

очная, май 2019

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



А.А. Панфилов

2019 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- костьзач. ед./ час	Лекции, час	Практич. Занятия, час	Лаборат. работы, час	СРС, час	Форма промежу- точной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
4	2/72		36		36	зачет
Итого	2/72		36		36	зачет

Владимир, 2019

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: освоить теоретические знания, практические умения, навыки 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.

Задачи курса:

- изучить историю возникновения и перспективы развития спортивно -оздоровительного туризма, терминологию;
- сформировать у студентов основы техники, тактики и методики обучения спортивно - оздоровительного туризма; навыки организации проведения различных мероприятий и судейства соревнований по спортивно -оздоровительному туризму;
- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий спортивно -оздоровительным туризмом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика спортивно - оздоровительного туризма» относится к вариативной части.

Пререквизиты дисциплины: предметы основной образовательной программы среднего (полного) общего образования, а также, «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спортивного ориентирования», «Возрастная анатомия, физиология, гигиена».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
УК - 3 способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.		Знать: <ul style="list-style-type: none">• способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности; Уметь: <ul style="list-style-type: none">• формулировать конкретные задачи преподавания спортивного ориентирования в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся; Владеть: <ul style="list-style-type: none">• методикой командообразования .

<p>ПК - 1 способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения.</p> <p>ПК - 2 способен разрабатывать учебные планы и программы занятий по физической культуре и спорту, применять на практике основные умения в области физической культуры.</p>		<p>Знать: принципы обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.</p> <p>Уметь: • применять средства спортивного ориентирования для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;</p> <p>Владеть: • методикой педагогического контроля и контроля качеством обучения.</p> <p>Знать: • основы техники и тактики приемов в спортивном ориентировании иррационального применения в практике, основные принципы, средства, методы обучения и начальной тренировки по-спортивному ориентированию;</p> <p>Уметь: • реализовывать образовательные программы по предмету спортивное ориентирование в соответствии с требованиями образовательных стандартов;</p> <p>Владеть: • навыками техники и тактики спортивного ориентирования и использования специального оборудования и снаряжения ориентировщика.</p>
---	--	---

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА 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 применением интерактивных методов (в час. / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
				лекции	практич. занятия	лаб.работ	к/работы	СРС	КП/КР		
1.	Раздел 1. Общие основы туризма. Тема 1.1. Основные понятия и особенности, классификация и организационные основы туризма. География спортивного туризма в России.	4	1		2			2		2/100 %	
2.	Раздел 2. Организация похода	4	2		8			6		8/100 %	
	Тема 2.1. Особенности и порядок (поэтапность) организации похода.				2		2				

Вариант 1. 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.

Вариант 2. 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 навешивания переправ через различные препятствия.

Рейтинг – контроль 3

Контрольная работа 3

Вариант 1. Спортивный туризм в школе: формы и методы занятий спортивным туризмом в школе; особенности организации походов со школьниками.

Вариант 2. 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).

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

Перечень вопросов к зачету.

1. Предмет, задачи, основные понятия дисциплины «Теория и методика СОР».
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.

Самостоятельная работа студента

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.

Темы рефератов.

- Возникновение и история развития спортивного туризма в России. Классификация различных типов и видов спортивного туризма.
- Особенности и порядок (последовательность) организации похода.
- Топография и способы ориентирования в походе.
- Безопасность в спортивном туризме.
- Спортивный туризм в школе.
- Организация туристских слетов и соревнований.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Таймазов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2017.— 424 с.	2017		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806479
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, 2017.— 256 с.	2017		http://www.iprbookshop.ru/21421
Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" [Электронный ресурс] / - М.: Финансы и статистика, 2018. -	2018		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785279035373.html
Дополнительная литература			
Организация и проведение туристских походов с учащимися [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина, А.Г. Маслов. - М.: Советский спорт, 2016. -	2016		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805489.html
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), 2017.— 98 с.	2017		http://www.iprbookshop.ru/33446
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), 2016.— 125 с.	2016		http://www.iprbookshop.ru/33431
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.	2016		http://www.iprbookshop.ru/51860

7.2. Периодические издания

«Теория и практика физической культуры»

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
«Культура физическая и здоровье»
«Вестник спортивной науки»

7.3. Интернет-ресурсы

«Азимут» <http://www.azimut-o.ru>
«Спорт для всех» (архив) <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>
«Социологические исследования» <http://www.socis.isras.ru>
«Спортивная жизнь России» <http://www.sgros.nm.ru>
Федерация спортивного туризма, рафтинга и гребного слалома Владимирской области
WWW.FT33.RU
Комитет по физкультуре и спорту Владимирской области www.tourism.vladimir.ru
Теория и практика физической культуры (информационный портал)
<http://www.teoriya.ru>
Официальный сайт Министерства спорта РФ
<http://minstm.gov.ru>
Официальный сайт Международного Олимпийского комитета
<http://ioc.org>
Официальный сайт Олимпийского комитета России
<http://www.olympic.ru>
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
<http://www.infosport.ru>
Справочно-информационные источники
<http://www.school.edu.ru>
www.tssr.ru - туристский спортивный союз России. Федерация спортивного туризма России.
www.pohod.ru - сайт о походах
www.vvv.ru - экстремально-приключенческий портал
www.skitalets.ru - сервер туристов и путешественников
www.outdoors.ru - энциклопедия туриста, мир путешествий и приключений
www.2r.ru - информационное издание по туризму, отдыху и путешествиям в России, странах СНГ и Балтии

8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Практические работы проводятся в:

ауд. 106 (спортивный зал);

ауд. 108 (кабинет теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин); спортивный стадион (открытое площадное спортивное сооружение);

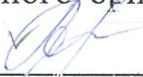
парки города Владимир.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: ОС. Microsoft Windows 8.1 Professional 6.3.9600.18202 (Win8.1 RTM), пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2013, Microsoft Visio Professional Plus 2013.

Рабочую программу составил:
ст. преподаватель _____  Агибалова А.А.

Рецензент (представитель работодателя)

РФСОО «Федерация спортивного ориентирования Владимирской области»,
президент федерации: _____  Горин В.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФК и СД

протокол № 1 от 30.08.2013 года.

Заведующий кафедрой _____  Власов А.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование.

Протокол № 1 от 30.08.2013 года.

Председатель комиссии _____  Власов А.В.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 20/21 учебный год
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.20 года
Заведующий кафедрой Арт

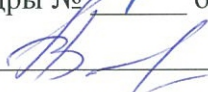
Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

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

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 _____

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 20/21 учебный год
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2020 года
Заведующий кафедрой 

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 _____

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