

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 09.06.2026 11:25:49  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по УВР  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

\_\_\_\_\_

« 30 » апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (спортивный туризм)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в командных игровых видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</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 «14» апреля 2026 г. № 15.

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 физической культуры личности у обучающихся и 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-ценностное отношение 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 отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение 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.	<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. <b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. <b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах						Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Контактная работа	28	28	28	28	28	28	168
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т. ч. в форме практической подготовки	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	168/0
2	Самостоятельная работа / в т. ч. 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: в академических часах	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)

№ раздела, темы	Разделы, 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			
I семестр						
1	Раздел Спортивно-оздоровительный туризм как средство физической культуры и спорта обучающихся	0	28	0	26	54
1.1	Основы техники спортивного туризма	0	4	0	6	10
1.2	Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивного туризма	0	4	0	3	7
1.3	Развитие координации движений средствами спортивного туризма	0	4	0	3	7
1.4	Развитие силовых качеств средствами спортивного туризма	0	4	0	3	7

1.5	Развитие выносливости средствами спортивного туризма	0	4	0	3	7
1.6	Методика формирования жизненно важных умений и навыков средствами спортивного туризма	0	4	0	4	8
1.7	Методики обучения технике ориентирования на местности	0	4	0	4	8
Итого за 1 семестр:		0	28	0	26	54
2 семестр						
<b>2</b>	<b>Раздел Поход выходного дня как физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>
2.1	Правила поведения и техника безопасности на туристском маршруте	0	6	0	6	12
2.2	Методика обучения преодоления естественных препятствий	0	6	0	6	12
2.3	Методика обучения ориентированию на местности	0	6	0	6	12
2.4	Поход выходного дня с преодолением естественных препятствий и ориентированием на местности	0	10	0	8	18
Итого за 2 семестр:		0	28	0	26	54
3 семестр						
<b>3</b>	<b>Раздел Техника спортивного туризма</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>
3.1	Организация технического этапа и его преодоление (переправа по бревну, с наведением и снятием перил)	0	8	0	8	16
3.2	Организация технического этапа и его преодоление (спуск спортивным способом, с наведением и снятием перил)	0	8	0	8	16
3.3	Организация технического этапа и его преодоление (переправа по параллельным перилам, с наведением и снятием перил)	0	8	0	8	16
3.4	Организация технического этапа и его преодоление (подъем на самостраховке, с наведением и снятием перил)	0	4	0	2	6
Итого за 3 семестр:		0	28	0	26	54
4 семестр						
<b>4</b>	<b>Раздел Ориентирование на местности</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>
4.1	Ориентирование в заданном направлении	0	8	0	8	16
4.2	Ориентирование по выбору	0	8	0	8	16
4.3	Ориентирование по маркировке	0	8	0	8	16
4.4	Мини-соревнования (спринт)	0	4	0	2	6
Итого за 4 семестр:		0	28	0	26	54
5 семестр						
<b>5</b>	<b>Раздел Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования с обучающимися</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>
5.1	Спортивно-туристские эстафеты на местности	0	4	0	8	12
5.2	Мини-соревнования «Ориент-шоу»	0	4	0	2	6
5.3	Мини-соревнования «Спортивный лабиринт»	0	4	0	2	6
5.4	Мини-соревнования «Школа безопасности»	0	4	0	2	6
5.5	Мини-соревнования «Дворовое ориентирование»	0	4	0	2	6
5.6	Мини-соревнования «Туристский маршрут»	0	4	0	5	9
5.7	Мини-соревнования «День здоровья»	0	4	0	5	9
Итого за 5 семестр:		0	28	0	26	54
6 семестр						
<b>6</b>	<b>Раздел Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования для лиц зрелого и пожилого возраста</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>58</b>
6.1	Туристская полоса препятствий	0	6	0	5	11
6.2	Ориентирование по обозначенному маршруту	0	6	0	5	11
6.3	Загородная прогулка с преодолением естественных препятствий	0	6	0	5	11
6.4	Спортивно-оздоровительное мероприятие «Школа безопасности»	0	6	0	5	11
6.5	Спортивно-оздоровительное мероприятие «День	0	4	0	10	14

здоровья»						
	Итого за 6 семестр:	0	28	0	30	58
	Итого:	0	168	0	160	328

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ раздела, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
<b>1</b>	<b>Раздел 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 качеств 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 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 сравнение 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>Раздел 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 карты 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>Раздел 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 (подъем 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>Раздел 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>Раздел 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.
5.5	<i>Тема Мини-соревнования «Дворовое ориентирование»</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 65-66.</i> Мини-соревнования «Дворовое ориентирование». Постановка дистанции с соблюдением правил дорожного движения и техники безопасности. Параметры дистанции 10 КП и 2 км. Подготовка итогов. Снятие дистанции. Разбор ошибок.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Разработка презентации соревнований «Дворовое ориентирование»
5.6	<i>Тема Мини-соревнования «Туристский маршрут»</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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».
5.7	<i>Тема Мини-соревнования «День здоровья»</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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>Раздел Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования для лиц зрелого и пожилого возраста</b>
6.1	<i>Тема Туристская полоса препятствий</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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.
6.2	<i>Тема Ориентирование по обозначенному маршруту</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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.
6.3	<i>Тема Загородная прогулка с преодолением естественных препятствий</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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.
6.4	<i>Тема Спортивно-оздоровительное мероприятие «Школа безопасности»</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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.
6.5	<i>Тема Спортивно-оздоровительное мероприятие «День здоровья»</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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. Крайнов, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2018. — 60 с. — ISBN 978-5-8268-2161-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105327.html>.
2. Методика преподавания спортивного туризма в высшем учебном заведении : учебно-методическое пособие / А. М. Данилова, Е. Г. Кожевникова, А. Н. Красильников, К. Ю. Ефимов. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. — 63 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105025.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Топография и ориентирование на местности : учебное пособие / С. И. Гуц, В. М. Коняев, Е. В. Кособлик, Д. В. Горденко. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 179 с. — ISBN 978-5-4497-3719-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/143664.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 6.1.2 Дополнительная литература

4. 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. — 132 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92614.html>.
5. Рубис, Л. Г. Безопасность в спортивном туризме / Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 202 с. — ISBN 978-5-4497-2265-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/134183.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Рубис, Л. Г. Спортивный туризм / Л. Г. Рубис. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 188 с. — ISBN 978-5-4497-2538-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135513.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 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>№ п.п.</i>	<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Информационно-правовой портал «Гарант»	<a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</li> </ol>
<p>Аудитория № 423 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран.</li> </ol>
<p>Аудитория № 424 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, интерактивная доска, колонки.</li> </ol>
<p>Аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>