Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.06.2022 11:48:06
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Кафедра спортивных дисциплин

«*УТВЕРЖДАЮ*»
Заведующий кафедрой

К.Ш. Дунаев
Протокол № 9 от 28.04.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивно-оздоровительный туризм

Код и направление подготовки

49.03.01 - Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Уровень образования
Бакалавр

Форма обучения
Очная/Заочная

Грозный, 2021

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины «Спортивно-оздоровительный туризм» - является повышение общей и педагогической культуры, формированию целостного представления о возможностях спортивного и оздоровительного туризма как фактора успешности его физкультурной деятельности. Программа разработана для бакалавров в области физической культуры и спорта, чья профессиональная деятельность невозможна без данных знаний и таким образом будет способствовать:

- умению самостоятельно мыслить и предвидеть последствия собственных действий;
- самостоятельно находить оптимальные пути достижения цели и преодоление профессиональных трудностей.

Задачами изучения дисциплины «Спортивно-оздоровительный туризм:

1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формирование знаний в области практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи воспитательного характера: повышение общекультурного, интеллектуального уровня студентов, формирование мировоззрения, идейной убежденности, патриотизма, нравственности, ответственности за себя и происходящее вокруг, а также эстетическое и духовное развитие личности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина входит в базовая часть «модули». Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОПОП подготовки бакалавра. Курс «Спортивно-оздоровительный туризм», устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Туризм», «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Результатом освоения дисциплины профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности. Предоставление услуг по видам спортивно-оздоровительного туризма, в том числе универсальными (УК) компетенциями:

Планируемые результаты обучения

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	**Знать:** - историческую роль спортивно-оздоровительного туризма в укреплении здоровья и физической подготовленности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний; - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. **Уметь:** - применять современные технические средства и технологии в процессе предоставления услуг спортивно-оздоровительного туризма в соответствии с требованиями потребителей по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - комплексом знаний, необходимых для выбора типов, видов, форм туризма в соответствии с поставленными задачами по укреплению здоровья и воспитанию физических качеств; - способностью применять современные технические средства в процессе предоставления услуг спортивно-оздоровительного туризма в соответствии с требованиями потребителей; -комплексом знаний, умений, навыков, необходимых для обеспечения безопасности туристов в процессе преодоления ими сложных и опасных участков спортивных туристских маршрутов.

4. ОБЬЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц.

Таблица 1.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	**8**
Контактная работа	**144**								**72**
В том числе:									
Лекции									**10**
Семинары									
Практические занятия									**20**
Промежуточная аттестация (зачет), (экзамен)									**Зач.**

Самостоятельная работа студента										**42**
Контроль										
Общая трудоемкость	**Часы**	**144**								
	Зач. / един.									

Заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8	**9**
Контактная работа		**144**									**72**
В том числе:											
Лекции											**2**
Семинары											
Практические занятия											**4**
Промежуточная аттестация (зачет), (экзамен)											**Зач.**
Самостоятельная работа студента											**66**
Контроль											
Общая трудоемкость	**Часы**	**144**									
	Зач. / един.										

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Содержание разделов дисциплины

1. Очная форма обучения (таблица 2): всего – 144 ч., аудиторные занятия – 72ч, самостоятельная работа – 42 ч.

Структура дисциплины для очной формы обучения

Таблица 2.

Номер семестра	**Наименование тем дисциплины**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**				
		Итого	**Лек.**	**Прак**	**С/Р**	**Всего**
	Раздел 1. Основы спортивно-оздоровительных видов туризма		2	4	8	14
	Раздел 2. Технология активных видов туризма		2	4	8	14
	Раздел 3. Безопасность в туризме		2	4	8	14
	Раздел 4. Топография и ориентирование на местности		2	4	8	14
	Раздел 5. Конный туризм		2	4	10	16
	Итого:	144	10	20	42	72

Заочная форма обучения (таблица 3): всего – 144 ч., аудиторные занятия – 6 ч, самостоятельная работа – 66 ч.

Структура дисциплины для заочной формы обучения

Таблица 4.

