

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО**
Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
Н.Б. Бриленок
« 25 » 11 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

«Оздоровительный туризм»

**Направление подготовки бакалавриата
49.03.01 «Физическая культура»**

**Профиль подготовки бакалавриата
«Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Квалификация степень выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Саратов, 2021 (2019-2020)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель - разработчик	Андряков П.А.		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Беспалова Т.А.		25.11.2021
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины - сформировать у студентов компетентное представление об оздоровительном туризме в учебно-воспитательной работе, в воспитании подрастающего поколения. Изучение вопросов теории оздоровительного туризма направлены на обучение студентов умения организовывать с учащимися целенаправленные занятия по туризму, которые способствуют расширению и углублению знаний, умений и навыков школьников, развитию их самостоятельности, индивидуальных способностей, склонностей и т.д.

На занятиях по дисциплине «Оздоровительный туризм» развиваются дисциплинированность, самостоятельность и организованность, изучаются правила, организация и проведение соревнований по оздоровительному туризму.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Оздоровительный туризм» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 Дисциплина по выбору Б1.В.ДВ.04.02.

Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология, гигиена», «Физиология человека», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности».

Дисциплина «Оздоровительный туризм» является предшествующей дисциплинам: «Здоровый образ жизни», «Физиология физического воспитания и спорта», «Адаптивная физическая рекреация».

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительный туризм» имеет трудоемкость, равную 4 зачетные единицы.

3. Результаты обучения по дисциплине «Оздоровительный туризм»

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	1.1_Б.УК-3. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде. 2.1_Б.УК-3. Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей	Знать: - основы организации социального взаимодействия, в том числе с учетом возрастных, гендерных особенностей; - современные технологии взаимодействия, с учетом основных закономерностей возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий, особенностей социализации личности. Уметь: - организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, развивая активность, самостоятельность,

	<p>подготовки—по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально не защищенные слои населения и т.п.).</p> <p>3.1_Б.УК-3.Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.</p> <p>4.1_Б.УК-3.Эффективно взаимодействует с другими членам и команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями, опытом и презентации результатов работы команды.</p>	<p>инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать безопасную и психологически комфортную среду, защищая достоинство и интересы участников социального взаимодействия. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами организации конструктивного социального взаимодействия; - способностью организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, с учетом возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий его участников.
<p>ПК-8 Способен обеспечивать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>1.1_Б.ПК-8. Создает новые современные технологии досуговой деятельности для обучающихся в процессе дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>2.1_Б.ПК-8. Организует деятельность обучающихся для раскрытия своих природных задатков, умственного, физического и духовного развития.</p> <p>3.1_Б.ПК-8. Имеет представление об основных вариантах становления и развития досуговой деятельности обучающихся в процессе дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>4.1_Б.ПК-8. Создает условия при подготовке мероприятий для ПС 01.003 Педагог дополнительного</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации в сфере туризма; - характеристики туризма как составной части креативных индустрий - историю и этапы развития туризма; - терминологию туризма; - технику туризма; - содержание, формы организации и методику проведения занятий по туризму в школе; - методику обучения туризму; - особенности и методику развития физических качеств в туризме; - основы судейства соревнований по туризму; - разновидности оборудования и инвентаря для занятий туризмом, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требований к туристическому оборудованию и инвентарю. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, проводить и анализировать занятия по

	<p>образования детей и взрослых А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной Программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий обучающихся, используя профориентационные возможности досуговой деятельности в процессе дополнительной общеобразовательной программы.</p>	<p>туризму; - выполнять профессионально значимые туристические действия; - использовать терминологию туризма; - применять приемы страховки и самостраховки при занятиях туризмом; - обучать технике туризма; - использовать оборудование и инвентарь для занятий туризмом в соответствии с его назначением и особенностью эксплуатации. Владеть: - техникой планирования турпродукта.</p>
--	---	---

4. Структура и содержание дисциплины по выбору «Оздоровительный туризм»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа).

