

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 02.06.2026 14:22:05
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

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

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Адаптивный туризм
(Б1.О.41.04)

Направление подготовки	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физическая реабилитация»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 7, 8 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Бушманова Т.С.,
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД
Протокол от «17» марта 2026 г. №18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16» апреля 2026 г. №9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся системы знаний, практических умений, навыков и компетенций в области адаптивного туризма.

1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить освоение студентами основ знаний в области адаптивного туризма;
- освоение студентами методических умений и навыков по организации и проведению различных туристских мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп;
- овладение навыками использования туристского снаряжения и преодоления различных препятствий;
- развитие у студентов интереса к туристско-краеведческой работе, пропаганде здорового образа жизни и активного отдыха;
- обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Адаптивный 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 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Адаптивный туризм» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1 Знает историю, терминологию, средства, техники выполнения упражнений, методики развития физических качеств, методики контроля и оценки технической и физической подготовленности в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
ОПК-9 Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	ОПК-9.2 Умеет определять средства и методы для осуществления реабилитационного процесса лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с учетом нозологических групп, возрастных и гендерных особенностей. ОПК-9.3 Владеет навыками использования материально-технических средств в процессе развития компенсаторных возможностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
ОПК-10 Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	ОПК-10.1 Знает методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	32	32
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
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	40/0	40
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72
		<i>в академических часах</i>	
		2	2
		<i>в зачетных единицах</i>	

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 сем.	8 сем.	Всего
1	Контактная работа	4	8	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0	6/0	6/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	32/0	28/4	60/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	36	36	72
		<i>в академических часах</i>		
		1	1	2
		<i>в зачетных единицах</i>		

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			
1	Раздел Туризм в системе реабилитации и социальной интеграции					
1.1	Туризм и его значение для людей с отклонениями в состоянии здоровья	2	0	0	2	4
2	Раздел Основы техники и тактики туризма					
2.1	Техника передвижения и преодоления препятствий	0	2	0	4	6
2.2	Тактика похода	0	2	0	2	4
3	Раздел Методика организации и проведения туристских мероприятий					
3.1	Личное и групповое туристское снаряжение	0	2	0	4	6
3.2	Организация туристского быта	0	2	0	4	6
3.3	Питание в походе	0	2	0	4	6
3.4	Обязанности членов туристской группы. Этика общения	0	2	0	2	4

3.5	Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма. Первая доврачебная помощь	0	2	0	4	6
3.6	Особенности подготовки, организации и проведения походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2	10	0	6	18
4	Раздел Основы топографии и ориентирования на местности					
4.1	Топография	0	2	0	4	6
4.2	Техника и тактика ориентирования	0	2	0	4	6
	Итого:	4	28	0	40	72

5.1.2 Модульный тематический план (заочная 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			
7 семестр						
1	Раздел Туризм в системе реабилитации и социальной интеграции					
1.1	Туризм и его значение для людей с отклонениями в состоянии здоровья	1	0	0	8	9
2	Раздел Основы техники и тактики туризма					
2.1	Техника передвижения и преодоления препятствий	1	0	0	8	9
2.2	Тактика похода	1	0	0	8	9
3	Раздел Методика организации и проведения туристских мероприятий					
3.1	Личное и групповое туристское снаряжение	1	0	0	8	9
	Итого за 7 семестр:	4	0	0	32	36
8 семестр						
3.2	Организация туристского быта	0	1	0	4	5
3.3	Питание в походе	0	1	0	4	5
3.4	Обязанности членов туристской группы. Этика общения	0	1	0	4	5
3.5	Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма. Первая доврачебная помощь	0	1	0	4	5
3.6	Особенности подготовки, организации и проведения походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2	2	0	4	8
4	Раздел Основы топографии и ориентирования на местности					
4.1	Топография	0	0	0	4	4
4.2	Техника и тактика ориентирования	0	0	0	4	4
	Итого за 8 семестр:	2	6	0	28	36
	Итого:	6	6	0	60	72

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
1	Раздел Туризм в системе реабилитации и социальной интеграции
	<i>Тема Туризм и его значение для людей с отклонениями в состоянии здоровья</i>
1.1	Занятие лекционного типа 1. Туризм как сфера человеческой деятельности и его значение для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация видов туризма, их краткая характеристика.