Номер семестра	Наименование тем дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				
		Итого	Лек.	Прак	С/Р	Всего
	Раздел 1. Основы спортивно-оздоровительных видов туризма		1	1	12	14
	Раздел 2. Технология активных видов туризма		1	1	12	14
	Раздел 3. Безопасность в туризме			1	14	15
	Раздел 4. Топография и ориентирование на местности			1	14	15
	Раздел 5. Конный туризм				14	14
	Итого:	144	2	4	66	72

Тема: Основные понятия туризма Определение туризма. Туристская, туроператорская и турагентская деятельность. Туристский продукт. Турагенты и туропреаторы. Виды и формы туризма, их краткая характеристика. Разновидности туристов, их особенности.

Спортивно-оздоровительный туризм – это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т. е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа. Кроме того, спортивный туризм является самостоятельным видом спорта, он включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК), имеет систему разрядов и званий и разработанные разрядные требования. Можно выделить следующие особенности спортивно-оздоровительного туризма. Во-первых, спортивно-оздоровительный туризм по своему существу не является сферой услуг и не направлен на получение прибыли от организации путешествий. Именно поэтому спортивно-оздоровительный туризм, к сожалению, на сегодняшний день полностью выпадает из схемы ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». Спортивно-оздоровительный туризм зародился в Европе в конце XVIII в. На начальном этапе развития он являлся разновидностью рекреационного туризма. Основной его целью была компенсация отрицательных последствий жизни в условиях индустриальной городской цивилизации.

Тема: Тактика и техника туризма Интерактивная лекция (лекция - визуализация) Тактика и техника туризма. Тактика и техника в пеших, лыжных, горных, водных, конных походах. Правила организации бивака.

Тема: Топография и ориентирование на местности Интерактивная лекция (лекция - визуализация) Местность. Топографические предметы местности: местные предметы и рельеф. Формы рельефа. Условные топографические знаки: масштабные, внемасштабные, пояснительные. Карты. Виды карт: топографические и географические. Масштаб карты. Численный масштаб, линейный масштаб, величина масштаба. Координатная сетка. Ориентирование на местности. Определение азимута.

Тема: Обеспечение безопасности в походе Интерактивная лекция (лекция - визуализация) Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности на пеших, конных, водных и смешанных маршрута. Основная задача при проведении туристских мероприятий – обеспечение безопасности. На это направлена деятельность специализированных учреждений. Все более сложными становятся туристские маршруты. Они требуют от участников высокой

физической, технической и тактической подготовки. Увеличивается продолжительность путешествий, они проходят по районам, зачастую отдаленным от населенных пунктов. Однако, несмотря на все трудности, количество категорийных походов из года в год возрастает. Коллективами физкультуры больше стало проводиться различных массовых туристских мероприятий, слетов и соревнований. В связи с возрастающей сложностью туристских маршрутов, увеличением количества массовых туристских мероприятий, слетов и соревнований бюро туристских секций, правления клубов туристов коллективов физкультуры обязаны самое пристальное внимание уделять вопросам обеспечения безопасности туристов. Основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения походов, — Правила проведения туристских спортивных походов. Их неукоснительное выполнение обязательно и для всех организаций, которые проводят походы и путешествия, и для туристов, участвующих в них. Бюро туристской секции или правлению клуба туристов необходимо постоянно пропагандировать и разъяснять правила, так как они направлены в первую очередь на предупреждение несчастных случаев. При организации походов безопасность их участников во многом зависит от правильной и своевременной подготовки. Даже простейший поход выходного дня содержит элементы опасности, особенно для малоопытных туристов. Поэтому подготовка к походу любой сложности должна проводиться со всей тщательностью. Особое внимание следует обратить на комплектование туристской группы. Ее количественный состав зависит от целей похода. Если это простая прогулка на природу, за город, то возможна увеличенная группа, если тренировочный некатегорийный поход — группа не должна быть слишком многочисленной. С учетом возрастающей сложности маршрутов по категориям регламентирован возраст участников. В походах I и II категорий сложности одну треть членов туристской группы могут составлять дети, которые участвуют в походах вместе с родителями или близкими родственниками, несущими за них ответственность.

Тема: Конный туризм. Конный туризм - неотъемлемая составная часть туристского движения. Это один из самых новых, уверенно развивающихся видов туристского отдыха, завоевавший все большее внимание туристов. Современный туризм представляет собой сферу народного хозяйства, которая во многих странах мира превратилась в бурно развивающуюся отрасль. По оценкам Всемирной туристской организации (ВТО) доля туристской отрасли составляет 10 процентов объема мирового валового дохода, занятость населения в сфере туристской отрасли составляет до четверти миллиарда, налоговые поступления всем государствам в мире составляют до 800 миллиардов долларов, доходы от туризма в глобальном масштабе составляют 4 триллиона долларов. Общее число туристов по всему миру удвоится с 842 миллионов к 2022 году. Во многих странах туризм входит в число ведущих отраслей и имеет важное социальное и экономическое значение. В основе развития въездного и внутреннего туризма лежит хороший туристский потенциал в целом и отдельных ее регионов.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебный̆ процесс по спортивно-оздоровительному туризму в университете осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании: результатов медицинского обследования; анализа состояния психического и физического здоровья студента; результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации; интереса обучающихся и их отношения к избранному виду спорта.

Обучающиеся очной формы обучения проходят врачебное обследование до начала учебных занятий по физической культуре на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями, в студенческой поликлинике университета.

По результатам медицинского обследования обучающиеся по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную медицинскую группу;

- спортивную.

Распределение обучающихся по состоянию здоровья в медицинские группы проводится в начале учебного года. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» не допускаются.

Основная учебная группа для обучающихся основной медицинской группы, имеющих высокий и средней уровень физического и функционального состояния своего организма. Физическая культура обучающихся в основной учебной группе решает задачи: формирования позитивного отношения, интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; повышения физического здоровья обучающегося на основе увеличения активных двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности; подготовки и участия в городских, областных массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой в университете.

Подготовительная учебная группа формируется из обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития и физической подготовленности). учебный процесс в подготовительной учебной группе направлен на: комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки; повышение уровня физического и функционального состояния; профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях; приобретение обучающимися дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование подгрупп специальной учебной группы осуществляемся с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния.

Специальная учебная группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от прохождения дисциплины «Физическая культура» (элективная дисциплина) на длительный срок зачисляются в специальное медицинское отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Спортивная учебная группа формируется из числа обучающихся, имеющих хорошую общефизическую и специальную подготовленность, к избранному виду спорта. В группу зачисляются обучающиеся только основной медицинской группы. При распределении в спортивную учебную группу учитываются наличие у обучающегося спортивного разряда, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Учебный процесс в учебной спортивной группе направлен на: соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки); повышение уровня спортивного мастерства; приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося; подготовку обучающегося-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией, спортивной базой для проведения учебно-тренировочного процесса. Ведущие спортсмены, члены сборных команд университета или сборных города, России, по согласованию с учебно-методическим управлением, директором/деканом, приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный план обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Основным принципом проведения практических занятий по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» в разных учебных группах является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждой учебной группы с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия материально-технической базы.

Учебный материал дисциплины направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Изучение дисциплины завершается зачётом во 2-м, 3-м, 4-м, 5-м, 6-м семестрах.

Практические занятия предусматривают освоение основных средств и методов физической культуры, практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств. Каждое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Количество часов, отводимых на каждую тему дисциплины, может варьироваться, за счет увеличения часов в одной и сокращения в другой. Это определяется климатическими и материально-техническими условиями спортивной базы для занятий, а также комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов специальной медицинской группы и др.

Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности, обучающиеся выполняют с учетом особенностей обучения в учебной группе. В каждом семестре обучающимся планируется не более шести контрольных нормативов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия допускаются к выполнению контрольных нормативов только после соответствующей технической и физической подготовки (возможны дополнительные платные

образовательные услуги). В случае пропуска занятий по уважительной причине обучающиеся могут быть освобождены от выполнения отдельных нормативов.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период по уважительной причине готовят реферативную работу по рекомендованной тематике. На основе реферата будет осуществляться промежуточная аттестация по дисциплине, которая будет проходить в форме зачета (защиты реферата). Обучающиеся специальной учебной группы выполняют контрольные нормативы с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Для обучающихся всех учебных групп 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Все вопросы, организационные моменты и требования к освоению дисциплины будут представлены преподавателем в ходе первого практического занятия.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Литература для выполнения самостоятельной работы.

1. Губа Д.В. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис: учебник / Губа Д.В., Воронов Ю.С. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 240 c. — ISBN 978-5-907225-06-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88517.html

3. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие для бакалавров / Иванова Н.В. — Москва: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 256 c. — ISBN 978-5-394-02435-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/21421.html.

3.Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты: учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. — Орел: МАБИВ, 2020. — 133 с. — ISBN 2413-6379. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/176360

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Структура и организационные основы управления туризмом в стране.
2. Факторы, влияющие на развитие спортивно-оздоровительного туризма.
3. Формы и методы туристско-краеведческой деятельности в учреждении образования.
4. Многогранная роль спортивно-оздоровительного туризма и его значение для достижения воспитательных целей.
5. Перспективы развития туризма в России.
6. Рекреационные и туристские возможности различных регионов России.
7. Виды спортивного туризма и их отличительные особенности.
8. Социальное воздействие спортивно-оздоровительного туризма на развитие общества.
9. Туризм как объект исследования.
10. Оздоровительная роль спортивно-оздоровительного туризма.
11. Организация тематических, оздоровительных походов.
12. Краеведческое движение «Отечество», его структура и основные принципы.
13. В чем заключается экскурсионный метод обучения.
14. Основные требования и принципы организации и проведения спортивных походов.

15. Работа маршрутно-квалификационных комиссий.
16. Стратегия и тактика спортивного похода.
17. Туристское снаряжение в различных спортивных походах.
18. Питание в различных походах.
19. Техника и тактика преодоления препятствий в различных спортивных походах.
20. Обеспечение безопасности.
21. Оказание первой доврачебной помощи.
22. Психологический климат туристской группы.
23. Методика судейства соревнований по туристскому многоборью.
24. Принципы построения дистанции по туристскому многоборью, классы дистанций.
25. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена и ее роль в общей туристско-спортивной подготовке.
26. Техническая подготовка туриста в зависимости от вида туризма.
27. Топографическая подготовка туриста в зависимости от вида туризма.
28. Тактическая подготовка туриста в зависимости от вида туризма.
29. Общественно-полезная работа туристов.
30. Охрана природы при различных туристских мероприятиях.
31. Особенности спортивного туризма для детей и юношества.

Методические указания по самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа – это планируемая учебная и научная работа студентов, выполняемая по заданию преподавателя и под его методическим руководством, но без его непосредственного участия. Содержание самостоятельной работы студентов определяется концепцией учебной дисциплины, ее учебно-методическим обеспечением. На первом занятии производиться ознакомление студентов с формой занятий по изучаемому курсу, видах самостоятельной работы и о системе их оценки в баллах; осуществляется помощь студентам составить график самостоятельной работы с указанием конкретных сроков представления выполненной работы на проверку преподавателю. Условно самостоятельную работу студентов можно разделить на обязательную и контролируемую. Обязательная самостоятельная работа обеспечивают подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и качественном уровне сделанных докладов, рефератов, выполненных контрольных работ, тестовых заданий и др. форм текущего контроля. Баллы, полученные студентом по результатам аудиторной работы, формируют рейтинговую оценку текущей успеваемости студента по дисциплине. Контролируемая самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины. Подведение итогов и оценка результатов таких форм самостоятельной работы осуществляется во время контактных часов с преподавателем. Баллы, полученные по этим видам работы, так же учитываются при итоговой аттестации по курсу. В ходе выполнения заданий студентом должны быть решены следующие задачи: - углублённое знакомство с предметом исследования; - овладение навыками работы с учебной литературой, законодательными и нормативными документами; -выработка умения анализировать и обобщать теоретический и практический материал, использовать результаты анализа для подведения обоснованных выводов и принятия управленческих решений. Прежде чем приступить к выполнению самостоятельной работы, студент должен ознакомиться с содержанием рабочей программы. Это необходимо для того, чтобы осмыслить суть предлагаемых работ и круг вопросов, которые предстоит освоить, а также определить место и значимость самостоятельных заданий. Самостоятельная работа предполагает защиту студентами рефератов. Перечень возможных рефератов прилагается в соответствующем разделе и имеет разбивку на примерный план содержания. Однако, в рамках предложенных тем, студент может согласовать с преподавателем изменения в содержательной части, обосновав при этом их необходимость. Осуществляя самостоятельную работу, студент должен выполнять е различные виды и не нацеливать себя только на возможность написания рефератов и докладов.

Данный процесс контролирует преподаватель. После проведения второй аттестации по модульно-рейтинговой системе прием преподавателем рефератов прекращается.

7. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Текущий контроль
Цель: проверка качества усвоения студентами практических знаний по данной дисциплине.

Формы: Проведение практических занятий.

Примерные задания для 1-й промежуточной аттестации:

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

Результаты (освоенные универсальные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Инструктировать туристов о правилах безопасности в различных спортивно-оздоровительных организациях и на маршрутах	- полнота проведения инструктажа по технике безопасности при проведении туристского мероприятия на русском и иностранном языке - полнота проведения инструктажа об общепринятых и специфических правилах поведения при посещении различных туристских объектах - своевременность и компетентность оказания первой медицинской помощи	Оценка за выполнение практических работ, Экспертная оценка прохождения производственной практики Экспертная оценка прохождения производственной практики
Разрабатывать и организовывать различные виды активных туров	- аргументированность представления турпродукта - своевременность и точность обработки заявки на бронирование туруслуг, в том числе и иностранных при составлении программ туров по запросам российских и иностранных клиентов; - правильность и обоснованность составления программ туров на прием - правильность и обоснованность составления программ туров на отправку в другие регионы	Наблюдение во время практического занятия Наблюдение во время практического занятия Оценка за тестовое задание Письменные ситуативные практические задания Письменные ситуативные практические задания
Взаимодействовать со сторонними организациями (страховые компании, медицинские учреждения,	- полнота знаний перечня документов, необходимых для выхода группы на маршрут	Тестирование Ситуативные практические задания

спортивные организации, экологические организации) по формированию и организации туров.	- качество проведения проверки готовности транспортных средств при выходе на маршрут - демонстрация использования эффективных приемов разрешения сложных и экстремальных ситуаций	Ситуативные практические задания

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированности универсальных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (Освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- степень интереса к будущей профессии	Наблюдение во время практического занятия Выполнение ситуационных задач
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- корректность выбора методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов - уровень качества выполнения профессиональных задач	Выполнение ситуативных задач Тестирование
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Наблюдение во время практического занятия
Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- результативность нахождения и использования информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Наблюдение во время практического занятия Экспертная оценка
Использовать информационно-коммуникативные технологии в	- результативность решения задач с использованием информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Ситуативное практическое задание

профессиональной деятельности.		
Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-степень эффективности взаимодействия с преподавателями и руководителями всех видов практик в ходе обучения - демонстрирование эффективного и результативных приёмов работы в команде в процессе обучения и прохождения всех видов практик	Наблюдение во время практического занятия
Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	- проявление ответственности за работу членов команды, общий результат выполнения заданий	Ситуативное практическое задание
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- степень интереса к повышению своего личностного и профессионального уровня - качество планирования обучающимися повышения личностного и профессионального уровня	Анкетирование Ситуативные практические задания
Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности - своевременное овладение новыми технологиями в профессиональной деятельности	Наблюдение Анкетирование Практические задания

Показатели оценивания планируемых результатов обучения

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатель оценки компетенции	Шкала (уровень) освоения