№ п/п	Разделы дисциплины	Семестр	Неделя	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего	Лекций	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	Туризм в системе физического воспитания. Формы туристической работы в школе.	7	2,3	12	2	4	6	опрос, тестирование, написание рефератов
2	Туристско-краеведческие возможности родного края. Топографическая подготовка туристов.	7	3,4	12	2	4	6	опрос, тестирование, написание рефератов
3	Особенности подготовки, организации и проведения туристских походов со школьниками. Обеспечение безопасности.	7	4,5	12	2	4	6	опрос, тестирование, написание рефератов

	Гигиеническое обеспечение туристских походов. Врачебный контроль. Самоконтроль. Профилактика травматизма.							
4	Особенности организации и проведения лыжных, горных и водных походов со школьниками. Обеспечение безопасности. Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения с детьми.	7	5,6	12	2	4	6	Опрос, тестирование, написание рефератов
5	Топографическая подготовка спортсмена – ориентировщика.	7	6,7	12	2	4	6	опрос, тестирование, написание рефератов
6	Особенности организации соревнований со школьниками по технике пешеходного туризма. Межпредметная связь при проведении соревнований.	7	7,8	12	2	4	6	опрос, тестирование, написание рефератов
7	Основы расчета питания в походе.	7	8,9	12	2	4	6	опрос, тестирование, написание рефератов
8	Работа с топографическим материалом: карты, схемы, кроки. Прокладка на карте маршрутов. Компас и работа с ним. Измерение расстояний на местности. Туристические подвижные игры.	7	9,10	12	2	4	6	опрос, тестирование, написание рефератов
9	Основы экологического обучения на занятиях туризмом и	7	11	12	2	4	6	опрос, тестирование, написание рефератов

	спортивным ориентированием.							
	Промежуточная аттестация: 36ч							Зачет с оценкой
	Итого в 7 семестре:144ч			108	18	36	54	

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Туризм в системе физического воспитания. Формы туристической работы в школе. Туризм как форма физической культуры, используемая в организации культурного досуга и здорового образа жизни. Виды и разновидности туризма. Топографическая подготовка туристов.

Раздел 2. Особенности подготовки, организация и проведение туристических походов со школьниками. Организация и методика проведения туристских мероприятий. Особенности подготовки, организация и проведение туристических походов со школьниками. Основы менеджмента спортивного туризма. Обеспечение безопасности. Врачебный контроль, самоконтроль. Профилактика травматизма.

Раздел 3. Особенности организации соревнований и проведения лыжных, горных, водных походов со школьниками. Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения с детьми. Туристские соревнования: понятие, виды, особенности.

Раздел 4. Особенности организации соревнований со школьниками по технике пешеходного туризма. Основы экологического обучения на занятиях туризмом и спортивным ориентированием. Межпредметная связь при проведении соревнований.

Раздел 5. Основы расчета питания в походе. Работа с топографическим материалом: карты, схемы и т.д. Прокладка маршрутов по карте. Комплектование медицинской аптечки. Первая медицинская помощь. Компас и работа с ним. Туристические узлы. Наведение переправ. Техника прохождения этапов в соревнованиях по пешеходному туризму. Передвижения на местности с использованием компаса и карты. Глазомерные съемки. Спасательные работы. Организация бивака.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины «Оздоровительный туризм»

Учебная работа по курсу «Оздоровительный туризм» осуществляется в форме лекций, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы студентов.

Педагогические технологии, применяемые при обучении дисциплине по выбору «Оздоровительный туризм», направлены на оптимизацию образовательного процесса. При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов, имеющих индивидуальный план – индивидуальные технологии. В ходе лекционных занятий используются многообразные предметы активного обучения (при проведении лекционных занятий проводятся мини-дискуссии), в часы практических занятий приемы активного обучения чередуются с приемами интерактивного обучения.

Для активизации учебно-познавательной деятельности студентов на практических занятиях по дисциплине по выбору «Оздоровительный туризм» используются следующие методы:

1. Творческие задания;
2. Работа в малых группах;
3. Обучающие игры (деловые игры, образовательные игры);

4. Использование общественных ресурсов (рассказы студентов, занимающихся тренерской работой, а также студентов, участвующих в спортивных соревнованиях различного ранга);

5. Изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, на практических занятиях студент выступает в роле преподавателя, диспуты по теме занятия, использование в ходе занятия тестовых вопросов);

6. Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (обоснование собственных позиций, убеждение товарищей в необходимости изменить точку зрения на тот или иной вопрос, дискуссии в стиле телевизионного ток-шоу, дебаты);

7. Разрешение проблем, выбор единственного правильного решения вопроса, проведение причинно-следственного анализа проблемы;

8. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов. При объяснении нового материала и контроля понимания ранее изученного материала на лекциях и практических занятиях используются бытовые и спортивные ситуации различной направленности: ситуации-проблемы, ситуации-оценки, что в целом способствует увеличению заинтересованности студентов.

Образовательные педагогические технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема – передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушением слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты положений, содержащихся в лекциях.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные качества для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Самостоятельная работа с содержанием лекционного курса и самостоятельное изучение теоретического материала идет постоянно в течение всего периода обучения. Для улучшения качества самостоятельной работы студентам предложена тематика для самостоятельной подготовки к занятиям.

Для улучшения качества самостоятельной работы студентам предложены вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям:

1. Современный массовый туризм и его место в системе физического воспитания. (Собеседование, реферат)

2. Изучение правил проведения соревнований по туризму. (Собеседование на семинарском занятии)

3. Работа с литературными источниками, систематизация и обобщение общей информации (просмотр).

4. Выбор темы курсовой работы. (Представить план выбранной работы).
5. Поддержание физической подготовки и технических навыков в туризме.
(Сдача практических нормативов)
6. Посещение соревнований по туризму. (Устный анализ)
7. Изучение документов соревнования (заявки, протоколы, личной карточки участников).
8. Участие в организации соревнований. (Анализ судейства)
9. Оформление записей, схем, таблиц по пройденному материалу.
(Представление анализа проведенных занятий)

Темы рефератов по дисциплине «Оздоровительный туризм»

1. Российский массовый туризм и его место в воспитательной работе.
2. Формы и методы туристской работы в школе.
3. Организация и проведение туристских пешеходных путешествий.
4. Организация проведения зачетного похода (в школе, вузе, предприятии).
5. Туризм в системе физического воспитания.
6. Формы туристической работы в школе.
7. Топографическая подготовка туристов.
8. Особенности подготовки, организации и проведения туристских походов со школьниками.
9. Обеспечение безопасности. Гигиеническое обеспечение туристских походов. Врачебный контроль. Самоконтроль. Профилактика травматизма.
10. Особенности организации и проведения лыжных, горных и водных походов со школьниками. Обеспечение безопасности.
11. Особенности организации соревнований со школьниками по технике пешеходного туризма.
12. Основы экологического обучения на занятиях туризмом и спортивным ориентированием.
13. Основы расчета питания в походе.
14. Компас и работа с ним.
15. Измерение расстояний на местности.
16. Туристические подвижные игры.
17. Техника и тактика в соревнованиях по ориентированию на местности.
18. Комплектация походные группы школьников, взрослых туристов.
19. Распределение обязанностей в группе.
20. Одежда и снаряжение для пеших походов.
21. Краеведческая и другая общественно-полезная работа в путешествиях.
22. Карты и планы, их отличие.
23. Рельеф местности, и его определение.
24. Основные Формы рельефа.
25. Организация и проведение массовых мероприятий и соревнований по туризму.
26. Нагрузки допустимые в походе для различных возрастных групп.
27. Режим марша, организация передвижения.
28. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь при несчастных случаях.

Контрольные вопросы для зачета по дисциплине «Оздоровительный туризм»

1. Российский массовый туризм и его место в воспитательной работе.
2. Формы и методы туристской работы в школе.
3. Организация и проведение туристских пешеходных путешествий.

