

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК

### Основы спортивно-оздоровительного туризма

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Медико-биологических основ физической культуры</b>		
Учебный план	b490303-РИТ-22-2.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 4	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	18 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*д.п.н., доцент Пешикова Наталья Виллиевна*

Рабочая программа дисциплины

**Основы спортивно-оздоровительного туризма**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков М.Н.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- |     |   |
|-----|---|
| 1.1 | Цель освоения дисциплины - овладение обучающимися общепрофессиональными компетенциями, включающими: способность планировать содержание занятий, учитывая при этом физиологические характеристики и анатомо-морфологические особенности занимающихся, умение осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную и рекреационную деятельность, учитывая основные положения теории и методики обучения двигательным действиям, способность организовать и проводить рекреационно-оздоровительные и туристско-спортивные мероприятия, осуществлять их объективное судейство. |
|-----|---|

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.07
--------------------	---------

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1	Педагогика физической культуры
-------	--------------------------------

2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
-------	--------------------------------

### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1	Туризм
-------	--------

2.2.2	Техническая подготовка в туризме
-------	----------------------------------

2.2.3	Спортивное ориентирование
-------	---------------------------

2.2.4	Учебная практика, педагогическая практика
-------	---

2.2.5	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
-------	---

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>ОПК-1.1:</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры
---

<b>ОПК-1.2:</b> Учитывает физиологические характеристики нагрузки и анатомо-морфологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий
---

<b>ОПК-2.1:</b> Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную и рекреационную деятельность в соответствии со стандартами дополнительного образования
--

<b>ОПК-2.2:</b> Осуществляет деятельность в соответствии основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
---

<b>ОПК-13.1:</b> Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований
---

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

### 3.1 Знать:

3.1.1	- основы планирования содержания занятий по спортивно-оздоровительному туризму с учетом положений теории физической культуры;
-------	---

3.1.2	- основные требования к организации и проведению рекреационно-оздоровительных и туристско-спортивных мероприятий;
-------	---

3.1.3	- основные требования к осуществлению рекреационно-оздоровительной и туристско-спортивной деятельности.
-------	---

### 3.2 Уметь:

3.2.1	- учитывать физиологические характеристики нагрузки и анатомо-морфологические особенности занимающихся при планировании и организации учебных и тренировочных занятий по спортивно-оздоровительному туризму;
-------	--

3.2.2	- использовать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке на учебных и тренировочных занятиях по спортивно-оздоровительному туризму;
-------	---

3.2.3	- осуществлять объективное судейство рекреационно-оздоровительных и туристско-спортивных мероприятий.
-------	---

### 3.3 Владеть:

3.3.1	- умениями осуществлять объективное судейство соревнований в туризме, составлять положения о проведении спортивно-туристского мероприятия;
-------	--

3.3.2	- умениями проводить туристские мероприятия.
-------	--

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Спортивно-оздоровительный туризм как учебная дисциплина. История и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма /Лек/	4	2	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2	
1.2	Спортивно-оздоровительный туризм как учебная дисциплина. История и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма /Пр/	4	2	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Классификация видов и форм туризма, их характеристика и основные особенности /Лек/	4	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Классификация видов и форм туризма, их характеристика и основные особенности /Пр/	4	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Программно-нормативные основы спортивно – оздоровительного туризма. Структура и деятельность туристских федераций, клубов и секций /Ср/	4	6	ОПК-2.1 ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.6	Классификация туристских маршрутов, основные требования. Особенности категорирования туристских маршрутов /Лек/	4	2	ОПК-2.1 ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.7	Классификация туристских маршрутов, основные требования. Особенности категорирования туристских маршрутов /Ср/	4	2	ОПК-2.1 ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	Основные требования к снаряжению, используемому в рамках рекреационно-оздоровительных и туристско-спортивных мероприятий /Лек/	4	1	ОПК-1.1 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.9	Основные требования к снаряжению, используемому в рамках рекреационно-оздоровительных и туристско-спортивных мероприятий /Ср/	4	2	ОПК-1.1 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.10	Организация привалов и ночлегов. Основные требования к разбивке бивуака /Лек/	4	1	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.11	Организация привалов и ночлегов. Основные требования к разбивке бивуака /Ср/	4	2	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.12	Организация питания в туристских походах /Пр/	4	2	ОПК-1.1 ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.13	Организация питания в туристских походах /Ср/	4	8	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.14	Организация и проведение массовых рекреационно-оздоровительных мероприятий /Лек/	4	2	ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.15	Организация и проведение массовых рекреационно-оздоровительных мероприятий /Пр/	4	2	ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.16	Организация и проведение туристско-спортивных мероприятий. Судейство соревнований по спортивному туризму /Лек/	4	2	ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.17	Организация и проведение туристско-спортивных мероприятий. Судейство соревнований по спортивному туризму /Пр/	4	2	ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.18	Организация и проведение туристско-спортивных мероприятий. Судейство соревнований по спортивному туризму /Ср/	4	2	ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.19	Планирование и организация тренировочных занятий по спортивно-оздоровительному туризму. Виды подготовки в спортивном туризме /Лек/	4	2	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4

