

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика спортивного туризма

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность образовательной программы
Событийная индустрия и рекреационный бизнес

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.27 Теория и методика спортивного туризма относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства | |
|---|--|---|------------------------------------|---------------------------------|
| | Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора) | Результаты обучения по дисциплине | Для текущего контроля успеваемости | Для промежуточной аттестации |
| ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1.1: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, -критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; ? возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; ? особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма | ОПК-1.1: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, -критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; ОПК-1.2: Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики | Тест Практическое задание | Экзамен: Контрольные вопросы |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методику Айзенка, теппинг-тест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), <Несуществующее животное>, методики исследования мотивации, социометрия); - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической</p> | <p>занимающихся, виды их двигательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения анатомического анализа физических упражнений; | | |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса</p> <p>ОПК-1.2: Умеет:</p> <p>дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; ? выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся</p> <p>корректирующая проба, по методике исследования</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>оперативной памяти, образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста; - использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), <Несуществующее животное>, методику исследования мотивации, социометрия); ? описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; -</p> | | | |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p> ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки; - определять задачи тренировочного занятия по виду спорта; - подбирать средства и методы для решения задач тренировочно </p> <p> ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по виду спорта; - планирования мероприятий </p> | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|---|--------------------------------------|---|
| | <p>оздоровительного характера с использованием средств спортивных дисциплин; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.</p> | | | |
| <p>ОПК-13: Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий</p> | <p>ОПК-13.1: Знает: - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - правила соревнований по виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - виды и организацию соревнований в</p> | <p>ОПК-13.1: Знает: - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</p> <p>ОПК-13.2: Умеет: -планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>ОПК-13.3: Имеет опыт - составления положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;</p> | <p>Практическое задание Тест</p> | <p>Экзамен: Контрольные вопросы</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>виде спорта; - состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных спортивных судей.</p> <p>ОПК-13.2: Умеет: - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; - организовывать и проводить спортивные соревнования по виду спорта; - определять справедливость судейства; - применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; - использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>ОПК-13.3: Имеет опыт: - составления положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; - участия в</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|------------------------------|---------------------------------|
| | судействе спортивно-оздоровительных состязаний | | | |
| ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью | <p>ОПК-3.1: Знает: - методику обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</p> <p>ОПК-3.2: Умеет: - применять методы организации обучения двигательным действиям на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-</p> | <p>ОПК-3.1: Знает: - методику обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</p> <p>ОПК-3.2: Умеет: - применять методы организации обучения двигательным действиям на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся</p> <p>ОПК-3.3: Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</p> | Тест Практическое задание | Экзамен: Контрольные вопросы |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| | <p>оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок, подбирать приемы и средства для их устранения; - анализировать эффективность проведения учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности</p> <p>ОПК-3.3: Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта; - владения техникой двигательных действий.</p> | | | |
| <p>ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ</p> | <p>ОПК-8.1: Знает: - принципы и порядок разработки учебно - программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей</p> | <p>ОПК-8.1: Знает: принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</p> <p>ОПК-8.2: Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</p> | <p>Тест</p> <p>Практическое задание</p> | <p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно- тренировочного занятия по виду спорта; - особенности оценивания результатов тренировочного процесса в виде спорта.</p> <p>ОПК-8.2: Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического</p> | <p>ОПК-8.3:</p> <p>Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины; | | |
|--|---|---|--|--|

| | | | | |
|---|--|---|--------------------------------------|---|
| | <p>обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности</p> <p>ОПК-8.3: Имеет опыт - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; планирования методического, информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</p> | | | |
| ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического | <p>ОПК-9.1: Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического</p> | <p>ОПК-9.1: Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения</p> | <p>Тест Практическое задание</p> | <p>Экзамен: Контрольные вопросы</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p> | <p>анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические характеристики тела человека и его движений; - статические положения и движения человека; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медикобиологическим контролем; - методики контроля и оценки технико-тактической и физической</p> | <p>анатомического анализа положений и движений тела человека;</p> <p>ОПК-9.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; <p>ОПК-9.3: Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; | | |
|---|---|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>подготовленности в виде спорта; - особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в виде спорта.</p> <p>ОПК-9.2: Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; - функциональных возможностей спортсмена, методики психодиагностики психических процессов, психомоторных качеств.</p> <p>ОПК-9.3: Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных</p> | | | |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|---|------------------------------|---------------------------------|
| | функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта. | | | |
| ПК-11: Способен разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности и | <p>ПК-11.1: Знает: - историю, теорию и методiku рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>- организационно-экономические, медико-биологические и психологические основы, технологию проведения занятий, мероприятий по основным видам туризма.</p> <p>ПК-11.2: Умеет: - разрабатывать содержание и реализовывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения</p> <p>ПК-11.3: Имеет опыт: - определения эффективности разрабатываемой программы, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения.</p> | <p>ПК-11.1: Знает: - организационно-экономические, медико-биологические и психологические основы, технологию проведения занятий, мероприятий по основным видам туризма.</p> <p>ПК-11.2: Умеет: - разрабатывать содержание и реализовывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения</p> <p>ПК-11.3: Имеет опыт: - определения эффективности разрабатываемой программы, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения.</p> | Тест Практическое задание | Экзамен: Контрольные вопросы |

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

| | |
|--|--------------|
| | очная |
| Общая трудоемкость, з.е. | 5 |
| Часов по учебному плану | 180 |
| в том числе | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | |

| | |
|--|---------------|
| - занятия лекционного типа | 16 |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | 32 |
| - КСР | 2 |
| самостоятельная работа | 94 |
| Промежуточная аттестация | 36 Экзамен |

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

| Наименование разделов и тем дисциплины | Всего (часы) | в том числе | | | |
|--|-----------------|--|--|-------------|---|
| | | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы | Всего | |
| | о ф о | о ф о | о ф о | о ф о | о ф о |
| Тема 1: История развития спортивного туризма, виды спортивного туризма. Группы дисциплин по виду спорта «Спортивный туризм». | 16 | 2 | 4 | 6 | 10 |
| Тема 2: Пешеходный туризм. | 18 | 2 | 4 | 6 | 12 |
| Тема 3: Горный туризм | 18 | 2 | 4 | 6 | 12 |
| Тема 4: Водный туризм | 18 | 2 | 4 | 6 | 12 |
| Тема 5: Спелеотуризм. Бивуак. Официальные документы для выхода на маршрут | 18 | 2 | 4 | 6 | 12 |
| Тема 6: Питание. Основы оказания доврачебной помощи. Психологические основы поведения в спортивном туризме. | 18 | 2 | 4 | 6 | 12 |
| Тема 7. Основы спортивного ориентирования на местности. | 18 | 2 | 4 | 6 | 12 |
| Тема 8. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика. Детско-юношеский и массовый спорт в спортивном ориентировании. | 18 | 2 | 4 | 6 | 12 |
| Аттестация | 36 | | | | |
| КСР | 2 | | | | 2 |
| Итого | 180 | 16 | 32 | 50 | 94 |

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1: История развития спортивного туризма, виды спортивного туризма. Группы дисциплин по виду спорта «Спортивный туризм». Происхождение и эволюция спортивного туризма. Влияние исторических событий на развитие туризма. Современные тенденции в спортивном туризме. Виды спортивного туризма. Группы дисциплин по виду спорта «Спортивный туризм» Роль спортивного туризма в развитии физической культуры.

Тема 2: Пешеходный туризм. Техника передвижения в пешеходном туризме. Необходимое снаряжение для пешеходного туризма. Планирование маршрутов в пешеходном туризме. Определение целей и задач маршрута. Оценка сложности и времени маршрута. Учет погодных условий и безопасности.

Тема 3: Горный туризм. Техника альпинизма в горном туризме. Основные навыки и приемы альпинизма. Использование альпинистского снаряжения. Особенности горного рельефа и погодных условий. Меры безопасности в горном туризме

Тема 4: Водный туризм Виды водного туризма. Техника управления водными судами Особенности водных маршрутов Планирование водных маршрутов. Учет течений и погодных условий. Меры безопасности на воде. Оборудование для обеспечения безопасности.

Тема 5: Спелеотуризм и бивуак. Особенности спелеотуризма Техника передвижения в пещерах. Оборудование для спелеотуризма. Организация бивуака Принципы организации временного лагеря. Учет условий местности и безопасности. Необходимые официальные документы для выхода на маршрут Подготовка документов для группы.

Тема 6: Питание. Основы оказания доврачебной помощи. Психологические основы поведения в спортивном туризме. Организация питания в спортивном туризме. Принципы планирования питания. Необходимые продукты и их хранение. Основы оказания доврачебной помощи Основные навыки первой помощи. Подготовка к экстренным ситуациям. Психологические основы поведения в спортивном туризме Психологическая подготовка участников. Работа в команде и управление стрессом.

Тема 7. Основы спортивного ориентирования на местности. Определение спортивного ориентирования как вида спорта. Значение навыков ориентирования в спортивном туризме и повседневной жизни. Необходимое снаряжение для спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования Особенности различных видов спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Тема 8. Особенности топографической подготовки спортсмена- ориентировщика. Детско-юношеский и массовый спорт в спортивном ориентировании.Значение топографической подготовки для спортсмена-ориентировщика.Особенности спортивного ориентирования как вида спорта. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика Работа с картой (масштаб, условные знаки, ориентирование карты).Использование компаса (определение азимута, движение по азимуту).Техника движения по местности (выбор пути, обход препятствий, движение по азимуту).Определение своего местоположения на карте. Чтение легенды контрольных пунктов. Детско-юношеский спорт в спортивном ориентировании. Роль детско-юношеского и массового спорта в развитии спортивного ориентирования. Массовый спорт в спортивном ориентировании

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

1. Какое историческое событие оказало наиболее опосредованное, но значительное влияние на формирование ранних форм спортивного туризма, создав предпосылки для перемещения людей с целью физической активности?

- а) Развитие сети почтовых сообщений в Средневековье.
- б) Появление первых организованных паломнических маршрутов.
- в) Промышленная революция и последовавший рост свободного времени у населения.
- г) Эпоха Великих географических открытий, стимулировавшая исследовательские экспедиции.

2. В какой период эволюции спортивного туризма наблюдается переход от стихийных, индивидуальных путешествий к более организованным формам с элементами соревновательности и фиксации достижений?

- а) Ранние формы, связанные с античными играми.
- б) Период становления в XIX веке с развитием альпинизма и парусного спорта.
- в) Массовый спортивный туризм второй половины XX века.
- г) Современный этап с акцентом на экстремальные и нишевые виды.

3. Какая техника передвижения в пешеходном туризме с использованием трекинговых палок позволяет наиболее эффективно снизить нагрузку на коленные суставы при длительном спуске?

- а) Держа палки вертикально и опираясь на них прямыми руками.
- б) Установив палки на большую длину и опираясь на них, слегка наклоняя корпус вперед.
- в) Используя палки как опору для толчка при каждом шаге.
- г) Не используя палки, чтобы сохранить равновесие.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|---|
| зачтено | Правильные ответы составляют больше 50% |
| не зачтено | Правильные ответы составляют меньше 50% |

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

Тема 2 (Пешеходный туризм):

- Задание 2.2. Планирование рациона питания (учет энергозатрат, БЖУ).
- Задание 2.3. Определение целей и задач маршрута (учет физической подготовки участников).
- Задание 2.4. Оценка сложности и времени маршрута (физиологическая нагрузка).
- **Тема 4 (Водный туризм):**
 - Задание 4.2. Планирование водного маршрута (учет физической подготовки, протяженности).
- **Тема 6 (Питание. Основы оказания доврачебной помощи. Психологические основы поведения в спортивном туризме):**
 - Задание 6.1. Планирование питания в спортивном туризме (калорийность, баланс БЖУ).
 - Задание 6.3. Психологические основы поведения в спортивном туризме (учет психологических особенностей).
- **Тема 8 (Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика):**
 - Задание 8.2. Моделирование техники движения по местности (выбор пути с учетом физических возможностей).

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-13:

- **Тема 1 (История развития спортивного туризма, виды спортивного туризма. Группы дисциплин по виду спорта «Спортивный туризм»):**
 - Задание 1.1. Изучение видов спортивного туризма и техники управления (подготовка к организации мероприятий).
- **Тема 4 (Водный туризм):**
 - Задание 4.1. Изучение видов водного туризма и техники управления (подготовка к организации мероприятий).
 - Задание 4.2. Планирование водного маршрута (организация туристского мероприятия).
- **Тема 5 (Спелеотуризм и бивуак):**
 - Задание 5.3. Организация бивуака (организация туристского мероприятия).
- **Тема 7 (Основы спортивного ориентирования на местности):**
 - Задание 7.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию (подготовка к судейству).
- **Тема 8 (Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика):**
 - Задание 8.3. Исследование развития детско-юношеского и массового спорта в спортивном ориентировании (организация массовых мероприятий).

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-3:

- **Тема 2 (Пешеходный туризм):**
 - Задание 2.1. Изучение техники передвижения в пешеходном туризме (обучение двигательным действиям).
- **Тема 3 (Горный туризм):**
 - Задание 3.1. Изучение техники альпинизма в горном туризме (обучение двигательным действиям).
- **Тема 4 (Водный туризм):**
 - Задание 4.1. Изучение видов водного туризма и техники управления (обучение двигательным действиям).
- **Тема 5 (Спелеотуризм и бивуак):**
 - Задание 5.1. Особенности спелеотуризма и техника передвижения (обучение двигательным действиям).
- **Тема 7 (Основы спортивного ориентирования на местности):**

- Задание 7.2. Необходимое снаряжение для спортивного ориентирования (обучение использованию снаряжения).
- **Тема 8 (Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика):**
 - Задание 8.1. Практическая работа с картой и компасом на местности (обучение двигательным действиям, связанным с ориентированием).
 - Задание 8.2. Моделирование техники движения по местности и чтения легенды (обучение двигательным действиям).

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-8:

- **Тема 1 (История развития спортивного туризма, виды спортивного туризма. Группы дисциплин по виду спорта «Спортивный туризм»):**
 - Задание 1.2. Анализ роли спортивного туризма в развитии физической культуры (анализ программ).
- **Тема 2 (Пешеходный туризм):**
 - Задание 2.4. Оценка сложности и времени маршрута (контроль нагрузки).
- **Тема 6 (Питание. Основы оказания доврачебной помощи. Психологические основы поведения в спортивном туризме):**
 - Задание 6.1. Планирование питания в спортивном туризме (контроль режима питания).
- **Тема 7 (Основы спортивного ориентирования на местности):**
 - Задание 7.1. Изучение основ спортивного ориентирования (анализ вида спорта как программы).
- **Тема 8 (Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика):**
 - Задание 8.3. Исследование развития детско-юношеского и массового спорта в спортивном ориентировании (анализ программ развития).

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

«Опасные факторы природной среды в спортивном туризме» У участника похода легкая головная боль, болезненные ощущения в мышцах и суставах, понижен аппетит, нарушен ритм дыхания, наблюдается сонливость. На какой маршрут (вид спортивного туризма) вышла группа? Что произошло с туристом? Что необходимо сделать, чтоб улучшить самочувствие туриста?

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-11:

«Опасные факторы природной среды в спортивном туризме» Группа туристов собирается на Полярный Урал. Какие основные моменты необходимо учесть при составлении рациона питания.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|---|
| зачтено | Задание выполнено полностью, допускается наличие небольших ошибок, грамотное использование терминологии по дисциплине, работа выполняется самостоятельно. |
| не зачтено | Задание не выполнено, допущены грубые ошибки |

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | плохо | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | очень хорошо | отлично | превосходно |
|--|---|--|--|---|---|--|--|
| | не зачтено | | зачтено | | | | |
| <u>Знания</u> | Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. |
| <u>Умения</u> | Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки | Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |
| <u>Навыки</u> | Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов | Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач |

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

| Оценка | Уровень подготовки |
|--------|--------------------|
|--------|--------------------|

| | | |
|-------------------|----------------------------|--|
| | | |
| зачтено | превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой |
| | отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично». |
| | очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо» |
| | хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо». |
| | удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». |
| | плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Вид спорта – спортивный туризм. Определение, виды спортивного туризма. 2. Группы дисциплин вида спорта «Спортивный туризм». Определение. Основные характеристики.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-13

7. Группа дисциплин – «дистанция- пешеходная». Технические приемы спортивной дисциплины «дистанция-пешеходная». 8. Группа дисциплин – «дистанция-водная». Технические приемы спортивной дисциплины «дистанция-водная». 9. Виды узлов. Применение узлов. 10. Виды веревок. Применение различных типов веревок различного диаметра в спортивном туризме

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

3. Пешеходный туризм. Снаряжение. 4. Водный туризм. Снаряжение. 5. Спелеотуризм. Снаряжение. 6. Горный туризм. Снаряжение.

5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-8

11. Принципы передвижения на различных этапах в спортивной дисциплине «дистанция-пешеходная»
12. Особенности местности и природных факторов в различных видах спортивного туризма. 13. Техника

безопасности в пешеходном туризме 14. Техника безопасности в водном туризме 15. Техника безопасности в спелеотуризме 16. Техника безопасности в горном туризме

5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-9

17. Основы восстановления и акклиматизации в горах. 18. Бивуак. Снаряжение для бивуака 19. Основы первой доврачебной помощи. Перевязки. 20. Психологические основы поведения в спортивном туризме

5.3.6 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-11

21. Питание 22. Официальные документы для выхода на маршрут 23. Основы спортивного ориентирования на местности. 24. Виды спортивного ориентирования 25. Основные функции спортивных школ на этапах многолетней подготовки 26. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой |
| отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично» |
| очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо» |
| хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо». |
| удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно» |
| плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Крайнов И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / Крайнов И. В. - Омск : ОмГПУ, 2018. - 59 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ОмГПУ - Сервис и туризм. - ISBN 978-5-8268-2161-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=754100&idb=0>.
2. Тимофеева Е. С. Спортивный туризм: Электронное учебное пособие : учебное пособие / Тимофеева Е. С. - Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2009. - 163 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ИЭО СПбУТУиЭ - Сервис и туризм. - ISBN 978-5-94048-033-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=700820&idb=0>.
3. Стельмах Е. А. Спортивный туризм : учебное пособие / Стельмах Е. А. - Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2017. - 89 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ДонНУЭТ имени Туган-Барановского - Сервис и туризм., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=751832&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Крайнов И. В. Спортивный туризм в образовательных организациях: Настольная игра «В поход! На своих двоих» как элемент теоретической подготовки к туристическому походу : учебно-методическое пособие / Крайнов И. В. - Омск : ОмГПУ, 2020. - 76 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ОмГПУ - Сервис и туризм. - ISBN 978-5-8268-2272-2., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=782656&idb=0>.
2. Казакова К. С. Спортивный туризм : учебное пособие для студентов очной и заочной форм обучения укрупненной группы 43.00.00 сервис и туризм направления подготовки 43.03.02 туризм / Казакова К. С. - Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2021. - 142 с. - Книга из коллекции ДонНУЭТ имени Туган-Барановского - Сервис и туризм., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=798490&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Федерация спортивного туризма России tssr.ru
2. maps.yandex.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Автор(ы): Гущина Людмила Александровна.

Заведующий кафедрой: Летягина Елена Николаевна, кандидат экономических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.