4. Организация проведение зачетного похода (в школе, вузе, предприятии).
5. Как комплектуется походные группы школьников, взрослых туристов?
6. Распределение обязанностей в группе.
7. Одежда и снаряжение для пеших походов.
8. Краеведческая и другая общественно – полезная работа в путешествиях.
9. Что такое топография?
10. Карты и планы, их отличие?
11. Рельеф местности, и его определение.
12. Основные Формы рельефа.
13. Организация и проведение массовых мероприятий и соревнований по туризму.
14. Какие нагрузки допустимы в походе для различных возрастных групп?
15. Какие документы оформляются для проведения походов? Кем и в какие сроки рассматриваются и утверждаются?
16. Режим марша, организация передвижения.
17. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь при несчастных случаях.
18. Первая помощь при кровотечениях
19. Спасательные работы
20. Предупреждение травм
21. Опасности в походах, меры их предупреждения.
22. Как определить стороны горизонта по местным предметам?
23. Как определить стороны горизонта по солнцу?
24. Как определить стороны горизонта по компасу? Устройство компаса.
25. Как найти точку места нахождения?
26. Организация и проведение соревнований по туристской технике.
27. Организация и проведение соревнований по ориентированию в заданном направлении.
28. Характеристика продуктов питания.
29. Наименование продуктов для похода юного туриста
30. Витаминный комплекс в питании туристов.
31. Определение азимута.
32. Начальная подготовка спортсмена-ориентировщика.
33. Ориентирование в заданном направлении.
34. Ориентирование по маркированной трассе.
35. Спортивное ориентирование.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

1. Тестирование в области туризма.
2. Установка палатки.
3. Определение азимута.
4. Работа с компасом.
5. Нахождение на карте заданных объектов.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

	1	2	3	4	5	6	7	
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
7	30	0	30	20	0	0	20	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

7 семестр

Лекции – от 0 до 30 баллов.

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр.

Лабораторные занятия. Не предусмотрены

Практические занятия - от 0 до 30 баллов.

На практических занятиях студент должен выполнять определенный объем заданий и знать теоретический материал по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

Самостоятельная работа – от 0 до 20 баллов.

Организуемая самостоятельная работа включает освоение заданной темы, а так же анализ литературных источников и написание рефератов в течение семестра.

Критерии оценки реферата:

- 9 - 10 баллов выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- 7 - 8баллов основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
- 5 - 6 баллов имеются существенные отступления от требований к реферированию: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении.
- 3 - 4 балла тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют выводы.
- 1 - 2балла содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствует анализ

найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

0 баллов реферат не выполнен

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Дополнительно (другие виды учебной деятельности). Не предусмотрено

Промежуточная аттестация - от 0 до 20 баллов

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительный туризм» является сдача зачета. К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины в 1 семестре – 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к зачету при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

16-20 баллов – ответ на «отлично»

11-15 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 7 семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Оздоровительный туризм» в оценку (зачет с оценкой):

<i>Зачет с оценкой</i>	
менее 60 баллов	«неудовлетворительно»
60 – 80 баллов	«удовлетворительно»
81 – 90 баллов	«хорошо»
91 – 100 баллов	«отлично»

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
«Оздоровительный туризм»**

а) литература:

1. Л. А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений– М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 208 с.
2. Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.
3. И.И. Федотов, И.Е. Востоков. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие – М.: Советский спорт, 2002.
4. П.А. Андрияков. Туризм [Электронный ресурс] Саратов-2011, 23 с.– Режим доступа [http:// www.library.sgu](http://www.library.sgu).

б) программное лицензионное обеспечение дисциплины:

Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-
Стандартный Russian Edition. 1500-2499
Node 1 year Educational Renewal License
№ лицензии 0B00160530091836187178

в) интернет-ресурсы:

- www.sibsport.ru/www/sibsport.ns
- www.infosport.ru/memoryPro/Doc
- www.olympic.kz/sporthistory
- <http://fk.kture.kharkov.ua>
- <http://www.bfpais.ru>
- <http://www.rossport.ru>
- <http://minstm.gov.ru>
- <http://saratovsport.ru>
- www.tourism-i-otdyh.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Оздоровительный туризм»

- 1) Проектор мультимедиа
- 2) Компьютер
- 3) Экран
- 4) Аудитория
- 5) Спортивный зал
- 6) Инвентарь для туризма
- 7) Сканер

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению и профилю подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Автор:

Старший преподаватель П.А. Андюков



Программа актуализирована и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания, от 25.11.2021, протокол №3