1.20	Планирование и организация тренировочных занятий по спортивно-оздоровительному туризму. Виды подготовки в спортивном туризме /Пр/	4	6	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.21	Планирование и организация тренировочных занятий по спортивно-оздоровительному туризму. Виды подготовки в спортивном туризме /Ср/	4	6	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.22	Обеспечение безопасности участников рекреационно-оздоровительных и туристско-спортивных мероприятий /Лек/	4	2	ОПК-2.1 ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.23	Обеспечение безопасности участников рекреационно-оздоровительных и туристско-спортивных мероприятий /Ср/	4	2	ОПК-2.1 ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.24	Приложение /Контр.раб./	4	10	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	контрольная работа
1.25	/Зачёт/	4	0	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-13.1		экзамен

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В.	Туризм и спортивное ориентирование: учебник	Москва: Издательский центр "Академия", 2013	10
Л1.2	Рубис Л. Г.	Спортивный туризм: Учебник	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019, электронный ресурс	1
Л1.3	Иванова Н. В.	Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие для бакалавров	Москва: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014, электронный ресурс	1
Л1.4	Тынянкин О. А., Кузнецова А. С.	Основы спортивного туризма: теория и практика: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018, электронный ресурс	1

<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Константинов Ю. С.	Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие	М.: ФЦДЮТиК, 2006	12
Л2.2	Федотов Ю. Н., Востоков И. Е.	Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 0321000 - Физическая культура	М.: Советский спорт, 2008	9
Л2.3	Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020, электронный ресурс	1
Л2.4	Рубис, Л. Г., Тарасеня, Т. Ю.	Безопасность в спортивном туризме: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, электронный ресурс	1

<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Куликов В. М., Константинов Ю. С.	Топография и ориентирование в туристском путешествии: учебное пособие	М.: Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2001	7
Л3.2	Пешкова Н. В., Пешков А. А., Пасишников А. А.	Спортивно-оздоровительный туризм: основы подготовки, организации и проведения спортивных и оздоровительных туристических походов: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	70
Л3.3	Курченков А. А., Суханов В. М.	Спортивное ориентирование: Учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015, электронный ресурс	1

<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>	
Э1	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> Специализированный портал «Здоровье и образование» <a href="http://www.valeo.edu.ru">http://www.valeo.edu.ru</a>
Э2	Виртуальная библиотека <a href="http://www.vlibrary.ru">http://www.vlibrary.ru</a> Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов <a href="http://window.edu.ru/window/library">http://window.edu.ru/window/library</a> Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Ре-жим доступа: <a href="http://www.zdobr.ru/">http://www.zdobr.ru/</a>
Э3	Научный портал «теория. ру» <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> Библиотека международной спортивной информации <a href="http://mbsi.mosssport.ru">http://mbsi.mosssport.ru</a> Российская национальная библиотека <a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a>
Э4	Сайт Федерации спортивного туризма России / <a href="http://www.tssr.ru/">http://www.tssr.ru/</a>

<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Информационно-правовой портал "Гарант" <a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>
6.3.2.2	Справочно-правовая система "Консультант-плюс" <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: комплект специализированной учебной мебели, меловая доска. Технические средства обучения для представления учебной информации: комплект мультимедийного оборудования — компьютер, проектор, проекционный экран. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации.