

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

«УТВЕРЖДАЮ»



Проректор по ОД

А.А. Панфилов

« 19 » 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Теория и методика спортивно – оздоровительного туризма»

**Направление подготовки:** 44.03.01.педагогическое образование

**Профиль подготовки:** физическая культура

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед., час	Лекции, час	Практич. Занятия, час	Лаборат. работы, час	СРС, час	Форма проме- жуточного кон- троля (экз./зачет)
4	2/72		32		40	зачет
Итого	2/72		32		40	зачет

Владимир, 2017

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Теория и методика спортивно - оздоровительного туризма» являются: освоение теоретических знаний, практических умений и навыков организации и проведения мероприятий по спортивно - оздоровительному туризму, с различными категориями населения и рационального применения на практике, с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, а также имеющихся условий для занятий.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивно – оздоровительного туризма» относится к вариативной части Блока 1. Данная дисциплина взаимосвязана с такими дисциплинами, как: «Педагогика», «Методика обучения физической культуре», «Организация физкультурно – массовых спортивных мероприятий», «Теория и методика спортивного ориентирования». Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения, навыки по предметам: «Физическая культура», «Обществознание», «География», «Психология». Дисциплина способствует дальнейшему освоению таких учебных дисциплин, как: «Педагогическое физкультурное спортивное совершенствование», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Основы экологической культуры» и др.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**В результате освоения дисциплины** обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

### 1) Знать:

- историю возникновения и основные этапы развития спортивно - оздоровительного туризма в России и за рубежом, основные понятия, виды и классификацию спортивно - оздоровительного туризма (ПК-1),(ПК-4);
- влияние занятий спортивно - оздоровительным туризмом на организм занимающихся и на процесс формирования физической культуры личности, возрастные и психолого-педагогические особенности деятельности школьников, роль и место спортивно - оздоровительного туризма в системе физического воспитания подрастающего поколения;
- основы техники и тактики приемов в спортивно - оздоровительном туризме, иррационального применения в практике, основные принципы, средства, методы обучения и начальной тренировки по спортивно – оздоровительному туризму (ПК-4);
- принципы обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

## **2) Уметь:**

- использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, межпредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами спортивно - оздоровительного туризма (ПК-4);
- реализовывать образовательные программы по предмету спортивно - оздоровительный туризм в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);
- организовывать и проводить мероприятия по спортивно - оздоровительному туризму со школьниками и их родителями (ПК-6), (ПК-7);
- формулировать конкретные задачи преподавания спортивно - оздоровительного туризма в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий (ПК-4);
- применять средства спортивно - оздоровительного туризма для профилактики заболеваний и укрепления здоровья (ПК-1);
- осуществлять врачебно-педагогический контроль в процессе занятий, оказать первую медицинскую помощь при несчастных случаях (ПК-1);
- определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения (ПК-4), (ПК-6);

## **3) Владеть:**

- способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК-7);
- навыками техники и тактики спортивно - оздоровительного туризма и использования специального оборудования и снаряжения (ПК-1), (ПК-4);
- технологией подготовки мероприятий по спортивно - оздоровительному туризму, правилами соревнований, методикой их организации и правилами обеспечения безопасности (ПК-7), (ПК-6), (ПК-1);
- навыками формирования здорового образа жизни на основе привычки в регулярных физкультурно-спортивных занятиях и активном досуге (ПК-1), (ПК-4).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. единицы, 72 часа.

