

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 от 23.06.2022 г. №6)

### **Рабочая программа дисциплины**

Теория и методика спортивного туризма

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки (специальность)

**49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

Профиль подготовки (специализация)

**Организация активного отдыха и спортивно-оздоровительный туризм**

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

(магистр, специалист, бакалавр)

Форма обучения

очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Нижний Новгород

2022

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части

## 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**	
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 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 Спилберга-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методики	. 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; Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений;	<i>Тестовое задание, практическое задание</i>

	<p>исследования мотивации, социометрия);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию спортивной дисциплины;</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по виду спорта;</li> <li>- содержания и правила оформления плана тренировочного занятия с использованием средств спортивной дисциплины;</li> <li>- правила и организация соревнований по виду спорта;</li> <li>- способы оценки результатов обучения двигательным действиям в виде спорта;</li> </ul> <p>терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин(упражнений) в спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в виде спорта;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий в виде спорта;</li> <li>- способы оценки результатов тренировочного процесса в виде спорта;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в виде спорта.</li> </ul> <p>ОПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>– выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</p> <p>- организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, по методике исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста;</p> <p>- использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методику исследования мотивации, социометрия);</p> <p>– описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</p> <p>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта;</p> <p>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</p> <p>- 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;</p> <p>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</p> <p>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач;</p> <p>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта;</p> <p>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки;</p>		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи тренировочного занятия по виду спорта;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач тренировочного процесса по виду спорта;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике двигательных действий в виде спорта;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- планирования тренировочных занятий по виду спорта;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств спортивных дисциплин;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.</li> </ul>		
ОПК-3. Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	<p>ОПК-3.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</li> </ul> <p>ОПК-3.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul> <p>. Имеет опыт:</p>	Тестовое задание, практическое задание

	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- анализировать эффективность проведения учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.</li> </ul> <p>ОПК-3.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</li> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта;</li> <li>- владения техникой двигательных действий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</li> </ul>	
<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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</li> <li>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта;</li> </ul>	<p>Знает:</p> <p>принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины;</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности оценивания результатов тренировочного процесса в виде спорта.</li> </ul> <p>ОПК-8.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</li> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>ОПК-8.3. Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины;</li> <li>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса; планирования методического, информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</li> </ul>		
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ОПК-9.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> <li>- механические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- статические положения и движения человека;</li> <li>- систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;</li> <li>- влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;</li> <li>- закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;</li> <li>- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;</li> <li>- механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</li> </ul> <p>Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений;</li> <li>- применения методов биомеханического контроля движений и</li> </ul>	



	<p>различными проявлениями жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</li> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медикобиологическим контролем;</li> <li>- методики контроля и оценки технико-тактической и физической подготовленности в виде спорта;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в виде спорта.</li> </ul> <p>ОПК-9.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</li> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;</li> <li>- оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;</li> <li>- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;</li> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;</li> <li>- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;</li> <li>- пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> <li>- использовать комплексное тестирование физического состояния и</li> </ul>	<p>физических способностей человека;</p>	
--	--	--	--

	<p>подготовленности спортсменов; функциональных возможностей спортсмена, методики психодиагностики психических процессов, психомоторных качеств.</p> <p>ОПК-9.3. Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений;</li> <li>- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</li> <li>- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;</li> <li>- владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</li> <li>- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>		
<p><b>ОПК-11.</b></p> <p><b>Способен</b></p> <p><b>проводить</b></p> <p><b>исследования по</b></p> <p><b>определению</b></p> <p><b>эффективности,</b></p> <p><b>используемых</b></p> <p><b>средств и методов</b></p> <p><b>физкультурно-</b></p> <p><b>спортивной, в том</b></p> <p><b>числе</b></p> <p><b>рекреационной и</b></p> <p><b>туристской</b></p> <p><b>деятельности</b></p>	<p>ОПК-11.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;</li> <li>- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;</li> <li>- направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта;</li> <li>- методологические предпосылки (современные общенаучные подходы) в исследовании физической культуры;</li> <li>- методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>- актуальные вопросы развития вида спорта, направления повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> <li>- назначение и область применения основных методов исследования в ФК и</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> </ul>	

	<p>спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- алгоритм построения педагогического эксперимента;</li> <li>- способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных;</li> <li>- требования к написанию и оформлению квалификационной работы;</li> <li>- способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;</li> <li>- правила применения корректных заимствований в текстах;</li> <li>- правила библиографического описания и библиографической ссылки.</li> </ul> <p>ОПК-11.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- использовать научную терминологию;</li> <li>- классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования;</li> <li>- актуализировать проблематику научного исследования;</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-оздоровительной, рекреационной и туристской деятельности;</li> <li>- определять задачи научного исследования, разрабатывать и формулировать гипотезу;</li> <li>- подбирать и использовать методы исследования в виде спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований;</li> <li>- формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;</li> <li>- составлять и оформлять список литературы;</li> <li>- представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;</li> <li>- использовать технические и программные средства публичных выступлений.</li> </ul> <p>ОПК-11.2. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной</li> </ul>		
--	--	--	--

	программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.		
ОПК-13. Способен организовывать и проводить рекреационно- оздоровительные, физкультурно- массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	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;	Знает:  методику организации и проведения спортивных и физкультурно- массовых мероприятий;  Умеет: -планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;  Имеет опыт - составления положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;	

	<p>виды и организацию соревнований в виде спорта;</p> <p>состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных спортивных судей.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;</li> <li>организовывать и проводить спортивные соревнования по виду спорта;</li> <li>определять справедливость судейства;</li> <li>- применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</li> </ul> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт</p>		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составления положения о соревновании;</li> <li>- определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;</li> <li>- составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;</li> <li>- участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний.</li> </ul>		
--	---	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная форма обучения</b>	<b>очно-заочная форма обучения</b>	<b>заочная форма обучения</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>4 ЗЕТ</b>	<b>___ ЗЕТ</b>	<b>4 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>144 ч.</b>		<b>144 ч.</b>
<b>в том числе</b>			
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>47</b>		<b>12</b>
- занятия лекционного типа	<b>15 ч.</b>		<b>4 ч.</b>
- занятия семинарского типа	<b>30 ч.</b>		<b>6 ч.</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>23 ч.</b>		<b>123 ч.</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>	<b>экзамен</b>		<b>экзамен</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

		в том числе
--	--	-------------

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы									Самостоятельная работа обучающегося, часы					
				из них														
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Занятия лекционного типа		Очная	Занятия семинарского типа		Очная	Занятия лабораторного типа		Очная	Всего		Очная	Очно-заочная	Заочная
Очно-заочная					Заочная	Очно-заочная		Заочная	Очно-заочная		Заочная	Очно-заочная		Заочная				
Тема 1: История развития спортивного туризма, виды спортивного туризма. Группы дисциплин по виду спорта «Спортивный туризм».	8		1	2		3	4		2				6		5	2		7
Тема 2: Пешеходный туризм.	9		1	2		2	4		1				6		3	3		7
Тема 3: Горный туризм.	9		1	2		2	4		2				6		4	3		7
Тема 4: Водный туризм.	9		9	2		2	4		1				6		3	3		6
Тема 5: Спелеотуризм. Бивуак. Официальные документы для выхода на маршрут.	9		9	2		2	4		1				6		3	3		6
Тема 6: Питание. Основы оказания доврачебной помощи. Психологические основы поведения в спортивном туризме.	9		9	2		2	4		1				6		3	3		6
Тема 7. Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования	9		9	2		2	4		1				6		3	3		6
Тема 8. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика. Детско-юношеский и массовый спорт в спортивном ориентировании.	9		9	2		2	4		1				6		3	3		6
В т.ч. текущий контроль																		
Итого	7		7	1		1	3		1							2		1





		сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «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», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 6.2.1 Контрольные вопросы

Вопросы	Код формируемой компетенции
1. Вид спорта – спортивный туризм. Определение, виды спортивного туризма.	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
2. Группы дисциплин вида спорта «Спортивный туризм». Определение. Основные характеристики.	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
3. Пешеходный туризм. Снаряжение.	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
4. Водный туризм. Снаряжение.	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
5. Спелеотуризм. Снаряжение.	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
6. Горный туризм. Снаряжение.	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
7. Группа дисциплин – «дистанция-пешеходная». Технические приемы спортивной дисциплины «дистанция-пешеходная».	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13

8. Группа дисциплин – «дистанция-водная». Технические приемы спортивной дисциплины «дистанция-водная».	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
9. Виды узлов. Применение узлов.	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
10. Виды веревок. Применение различных типов веревок различного диаметра в спортивном туризме.	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
11. Принципы передвижения на различных этапах в спортивной дисциплине «дистанция-пешеходная»	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
12. Особенности местности и природных факторов в различных видах спортивного туризма.	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
13. Техника безопасности в пешеходном туризме	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
14. Техника безопасности в водном туризме	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
15. Техника безопасности в спелеотуризме	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
16. Техника безопасности в горном туризме	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
17. Основы восстановления и акклиматизации в горах.	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
18. Бивуак. Снаряжение для бивуака	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
19. Основы первой доврачебной помощи. Перевязки.	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
20. Психологические основы поведения в спортивном туризме	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
21. Питание	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
22. Официальные документы для выхода на маршрут	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
23. Основы спортивного ориентирования на местности.	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
24. Виды спортивного ориентирования	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13