1 текущая аттестация	**УК-7**	**Контрольные испытания**	*10 баллов*	*Максимальный уровень (10-9):* студент обнаружил знание минимум 9 из 10 вопросов по теме. *Средний уровень (9-6):* студент обнаружил знание минимум 6 из 10 вопросов по теме *Минимальный уровень (5-3):* студент обнаружил знание минимум 3 из 10 вопросов по теме *Минимальный уровень (0-2) не достигнут:* студент обнаружил знание менее 3 из 10 вопросов по теме
2 текущая аттестация	**УК-7**	**Контрольные испытания**	*10 баллов*	*Максимальный уровень (10-9):* студент обнаружил знание минимум 9 из 10 вопросов по теме. *Средний уровень (9-6):* студент обнаружил знание минимум 6 из 10 вопросов по теме *Минимальный уровень (5-3):* студент обнаружил знание минимум 3 из 10 вопросов по теме *Минимальный уровень (0-2) не достигнут:* студент обнаружил знание менее 3 из 10 вопросов по теме
	ВСЕГО (1 текущая аттестация, 2 текущая аттестация)		30 баллов	Максимальный суммарный уровень (26-30) - компетенции освоены на «отлично»; Средний суммарный уровень (19-25) – компетенции освоены на «хорошо»; Минимальный суммарный уровень (15-18) - компетенции освоены на «удовлетворительно»; Значение от нуля до минимального уровня (0-17) - компетенции не освоены, «неудовлетворительно».
	ВСЕГО (промежуточная аттестация: сумма баллов текущей аттестации и баллов за зачет/экзамен)		100 баллов	Максимальный суммарный уровень (86-100) - компетенции освоены на «отлично»; СРЕДНИЙ Суммарный уровень (71-85) - компетенции освоены на «хорошо»; Минимальный суммарный уровень (55-70) - компетенции освоены на «удовлетворительно»; Значение от нуля до минимального уровня (0-55) - компетенции не освоены, «неудовлетворительно».

Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе в Университете установлена следующая шкала перевода рейтинговых баллов в 5 – балльную систему оценивания:
55–70 баллов – «удовлетворительно»;
71–85 баллов – «хорошо»;
86–100 баллов – «отлично»;
55-100 баллов – «зачтено».

В течении семестра проводятся две промежуточные аттестации на 8-й и 16-й неделе, а так же итоговая аттестация в экзаменационную сессию:
-за 1 –ю промежуточную аттестацию – 30 баллов (15 баллов посещаемость, 15 баллов – контрольные испытания);
-за 2-–ю промежуточную аттестацию – 30 баллов (15 баллов посещаемость, 15 баллов – контрольные испытания);
-за итоговую аттестацию (зачет)- 30 баллов (контрольные испытания);

Оценочные средства

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется аудиторно: в

форме лекций, семинарских занятий, консультаций и внеаудиторно (самостоятельная подготовка к семинарским занятиям, к коллоквиуму, подготовка к зачету).

Текущий контроль качества изучения осуществляется в форме опроса студентов на семинарских занятиях и в формате коллоквиума.

Итоговой формой контроля является зачет.

Перечень вопросов к зачету и экзамену

1. Принципы определения туризма. Понятия путешествия. Современные представления о феномене туризма.
2. Туристский продукт. Туроператоры и турагенты, особенности их деятельности.
3. Рекреационное и спортивное направления туризма, их характеристика.
4. Виды туризма и их особенности. Типология туристов.
5. Предыстория туризма. Античный туризм, туризм средних веков.
6. Этапы развития туризма в России, их характеристика.
7. Развитие детско-юношеского туризма
8. Организация самодеятельного туризма в СССР
9. Современное состояние индустрии туризма в России.
10. Современное состояние мирового туризма. Туристские регионы, их характеристика.
11. Рекреационный туризм, его содержание и формы.
12. Курортный туризм, компоненты санаторно-курортной сети.
13. Курортные зоны и курортные агломерации в России.
14. Курортный потенциал Сибири.
15. Зарубежные курорты, их характеристика и перспективность для российского туризма.
16. Экологический туризм, его основные принципы. Национальные парки.
17. Экологический поход, маршруты и особенности.
18. Религиозный туризм, его разновидности. Основные направления религиозного туризма в России и в мире.
19. Образовательный туризм, его разновидности.
20. Деловой туризм, его разновидности. Понятие business travel.
21. Содержание и формы спортивного туризма, особенности туризма как вида спорта.
22. Экстремальный туризм, его особенности и разновидности.
23. Индустрия спортивного туризма.
24. Основы туристского законодательства. Федеральный реестр туроператоров. Государственные стандарты в туризме.
25. Гарантии обеспечения безопасности в туризме.
26. Международное туристское право. Международные организации в туризме.
27. Особенности экономики и менеджмента в туризме. Специфические свойства туристкой услуги.
28. Информационные технологии в туризме, их характеристика.
29. Современные системы бронирования туристских услуг.
30. Туристские услуги в интернет. Продвижение туристских услуг в сети, сайты туристических агентств.
31. Туристская подготовка и тренировка; их основные задачи в приложении к спортивно-оздоровительному туризму.
32. Содержание, разделы и этапы туристкой подготовки.
33. Структура тренировочного процесса в туризме, цикличность и сезонность.
34. Техника туризма, ее основные элементы.