№	Раздел (тема) дисциплины	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с примени ем интер- активных методов (в час. / %)	Формы текущего контроля успеваемо сти, форма промежу- точной аттестации
				лекции	практ. занятия	лаб. работ	к/работы	СРС	КП/КР		
1.	<b>Раздел 1. Общие основы туризма.</b> Тема 1.1. Основные понятия и особенности, классификация и организационные основы туризма. География спортивного туризма в России.	4	1		2			4		2/100 %	
2.	<b>Раздел 2. Организация похода</b>	4			8			6		8/100 %	
	Тема 2.1. Особенности и порядок (поэтапность) организации похода.		2		2			2			
	Тема 2.2. Снаряжение в спортивном походе. Организация привалов и ночлегов.		3		2			2			
	Тема 2.4. Питание в походе. Составление меню – раскладки в поход.		4		2			2			
	Тема 2.5. Психологический климат туристской группы.		5		2						Рейтинг-контроль № 1
3.	<b>Раздел 3. Топография и способы ориентирования в походе.</b>	4			6			12			
	Тема 3.1. Карта и ее составляющие. Компас и работа с ним.		6		2			4			
	Тема 3.2. Ориентирование с помощью карты и компаса. Оценка расстояний и времени. Ориентирование по местным признакам.		7		2			4			
	Тема 3.3. Глазомерная съемка местности. Способы составления маршрута.		8		2			4			
4.	<b>Раздел 4. Безопасность в спортивном туризме.</b>	4			8			8		4/50 %	
	Тема 4.1. Факторы, влияющие на безопасность занятий спортивным туризмом и в походе. Способы преодоления препятствий.		9		2			2			
	Тема 4.2. Первая доврачебная		10		2			2			

	помощь в походе и на занятиях. Гигиена туриста.									
	Тема 4.3. Технические приемы обеспечения страховки в походах и на занятиях.		11		2			2		Рейтинг-контроль № 2
	Тема 4.4. Виды, предназначение и техника вязания туристских узлов.		12		2			2		
5.	<b>Раздел 5. Спортивный туризм в школе.</b> Тема 5.1. Формы и методы занятий спортивным туризмом в школе. Особенности организации походов со школьниками.	4	13		2			4	2/ 100%	
6.	<b>Раздел 6. Организация туристских слетов и соревнований.</b> Тема 6.1. Полевой туристский лагерь. Этапы подготовки лагеря и туристских соревнований. Виды соревнований в спортивном туризме и их специфика. <b>Поход (Туристский слет).</b>	4	14		6			6		Рейтинг-контроль № 3
	<b>Всего:</b>				<b>32</b>			<b>40</b>	16 /50 %	<b>зачет</b>

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине «Теория и методика спортивно - оздоровительного туризма» осуществляется с применением технических и мультимедийных средств; активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, дискуссий, деловых игр, проблемных заданий) в сочетании с внеаудиторной работой по выполнению элементов техники и тактики методика спортивно - оздоровительного туризма на местности; работа ведется на основе лично – ориентированного подхода к студентам, с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся; также предусмотрены встречи с представителями государственных и общественных организаций данной сферы.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Согласно учебного плана текущий контроль проводится в форме рейтинг – контроля, а промежуточная аттестация – в форме зачета.

## Рейтинговая система контроля знаний студентов

### **Рейтинг – контроль № 1: Общие основы спортивно - оздоровительного туризма.**

Основные понятия и особенности, классификация и организационные основы спортивно - оздоровительного туризма. География спортивного туризма в России. **Особенности и порядок организации спортивного путешествия:** снаряжение в спортивном походе; организация привалов и ночлегов; питание в спортивном путешествии; психологический климат туристской группы.

**Рейтинг – контроль № 2: Топография и способы ориентирования в походе:** карта и ее составляющие, компас и работа с ним, ориентирование по местным признакам; ориентирование с помощью карты и компаса, оценка расстояний и времени, способы составления маршрута. **Безопасность в спортивном туризме:** факторы, влияющие на безопасность в занятиях спортивным туризмом; способы преодоления препятствий; первая доврачебная помощь в походе и на занятиях; гигиена туриста; технические приемы обеспечения страховки в походах и на занятиях; виды, предназначение и техника вязания туристских узлов; способы наведения переправ через различные препятствия.

