3	<i>Тема Личное и групповое снаряжение в туризме. Зимний полевой быт</i> <i>Самостоятельная работа:</i> Личное и групповое снаряжение в туризме. Ночлеги привалы летом. Зимний полевой быт. Ночлеги привалы зимой. Бивачное снаряжение. Типы палаток. Примусы и костровые принадлежности. Котелки. Фонари. Тент. Подготовка к зачету.
	<i>Тема Организация питания в процессе проведения туристского мероприятия</i> <i>Самостоятельная работа:</i> Организация питания в многодневном походе. Изучить список продуктов, составить меню-раскладки продуктов на многодневный поход. Подготовка к зачету
5	<i>Тема Техника передвижения в видах туризма</i> <i>Самостоятельная работа:</i> Техника пешего, водного, лыжного видов туризма. Преодоление препятствий в видах туризма. Методика обучения передвижения в туризме. Элементы туристской техники. Подготовка к зачету
	<i>Тема Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Обеспечение безопасности в многодневном походе. Действия в экстремальных условиях. Безопасность туристов во время наводнений. Безопасность туристов в районах с холодным климатом. Основы выживания зимой. <i>Самостоятельная работа:</i> Методы организации и обеспечения безопасности туристов и туристской деятельности. Обеспечение безопасности участников и судей при проведении туристского слета. Судейское обеспечение безопасности на технических этапах дистанции. Подготовка и чистка поверхности земли, где проходит дистанция. Пункты крепления страховки.

	Судейская страховка. Судейское снаряжение (крючья, деревья, камни, петли). Подготовка к зачету.
7	<i>Тема Общая и специальная физическая подготовка в спортивном туризме</i> <i>Самостоятельная работа:</i> Физические упражнения, направленные на развитие физических качеств туриста. Составление комплексов упражнений. Подготовка к зачету.
8	<i>Тема Медицинское обеспечение туристских мероприятий. Профилактика травматизма</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Медицинское обеспечение многодневного похода. Правила оказания первой доврачебной помощи в туристском походе. <i>Самостоятельная работа:</i> Основные приемы оказания доврачебной помощи пострадавшему туристу при кровотечениях, переломах, утоплении, травмах. Транспортировка пострадавшего. Состав походной аптечки. Подготовка к зачету.
9	<i>Тема Правила соревнований по спортивному туризму</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Общие положения Правил. Наименование дистанций соревнований по технике пешего туризма. Класс дистанции, и его показатели. <i>Самостоятельная работа:</i> Условия проведения соревнований по технике пешего туризма. Судейская коллегия соревнований по туризму: состав, компетентность. Система подготовки судей. Подготовка к зачету.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
2. Мельников Д.А., Умеров А.В., Шалаев С.В., Безопасный отдых и туризм: Учебное пособие для студентов вузов – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2006.
3. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: Учебное пособие. - М.: Сов. Спорт, 2009.

6.1.2 Дополнительная литература

4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.
5. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – М.: Эксмо-Пресс, 2001.
6. Способы автономного выживания человека в природе: учебник под ред. Михайлова Л.А. СПб: Питер. 2008.
7. Штыкова Е.В., Агальцов В.Н. Топография и ориентирование на местности: Учебное пособие. Омск: Сиб ГУФК, 2008.

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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

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)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
4.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]	http://window.edu.ru/window
5.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
6.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
7.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/
8.	Федерация спортивного туризма России	http://www.tssr.ru –
9.	Федерация спортивного туризма Пермского края	http://fst59.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 301 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, акустическая система, колонки.
аудитория № 412 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, колонки.
аудитория № 421 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 423 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: проектор, ноутбук, экран.
аудитория № 424 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: проектор, ноутбук, интерактивная доска, колонки.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с

г. Чайковский,
ул. Ленина, д.67.

возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.