	<p>Цели, задачи и функции туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья как форма адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, вид адаптивного спорта. Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья. Нормативные основы туризма. Туризм для инвалидов в России: зарождение, становление, развитие. Характеристика современного состояния сферы туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья в нашей стране.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материла лекции. Работа с литературой. Рассмотреть возможности адаптивного спортивно-оздоровительного туризма для оздоровления и социальной реабилитации инвалидов. Ознакомление с нормативно-правовыми документами в сфере спортивно-оздоровительного туризма</p>
2	Раздел Основы техники и тактики туризма
	<i>Тема Техника передвижения и преодоления препятствий</i>
2.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Техника движения. Характер естественных препятствий на маршруте. Преодоление препятствий в пешем походе. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Назначение и техника вязания узлов. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Техника прохождения навесной переправы, параллельных перил. Техника спуска и подъема.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Совершенствование техники вязания узлов.</p>
	<i>Тема Тактика похода</i>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Тактика планирования маршрута. Разработка плана–графика похода. Планирование дневного перехода. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Страховка и само страховка. Тактика передвижения и преодоления естественных препятствий (перевалов, переправ, болот, лесных завалов) группы людей с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Разработка плана–графика похода.</p>
3	Раздел Методика организации и проведения туристских мероприятий
	<i>Тема Личное и групповое туристское снаряжение</i>
3.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Конструкция чехлов для топора, пилы. Конструкция бахил летних и зимних. Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Ремонтный набор. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Составить перечень личного и группового снаряжения для одно–трёхдневного похода.</p>
	<i>Тема Организация туристского быта</i>
3.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега. Личная и общественная гигиена. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Правила поведения при купании.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение вопросов: Типы костров и их назначение. Правила и техника безопасности при заготовке дров.</p>
	<i>Тема Питание в походе</i>
3.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Подготовка продуктов к транспортировке и хранению в походных условиях. Режим питания в походе. Кухонный инвентарь. Приготовление пищи на костре. Правила техники безопасности при приготовлении пищи на костре. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса</p>

	<p>дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Произвести расчет необходимого количества продуктов для многодневного похода. Составление меню и списка продуктов для 1–2-х дневного походов, графика дежурств.</p>
3.4	<p><i>Тема Обязанности членов туристской группы. Этика общения</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Обязанности руководителя похода. Постоянные, временные и дежурные должности. Права и обязанности участников похода. Кодекс путешественника. Этика общения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение кодекса путешественника.</p>
	<p><i>Тема Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма. Первая доврачебная помощь</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Травмы в походе. Воспаления. Пищевые отравления. Нарушение терморегуляции. Кровотечения. Ушибы. Повреждение связок. Ссадины, укусы. Повреждения кожных покровов. Переломы. Вывихи. Сотрясения и ушибы мозга. Травмы внутренних органов. Обморок. Утопление. Состав медицинской аптечки, ее хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста. Правила оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала лекции. Работа с литературой. Составить список медицинской аптечки. Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.</p>
	3.5
3.6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Составление плана подготовки похода: цели похода, тип похода, район, разработка маршрута, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-12.</i> Разработка положения о туристском слете для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения туристского слета. Организация и проведение турслета для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала лекции. Работа с литературой. Разработать проект спортивно-массового мероприятия по туризму (определить форму мероприятия, состав участников, разработать маршрут, план-график, режим дня, составить перечень снаряжения, медицинской аптечки, распределить обязанности в группе, составить меню и смету мероприятия).</p>
4	Раздел Основы топографии и ориентирования на местности
4.1	<p><i>Тема Топография</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Работа с топографическими картами.</p>
	<p><i>Тема Техника и тактика ориентирования</i></p>
	4.2

	различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение правил соревнований по спортивному ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

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

№ раздела, темы	Содержание
<i>7 семестр</i>	
1	Раздел Туризм в системе реабилитации и социальной интеграции
	<i>Тема Туризм и его значение для людей с отклонениями в состоянии здоровья</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Туризм как сфера человеческой деятельности и его значение для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация видов туризма, их краткая характеристика. Цели, задачи и функции туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья как форма адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, вид адаптивного спорта. Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья. Нормативные основы туризма. Туризм для инвалидов в России: зарождение, становление, развитие. Характеристика современного состояния сферы туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья в нашей стране.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала лекции. Работа с литературой. Рассмотреть возможности адаптивного спортивно-оздоровительного туризма для оздоровления и социальной реабилитации инвалидов. Ознакомление с нормативно-правовыми документами в сфере спортивно-оздоровительного туризма
2	Раздел Основы техники и тактики туризма
	<i>Тема Техника передвижения и преодоления препятствий</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Техника движения. Характер естественных препятствий на маршруте. Преодоление препятствий в пешем походе. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Назначение и техника вязания узлов. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Техника прохождения навесной переправы, параллельных перил. Техника спуска и подъема.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Совершенствование техники вязания узлов.
	<i>Тема Тактика похода</i>
2.2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Тактика планирования маршрута. Разработка плана–графика похода. Планирование дневного перехода. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Страховка и самостраховка. Тактика передвижения и преодоления естественных препятствий (перевалов, переправ, болот, лесных завалов) группы людей с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Разработка плана–графика похода.
3	Раздел Методика организации и проведения туристских мероприятий
	<i>Тема Личное и групповое туристское снаряжение</i>
3.1	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Конструкция чехлов для топора, пилы. Конструкция бахил летних и зимних. Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Ремонтный набор. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Составить перечень личного и группового снаряжения для одно-трехдневного похода.