25. Основные функции спортивных школ на этапах многолетней подготовки	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13
26. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика	ОПК-1,ОПК-3,ОПК-8,ОПК-9,ОПК-11,ОПК-13

## **2.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости**

*Текущий контроль проводится в разрезе оценки компетенций, предусмотренных в РПД, а не тем или разделов дисциплины)*

### **2.1.1. Задачи для оценки компетенции ОПК-8,ОПК-13**

**Задача (Практическое задание) 1. «Техника наведения переправы, техника подъема, спуска, передвижения по переправам»**

Наведение параллельной переправы при помощи системы «Полиспаст» связкой 2 человека за контрольное время – 8 минут.

**Задача (Практическое задание) 2. «Техника наведения переправы, техника подъема, спуска, передвижения по переправам»**

По итогам изучения дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» для студентов проводится итоговое соревнование. 1,2,3,5,6 этап данного соревнования «Основы техники спортивного туризма»:

Этап 1 – спуск спортивным способом

Этап 2 – передвижение по параллельным перилам

Этап 3 – траверс

Этап 5 – подъем спортивным способом

Этап 6 – навесная переправа.

Все обучающиеся должны уложиться в контрольное время 15 минут.

### **2.1.2. Тестовые задания для оценки компетенции ОПК-9,ОПК-11**

**1.К особенностям пещер относят:**

- а) тепло
- б) 100% влажность
- в) богатая флора и фауна
- д) абсолютная темнота

**2.По характеру образования выделяют следующие виды пещер:**

- а) карстовые                      б) сегментарные                      в) тектонические    г) эрозионные д)
- сталактитовые                  е) обводненные                  ж) ледниковые    з) вулканические
- и) термальные    к) деформационные

**3. Какова основная задача этапа начальной спортивной специализации:**

- а) обеспечение всесторонней физичес-кой подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта
- б) формирование необходимого основного фонда двигатель-ных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их
- в) обеспечение совершенного и вариативного владения спортивной техникой в усложненных условиях

**4.Главное отличие горного туризма от альпинизма**

---

---

---

5. Какова основная задача этапа начальной спортивной специализации:

- а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта
- б) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их
- в) обеспечение совершенного и вариативного владения спортивной техникой в усложненных условиях

6. Напишите два основных вида веревок, используемых в спортивном туризме:

- а)
- б)

7. В соответствии с Правилами вида спорта под термином «Спортивный туризм» понимают:

---

---

8. Перечислите виды спортивного туризма:

---

---

9. Что такое группа дисциплин «дистанция»:

---

---

10. В водном туризме в группе дисциплин «дистанция» зелено-белые ворота проходят:

- а) вниз по течению
- б) вверх по течению
- в) а произвольном порядке

11. Сколько категорий трудности в спортивном туризме:

- а) 3
- б) 5
- в) 6

8. Каких видов спортивного туризма не существует

- а) лесной                      в) комбинированный                      д) спелео
- б) водный                      г) ночной

9. Что такое бивуак:

---

---

12. Классификация соревнований по взаимодействию спортсменов:

- а) индивидуальные
- б) групповые
- в) лично-командные

13. Обязанности руководителя похода:

13.

---

---

---

---

---

14. Виды бивуака:

---

15. Виды протяженных препятствий в пешеходном туризме:

а) растительный покров    б) перевал    в) ледовый участок    г) осыпи и морены

д) траверс гребня    е) пески    ж) переправа    з) снежный покров    и) водный участок  
к) болото    л) вершина    м) каньон

### 2.1.3. Контрольная работа для оценки компетенции ОПК-1,ОПК-3

#### **«Опасные факторы природной среды в спортивном туризме».**

В течение 10 минут необходимо письменно ответить на следующие вопросы:

##### **Вариант 1:**

1. Особенности пещер.
2. Снаряжение для спелеотуризма.
3. Виды пещер.

##### **Вариант 2:**

1. Факторы возникновения опасности в горах.
2. Снаряжение для горного туризма.
3. Способы акклиматизации в горах.

#### **Задача (Практическое задание) «Опасные факторы природной среды в спортивном туризме»**

1. 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? (Горный туризм, поскольку наблюдаются признаки горной болезни, предположительно высота 2500-3000 м. над уровнем моря. С появлением первых признаков горной болезни сделать привал, пока организм не приспособится к новым условиям. В очень тяжелых случаях рекомендуется спуститься вниз).

