

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 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)

Направление подготовки	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Спортивно-оздоровительный туризм»
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2026
Форма обучения, семестр	очная: 1-6 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачётных единиц: часов: 328
Промежуточная аттестация	зачет

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

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах						Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Контактная работа	28	28	28	28	28	28	168
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	168/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	26/0	26/0	26/0	26/0	26/0	30/0	160/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+	+	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: 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						
2	Раздел Поход выходного дня как физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся	0	28	0	26	54
2.1	Правила поведения и техника безопасности на туристском маршруте	0	6	0	6	12
2.2	Методика обучения преодолению 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						
3	Раздел Техника спортивного туризма	0	28	0	26	54
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						
4	Раздел Ориентирование на местности	0	28	0	26	54
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						
5	Раздел Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования с обучающимися	0	28	0	26	54
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						
6	Раздел Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования для лиц зрелого и пожилого возраста	0	28	0	30	58
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 здоровья»	0	4	0	10	14

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

<i>2 семестр</i>	
2	Раздел Поход выходного дня как физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся
	<i>Тема Правила поведения и техника безопасности на туристском маршруте</i>
2.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17. Правила поведения и техника безопасности на туристском маршруте. Прохождение туристского маршрута по пересечённой местности с преодолением естественных участков.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Разработать туристский маршрут протяжённостью 5 км в окрестностях города.</i>
	<i>Тема Методика обучения преодоления естественных препятствий</i>
2.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20. Техника преодоления естественных препятствий. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование технических этапов, их преодоление. Допустимые ошибки и их устранение. Соблюдение техники безопасности.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Разработать условия преодоления спуска, подъёма и переправы через овраг по бревну с наведением и снятием перил.</i>
	<i>Тема Методика обучения ориентированию на местности</i>
2.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23. 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>
	<i>Самостоятельная работа: Разработать дистанцию с параметрами дистанции: 7 КП и 2,5 км.</i>
	<i>Тема Поход выходного дня с преодолением естественных препятствий и ориентированием на местности</i>
2.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28. Поход выходного дня с преодолением естественных препятствий и ориентированием на местности. Преодоление туристского маршрута протяжённостью 5 км с преодолением естественных препятствий: спусков, подъёмов, переправ через овраг и ручей. Установка палатки, разжигание костра, кипячение воды. Вся дистанция с использованием спортивной карт и ориентированием на местности.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Разработать туристский маршрут протяжённостью 5 км в окрестностях города.</i>
<i>3 семестр</i>	
3	Раздел Техника спортивного туризма
	<i>Тема Организация технического этапа и его преодоление (переправа по бревну, с наведением и снятием перил)</i>
3.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32. 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>
	<i>Самостоятельная работа: Расписать часто встречающиеся ошибки при преодолении переправы через овраг по бревну с перилами.</i>
	<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. 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>
	<i>Самостоятельная работа: Расписать условия выполнения этапа группы из четырёх человек. Расписать действие каждого участника.</i>
	<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. 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>
	<i>Самостоятельная работа: Разработать презентацию с подробным описанием действий каждого участника.</i>
	<i>Тема Организация технического этапа и его преодоление (подъём на самостраховке, с наведением и снятием перил)</i>
3.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42. Организация технического этапа и его преодоление (подъём на самостраховке, с наведением и снятием перил). Условия выполнения</i>

	<p>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>	
4	Раздел Ориентирование на местности
	<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>	
5	Раздел Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования с обучающимися
	<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> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработка условий для соревнований.</p>
	<i>Тема Мини-соревнования «Дворовое ориентирование»</i>
5.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 65-66.</i> Мини-соревнования «Дворовое</p>

	<p>ориентирование». Постановка дистанции с соблюдением правил дорожного движения и техникой безопасности. Параметры дистанции 10 КП и 2 км. Подготовка итогов. Снятие дистанции. Разбор ошибок.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработка презентации соревнований «Дворовое ориентирование»</p>
	<p><i>Тема Мини-соревнования «Туристский маршрут»</i></p>
5.6	<p><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».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать инструкцию к проведению «Туристского маршрута».</p>
	<p><i>Тема Мини-соревнования «День здоровья»</i></p>
5.7	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать программу мероприятия «День здоровья».</p>
	<p><i>6 семестр</i></p>
6	<p>Раздел Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования для лиц зрелого и пожилого возраста</p>
	<p><i>Тема Туристская полоса препятствий</i></p>
6.1	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать условия проведения туристской полосы препятствий.</p>
	<p><i>Тема Ориентирование по обозначенному маршруту</i></p>
6.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 74-76.</i> Ориентирование по обозначенному маршруту. Прохождение обозначенного маршрута по спортивной карте с нанесением дистанции на карту.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать презентацию с методическими указаниями прохождения дистанции обозначенного маршрута.</p>
	<p><i>Тема Загородная прогулка с преодолением естественных препятствий</i></p>
6.3	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать условия проведения загородной прогулки с преодолением естественных препятствий.</p>
	<p><i>Тема Спортивно-оздоровительное мероприятие «Школа безопасности»</i></p>
6.4	<p><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».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработка условий прохождения дистанции.</p>
	<p><i>Тема Спортивно-оздоровительное мероприятие «День здоровья»</i></p>
6.5	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать условия проведения Дня здоровья лиц зрелого и пожилого возраста.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Топография и ориентирование на местности : учебное пособие / С. И. Гуц, В. М. Коняев, Е. В. Кособлик, Д. В. Горденко. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 179 с. — ISBN 978-5-4497-1169-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109248.html>.

2. 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>.
3. Куликов Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. - Челябинск: ЧГУ, 2009. - 275с.
4. Макеев В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: учеб. пособие.-М.: Советский спорт, 2014.-152 с.
5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. -М.: ТВТ Дивизион,2009.-192 с.
6. Физическая рекреация: учебник/ Под ред. Виноградова Г.П., Ивченко Е.А.-М.:Академия,2015.-240 с.
7. Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин, В. П. Зайцев, С. И. Крамской [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, В. П. Зайцев. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 330 с. — ISBN 978-5-7264-1065-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/35346.html>.

6.1.2 Дополнительная литература

8. Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособ.- М.: Академия, 2008, 2009. – 15 экз.
9. 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>.
10. Гришина Ю.И. Простые упражнения для тех, кому за 50. - Санкт-Петербург: Вектор, 2010.-192 с.
11. Климов С.Е. Дворовый спорт. -М.: Советский спорт, 2011. – 166 с.
12. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: Советский спорт, 2011. – 48 с.
13. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф.дис.... канд. пед.наук / С.Н. Реховская.-СПб, 2007. – 22 с.

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

Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
---------------------------------	------------------

1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]	https://edu.ru/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	<u>Справочная правовая система «Консультант плюс»</u>	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>Аудитории № 421 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p>Аудитория № 423 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран.</p>
<p>Аудитория № 424 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, интерактивная доска, колонки.</p>
<p>Аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>