35. Тактика туризма, ее основные элементы.
36. Психологическая тактика руководства туристической группой.
37. Понятие туристского похода, их классификация.
38. Одно-трехдневный поход (поход выходного дня). Разновидности маршрутов походов выходного дня.
39. Классические маршруты походов выходного дня в Томской области.
40. Маршруты рекреационно-оздоровительных походов, их характеристика.
41. Маршруты многодневных спортивных походов, их характеристика.
42. Маршрутно-квалификационные комиссии, их организация, задачи и порядок деятельности.
43. Выбор района и составление плана похода.
44. Подготовка походной документации. Маршрутный лист.
45. Подготовка отчета о прохождении маршрута. Требования к отчету, порядок и сроки представления.
46. Формирование тургруппы, распределение обязанностей.
47. Финансовое обеспечение похода. Составление сметы.
48. Карты местности, их классификация, топографические карты.
49. Картографические проекции. Масштаб карт.
50. Условные обозначения на топографических картах.
51. Отображение рельефа на топографических картах.
52. Картографическая генерализация. Туристские схемы.
53. Ориентирование на маршруте. Основные ориентиры.
54. Ориентирование карты на местности. Определение точки стояния.
55. Компас, разновидности и характеристика. Понятие азимута, движение по азимуту.
56. Методы определения сторон света и азимута без компаса.
57. Определение расстояний на местности.
58. Организация питания в походе, энергетическая ценность и ассортимент продуктов.
59. Упаковка и хранение продуктов в походе.
60. Режим питания в походе.
61. Индивидуальное снаряжение туриста, основные требования.
62. Спальные мешки. Разновидности, характеристика.
63. Туристские рюкзаки. Разновидности, характеристика.
64. Укладка рюкзака. Основные ошибки и их последствия.
65. Общественное снаряжение группы туристов.
66. Палатки. Разновидности, характеристика.
67. Походная аптечка. Основные составляющие и их назначение.
68. Организация движения на маршруте. Режим движения, привалы.
69. Техника преодоления основных препятствий: сухопутные препятствия (склоны, завалы, заболоченные участки).
70. Техника преодоления основных препятствий: водные препятствия (переправы).
71. Привалы, биваки, лагеря. Разновидности, требования, техника обустройства.
72. Костер. Виды костров, приготовление пищи.
73. Техника установки палатки. Размещение туристов в палатке.
74. Природоохранные мероприятия в походе.
75. Условия выполнения разрядных требований в туризме.
76. Соревнования в спортивном туризме, их разновидности и организация.
77. Соревнования по туристкой технике, основные этапы. Соревнование по глазомерной топографической съемке.

78. Туристский слет, порядок проведения и требования к обеспечению безопасности.
79. Полевой туристский лагерь. Цели и порядок его организации.
80. Требования к оборудованию базового лагеря. Зоны, выделяемые в лагере.
81. Обеспечение безопасности в туристском походе. Основной принцип безопасного похода – постепенный набор опыта.
82. Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Роль человеческого фактора. Профилактика несчастных случаев.
83. Медицинское обеспечение в походе. Медицинский контроль и противопоказания к участию в туристских походах.
84. Основные виды травм в походе и оказание экстренной помощи. Заболевания в походе и оказания экстренной помощи. Энцефалитный клещ – профилактика укусов