<i>8 семестр</i>	
<i>Тема Организация туристского быта</i>	
3.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега. Личная и общественная гигиена. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Правила поведения при купании.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение вопросов: Типы костров и их назначение. Правила и техника безопасности при заготовке дров.</p>
<i>Тема Питание в походе</i>	
3.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Подготовка продуктов к транспортировке и хранению в походных условиях. Режим питания в походе. Кухонный инвентарь. Приготовление пищи на костре. Правила техники безопасности при приготовлении пищи на костре. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Произвести расчет необходимого количества продуктов для многодневного похода. Составление меню и списка продуктов для 1–2-х дневного походов, графика дежурств.</p>
<i>Тема Обязанности членов туристской группы. Этика общения</i>	
3.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Кодекс путешественника. Обязанности руководителя похода. Постоянные, временные и дежурные должности. Права и обязанности участников похода. Кодекс путешественника. Этика общения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение кодекса путешественника.</p>
<i>Тема Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма. Первая доврачебная помощь</i>	
3.5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Травмы в походе. Воспаления. Пищевые отравления. Нарушение терморегуляции. Кровотечения. Ушибы. Повреждение связок. Ссадины, укусы. Повреждения кожных покровов. Переломы. Вывихи. Сотрясения и ушибы мозга. Травмы внутренних органов. Обморок. Утопление. Состав медицинской аптечки, ее хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста. Правила оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала лекции. Работа с литературой. Составить список медицинской аптечки. Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.</p>
<i>Тема Особенности подготовки, организации и проведения походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</i>	
3.6	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Противопоказания для участия в туристских мероприятиях. Спортивные походы и некоторые заболевания. Формы организации туристских мероприятий для людей с отклонениями в состоянии здоровья (ЛОВЗ). Допустимые виды несложных спортивных походов. Условия, которые необходимо соблюдать при организации туристских мероприятий с ЛОВЗ. Особенности организации походов для лиц с сенсорными, двигательными, речевыми и ментальными нарушениями. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов. Психологическая подготовка к туристскому мероприятию. Правила организации и проведения туристских соревнований.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Составление плана подготовки похода: цели похода, тип похода, район, разработка маршрута, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала лекции. Работа с литературой. Разработать проект спортивно-массового мероприятия по туризму (определить форму мероприятия, состав</p>

	участников, разработать маршрут, план-график, режим дня, составить перечень снаряжения, медицинской аптечки, распределить обязанности в группе, составить меню и смету мероприятия).
4	Раздел Основы топографии и ориентирования на местности
	<i>Тема Топография</i>
4.1	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой.</i> Вопросы для самостоятельного изучения: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Работа с топографическими картами.
	<i>Тема Техника и тактика ориентирования</i>
4.2	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой.</i> Вопросы для самостоятельного изучения: Правила пользования компасом. Ориентирование карты и компасы. Движение по азимуту. Упражнения по определению азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Изучение правил соревнований по спортивному ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Ладыгина, Е.Б. Основы адаптивного туризма [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2020. – 99 с. – URL: <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%82%D1%83%D1%80.pdf&reserved=%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%82%D1%83%D1%80>
2. Евсева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html>.

6.1.2 Дополнительная литература

1. Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья : практикум / составители А. Л. Ворожбитова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 116 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62931.html>.
2. Конанова, Е. И. Инклюзивный туризм: технология и организация туристского продукта : учебное пособие / Е. И. Конанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-9275-3164-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95778.html>.
3. Федотов, Ю.Н. Туризм (общий курс) : учебно-метод. пособие /Ю.Н. Федотов, В.К. Шеманаев. – Санкт-Петербург, 2006. – 139 с. – URL: [http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=0915_turizm_\(obschiy_kurs\)_413-Uh\).pdf&reserved=0915_turizm_\(obschiy_kurs\)_413-Uh](http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=0915_turizm_(obschiy_kurs)_413-Uh).pdf&reserved=0915_turizm_(obschiy_kurs)_413-Uh)

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.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
5.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	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>
аудитория № 12 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 № 247 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), зеркала, шведская стенка, стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: шведская стенка, коврики гимнастические, фитболы, гантели, медицинболы, мячи, гимнастические палки, полусферы, утяжелители
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