**Рейтинг– контроль № 3: Спортивный туризм в школе:** формы и методы занятий спортивным туризмом в школе; особенности организации походов со школьниками. **Организация туристских слетов и соревнований:** полевой туристский лагерь; этапы подготовки лагеря и туристских соревнований; виды соревнований в спортивном туризме и их специфика. **Поход (туристский слет).**

### Вопросы к зачету

1. Предмет, задачи, основные понятия дисциплины «Туризм».
2. История возникновения и развития туризма в России и его современное состояние.
3. География различных видов туризма в России. Рекреационные районы России.
4. Географические особенности и туристские маршруты Владимирского края.
5. Туризм как средство рациональной организации досуга населения
6. Туризм как средство формирования основ здорового образа жизни.
7. Классификация туризма и характеристика его основных видов.
8. Основные функции туризма.
9. Этапы организации самостоятельного путешествия.
10. Комплектование походной группы. Распределение обязанностей в группе.
11. Организация питания в походе. Приемы составления раскладки (пищевого рациона) для различных видов путешествий. Особенности приготовления пищи в походных условиях.
12. Особенности личного и группового снаряжения в походе.
13. Бивачные работы и организация быта в условиях самостоятельного похода. Виды палаток и способы их установки.
14. Виды веревок и узлов, их целевое назначение. Приемы работы с веревкой. Способы страховки в путешествиях.
15. Топографические карты, условные знаки, масштаб.
16. Способы ориентирования в путешествии. Ориентирование по местным предметам и признакам. Правила определения погодных условий.
17. Основные требования к месту привала и ночлега. Планировка бивака. Организация ночлегов в экстремальных ситуациях. Режим и распорядок походного дня в пешеходном путешествии.
18. Виды опасностей в туристских походах. Меры по профилактике несчастных случаев. Травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Первая помощь.
19. Опасности и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями.
20. Тепловой и солнечный удар. Первая медицинская помощь.
21. Укусы насекомых, отравление ядовитыми грибами. Оказание первой помощи.

22. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясения мозга. Первая доврачебная помощь.
23. Отравление продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания. Первая помощь.
24. Ранения режущими и колющими орудиями. Остановка кровотечения.
25. Спасение утопающих. Первая помощь при утоплении.
26. Основные приемы реанимации: искусственное дыхание и массаж сердца.
27. Способы транспортировки пострадавшего.
28. Основные приемы врачебно-педагогического контроля при проведении туристских мероприятий.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Понятийный аппарат по теме «Туризм».
2. Подготовить доклад на тему: «Исторические, культурные и географические достопримечательности Владимирской области».
3. Составить список литературы по теме «Туризм».
4. Составить список нормативных документов, регулирующих сферу туризма.
5. Сделать презентацию по любому из географических районов России или зарубежья, по теме: «Географические особенности организации туризма в (наименование географического района)».
6. Подготовить реферат (или презентацию) на тему: «Организация пешего(водного, велосипедного) похода 1 к.с.(июнь)».
7. Разработать проект маршрута спортивно - оздоровительного (степенного/ категорийного) похода.
8. Составить календарный план зачетного похода.
9. Составить меню-раскладку на группу 10 человек, для пешего похода 1 к.с. (6 дней, 100 км., июнь).
10. Составить список личного и группового снаряжения для похода (1 к.с., пеший, июнь).
11. Скомплектовать аптечку (описать особенности транспортировки и хранения) и рем. набор.
12. Подготовить документацию похода для МКК.
13. Составить проект (эскиз) организации туристского бивака.
14. Совершить поход выходного дня.
15. Составить отчет о совершенном походе/ Написать статью и опубликовать в СМИ.
16. Изучить и знать основные туристские узлы.
17. Изучить способы оказания ПМП. Подготовить реферат / презентацию на тему: «Первая доврачебная помощь в походе».
18. Зарисовать таблицу «Международных кодовых сигналов бедствия». Изучить и знать их.
19. Зарисовать в тетрадь знаки (УСТЗ и УТЗ ) и знать их.
20. Начертить план местности, в которой вы живете (ориентированной на север), передвижение с помощью компаса правильно ориентируя план.
21. Передвижение на местности с помощью компаса и карты.
22. Линейная глазомерная съемка маршрута 1 км. Вырисовка карты.
23. Совершить поход (пеший, водный, велосипедный и др.) 1 КС по Владимирской области(заявить в ФСТ ВО и сдать отчет о совершенном походе)
24. Участие в соревнованиях или их организация и судейство: КТМ, ТПГТ, спорт. ориентирование (протокол, справка о судействе).
25. Подготовить положение о проведении турслета (любого уровня) и всю необходимую документацию по организации.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) основная литература:

1. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Таймазов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 424 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806479>
2. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2015.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21421>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Ланда Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретённых навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): организация, подготовка и проведение [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ланда Б.Х.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40823>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55552>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" [Электронный ресурс] / - М.: Финансы и статистика, 2017. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785279035373.html>

### б) дополнительная литература:

1. Организация и проведение туристских походов с учащимися [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина, А.Г. Маслов. - М.: Советский спорт, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805489.html>
2. Макеева В.С. Управление работоспособностью человека в различных условиях внешней среды [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014.— 98 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33446>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Махов С.Ю. Организация безопасности активного туризма [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования/ Махов С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014.— 125 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33431>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Доступный, социальный и массовый туризм. Проблемы и перспективы развития в России [Электронный ресурс]: монография/ В.Г. Пугиев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская международная академия туризма, Университетская книга, 2016.— 504 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51860>.— ЭБС «IPRbooks»



#### **в) периодические издания:**

- 1) «Теория и практика физической культуры» (архив)  
<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- 2) «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив)  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
- 5) «Спорт для всех» (архив)  
<http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>
- 6) «Социологические исследования»  
<http://www.socis.isras.ru>
- 7) «Спортивная жизнь России»  
<http://www.sgros.nm.ru>

#### **г) интернет - ресурсы**

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru) - туристский спортивный союз России. Федерация спортивного туризма России.
2. [www.ft33.ru](http://www.ft33.ru) - федерация спортивного туризма Владимирской области
3. [www.tourism.vladimir.ru](http://www.tourism.vladimir.ru) - комитет по физкультуре и спорту Владимирской области
5. [www.pohod.ru](http://www.pohod.ru) - сайт о походах
6. [www.vvv.ru](http://www.vvv.ru) - экстремально-приключенческий портал
7. [www.skitalets.ru](http://www.skitalets.ru) - сервер туристов и путешественников
8. [www.outdoors.ru](http://www.outdoors.ru) - энциклопедия туриста, мир путешествий и приключений
9. [www.2r.ru](http://www.2r.ru) - информационное издание по туризму, отдыху и путешествиям в России, странах СНГ и Балтии

### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

#### 1. Лекционные занятия:

Ауд. 108. Кабинет мульти-медиа на 30 посадочных мест.

Нежилое здание. (Спортивный корпус № 3), 600021, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Университетская, д. 1.

Оснащение: Экран, доска, мел, мультимедийный проектор.

#### 2. Практические занятия:

Ауд. 106 (Спортивный зал). Нежилое здание (Спортивный корпус № 3), 600021, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Университетская, д. 1.

Инвентарная с туристским снаряжением.

Спортивный стадион (открытое площадное спортивное сооружение) 600021, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Университетская, д. 1. (сзади 3 - СК)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Физическая культура», квалификация выпускника «бакалавр».

Рабочую программу составила \_\_\_\_\_ Агибалова А.А.,  
доцент кафедры ТМФКСД

Рецензент(ы) \_\_\_\_\_ Колеватов А.В.,  
ст. преподаватель кафедры БиТСЛ ВЮИФСИН России, к.п.н.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин. Протокол № 12 от 18.06.2017 года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ А.В. Власов,  
к.п.н., доцент кафедры ТМФКСД

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления \_\_\_\_\_ Педагогическое образование

Протокол № 4 от 18.06.2017 года.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_ А.В. Власов,  
к.п.н., доцент кафедры ТМФКСД

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 18/19 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.18 года  
Заведующий кафедрой *А. В. Кислов*

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_