2. Группа туристов собирается на Полярный Урал. Какие основные моменты необходимо учесть при составлении рациона питания. (Рацион питания по калорийности следует увеличить, в рацион обязательно включить сало поскольку в данной климатической зоне холодный климат).

#### **Задача (Практическое задание) «Опасные факторы природной среды в спортивном туризме»**

По итогам изучения дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» для студентов проводится итоговое соревнование. 4 этап данного соревнования «Медицина»:

Задание:

Турист жалуется на легкую головную боль, нарушен ритм дыхания, 5 минут назад упал в обморок. Кроме того, наблюдается не сильное кровотечение в бедренной части ноги. Необходимо оказать помощь.

#### **«Детско-юношеский и массовый спорт»**

В течение 10 минут необходимо письменно ответить на следующие вопросы:

**Вариант 1:**

1. Основные функции спортивных школ на этапах многолетней подготовки
2. Что такое перспективное планирование?
3. Перечислите этапы спортивной подготовки.

**Вариант 2:**

1. Что такое оперативное планирование?
2. Разновидности спортивных школ.
3. Что такое этап спортивного совершенствования?

В течение семестра необходимо заполнить рабочую тетрадь (шаблон рабочей тетради в прил.2)

**«Тематическое планирование по спортивному ориентированию для 1 года обучения»**

1. Разработать конспект тренировочного занятия.
2. Составить учебно-тематический план 1-го года обучения.

**«Узлы»**

**Вариант 1:**

1. Перечислите 3 основные группы узлов.
2. Перечислите все узлы, необходимые для связывания веревок.
3. Какой узел завязывается на усах самостраховки.

**Вариант 2:**

1. Перечислите 3 основные группы узлов.
2. Перечислите все узлы, необходимые для привязывания.
3. Какими 2-мя узлами крепится веревка к опоре при наведении параллельной переправы.

**«Правила спортивного туризма»**

**Вариант 1:**

1. Спортивный туризм – это
2. Перечислите виды спортивного туризма:
3. Классификация соревнований по характеру зачета соревнований:

**Вариант 2:**

1. Пешеходный туризм – это
2. Дистанция – это
3. Виды локальных препятствий в пешеходном туризме
4. Виды протяженных препятствий в пешеходном туризме

**Вариант 3:**

1. Горный туризм – это
2. Главное отличие горного туризма от альпинизма
3. Главное отличие горного туризма от пешеходного туризма в оценке категорий сложности
4. Снаряжение для горного туризма

#### **Вариант 4:**

1. Водный туризм – это
2. Снаряжение для горного туризма
3. Перечислите возможные препятствия в водном туризме
4. Сколько категорий трудности группе дисциплин «маршрут-водный»

#### **Вариант 5:**

1. Что такое бивуак
2. Снаряжения для бивуака
3. Виды бивуака

### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **а) основная литература:**

1. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. - Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура". - М.: Академия, 2009. - 208 с. – 29 экз.
1. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. - М. : Советский спорт, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806479.html>
2. Типология и психология туризма [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Э. Линчевский, Ю.Н. Федотов. - М. : Советский спорт, 2008. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971802044.html>
3. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04075-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/2DC3C777-8400-4990-A1EE-5773E2A5CD6C](http://www.biblio-online.ru/book/2DC3C777-8400-4990-A1EE-5773E2A5CD6C).
2. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.А. Курченков, В.М. Суханов - Воронеж : ВГУИТ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000321102.html>
4. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 329 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06531-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/67D96DF4-9A9D-4212-9D32-082B3B96DF98](http://www.biblio-online.ru/book/67D96DF4-9A9D-4212-9D32-082B3B96DF98).

#### **б) дополнительная литература:**

1. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» [Электронный ресурс] : монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябинина. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 134 с. - ISBN 978-5-7638-3112-2 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511106>
2. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.А. Шириян, А.В. Иванов. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2010. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804659.html>

#### **в) интернет – ресурсы:**

1. Федерация спортивного туризма России [tssr.ru](http://tssr.ru)
2. [maps.yandex.ru](http://maps.yandex.ru).

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: *ноутбук, проектор, экран.*

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

Для проведения практических занятий необходимо туристическое снаряжение: туристические палатки, спальные мешки, гимнастические коврики, топографические карты, секундомеры, компасы, каски, веревки (статическая  $d=10-12$  мм и  $d=5-6$  мм), удерживающие привязи (поясные), карабины, спусковые устройства (восьмерки, решетки, стопоры), зажимы ручные (жумары), зажимы грудные (кроли), поддержки кроля, блок-ролики (одинарные и двойной).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03. Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Автор: Президент Федерации спортивного туризма НО Кольцов Д.В.