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Виды литературы	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, обеспеченных указанной литературой	Количество обучающихся	Количество экземпляров в библиотеке университета	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой, (5гр./4гр.)х100%))
	1. Губа Д.В. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис: учебник / Губа Д.В., Воронов Ю.С. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 240 с. — ISBN 978-5-907225-06-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL:	144			ЭБС http://www.iprbookshop.ru/88517.html	100%
	3. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие для бакалавров / Иванова Н.В. — Москва: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 256 с. — ISBN 978-5-394-02435-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL:	144			ЭБС http://www.iprbookshop.ru/21421.html.	100%
	3.Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты: учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. — Орел: МАБИВ, 2020. — 133 с. — ISBN 2413-6379. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:	144			ЭБС https://e.lanbook.com/book/176360	100%
	4.Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ - М.: Советский Спорт, 2008.- 464 с. - https://www.labirint.ru/books/177481/	144				

Виды литературы	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, обеспеченных указанной литературой	Количество обучающихся	Количество экземпляров в библиотеке университета	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой, (5гр./4гр.)х100%))
Дополнительная литература	1.Курченков А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Курченков А.А., Суханов В.М. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015. — 140 с. — ISBN 978-5-00032-110-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL:	144			ЭБС http://www.iprbookshop.ru/47479.html	100%
	2.Обеспечение безопасности туристских походов: учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел: МАБИВ, 2020. — 39 с. — ISBN 2413-6379. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:	144			ЭБС https://e.lanbook.com/book/176368.	100%
	3.Топография и ориентирование на местности: учебное пособие / С.И. Гуц [и др.].. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 179 с. — ISBN 978-5-4497-1169-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL:	144			ЭБС http://www.iprbookshop.ru/109248.html	100%
	4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон, текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с.	144			ЭБС http://www.iprbookshop.ru/35564.html.	100%
	5.Истомина Э.Г. Внутренний туризм и туристские ресурсы России: учебное пособие / Истомина Э.Г., Гришулькина М.Г. — Москва: Российский государственный гуманитарный университет, 2019. — 295 с. — ISBN 978-5-7281-2488-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL:	144			ЭБС http://www.iprbookshop.ru/90016.html	100%
	6.Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон, текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. — 213 с	144			ЭБС http://www.iprbookshop.ru/30219.html.	100%
	7. Зеленский К.Г. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) / Зеленский К.Г., Абрамов А.В., Безлепкин Д.Н. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 132 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL:	144			ЭБС http://www.iprbookshop.ru/92614.html	100%
	8. Крючков, А. В. Организация обучения и тренировки студентов нефизкультурных вузов по разделу «Силовое троеборье (пауэрлифтинг)» специализация «Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / А. В. Крючков, Г. Н. Зудашкин, В. И. Иконников. — Рязань: РГРТУ, 2020. — 104 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:	144			ЭБС https://e.lanbook.com/book/168286	100%
	9.Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.П. Евсеев [и др.]. — Электрон, текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2014. — 304 с	144			ЭБС http://www.iprbookshop.ru/40766.html.	100%

8.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (www.iprbookshop.ru) (доступ с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г. Договор № 6312/20).

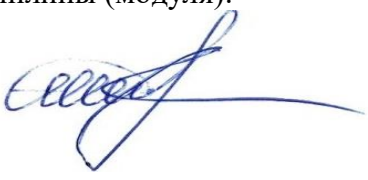
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» https://urait.ru/) (доступ с 06.08.2020 по 05.08.2021. Договор № 4343).
3. Электронно-библиотечная система «Лань» (https://e.lanbook.com/) (Договор № 20/21 от 01.02.2021г.)
4. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (https://icdlib.nspu.ru/) (Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г.)
5. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU (https://www.elibrary.ru/)
6. СПС «КонсультантПлюс» (http://www.consultant.ru/)

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Интерактивная доска, компьютер, проектор для проведения практических занятий

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд. 3-08	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 20 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный класс - ауд. 4-07	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал, этаж 2 Библиотечно-компьютерный центр г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33

Автор рабочей программы дисциплины (модуля):



К. п. н., доцент Дунаев К.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки Арсагираева Т.А.