

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



по учебно - методической работе  
А.А. Панфилов  
«30» 01 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Туризм»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
Профиль подготовки: Спортивный менеджмент  
Уровень высшего образования: Бакалавриат  
Форма обучения: Заочная

Семестр	Трудоем- кость, зач. ед., час	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточно- го контроля (экз/зач.)
6	4 ЗЕТ/ 144 час.	6	8	-	130	зачет с оценкой
Итого	4ЗЕТ/ 144 час.	6	8	-	130	зачет с оценкой

Владимир 2015

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины являются: создание представления о теоретических основах и практических навыках использования туризма, как фактора обеспечения здоровья; ознакомление студентов с организацией, структурой, содержанием, современными технологиями и практикой физкультурно – оздоровительной работы; формирование необходимых знаний, умений и навыков, а также психологической готовности к работе; знание организационных и нормативных основ; овладение технологиями планирования различных форм туризма, в т.ч. и спортивно-массовых мероприятий, безопасного проведения походов для осуществления профессиональной образовательной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

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

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

В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

### **Знать:**

- ✓ педагогическое значение туризма и его характеристику в связи с учетом возраста, пола, уровня физической подготовки занимающихся (ОПК - 4);
- ✓ особенности туризма, формы и методы организации туристских мероприятий (ОПК-4);
- ✓ правила и последовательность организации туристского путешествия, порядок движения на маршруте, организации туристского бивака, основы безопасного проведения путешествий (ОПК-4).

### **Уметь:**

- ✓ осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии (ОПК-4);
- ✓ использовать туризм, как основное средство физической культуры для решения: оздоровительных, воспитательных, образовательных задач.

### **Владеть:**

- ✓ современными методами диагностирования достижений обучающихся и воспитанников в сфере туризма (ОПК-4);
- ✓ средствами физической культуры для решения оздоровительных, воспитательных, образовательных задач;
- ✓ методикой профилактики травматизма и техникой безопасности при проведении занятий.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость ( в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов ( в часах /%)	Формы текущего контро-ля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекции	Практические занятия	Лаб. работы	Контр. работы	СРС	КП/КР		
1.	<b>Раздел 1. Общие основы ту- ризм а.</b>	6	2				10		2 /100 %	
	Тема 1.1. Основные понятия и особенности, виды класси- фикация и организационные основы туризма.		1				4		1/100%	
	Тема 1.2. География спортив- ного туризма в России.		1				6		1/100%	
2.	<b>Раздел 2. Организация похода.</b>	6	4				16		4 /100%	
	Тема 2.1. Особенности и по- рядок организации похода.		1				4		1/100 %	
	Тема 2.2. Снаряжение в по- ходе и особенности подбора туристского снаряжения.		1				4		1/100%	
	Тема 2.3. Организация ту- ристских привалов и ночле- гов. Особенности организа- ции питания в походе.		1				4		1/100%	
	Тема 2.4. Психологический климат туристской группы		1				4		1/100%	
3.	<b>Раздел 3. Топография и способы ориентирования в походе.</b>	6		3			20			
	Тема 3.1. Карта и ее составляющие. Элементы топографии. Ориентирование по местным признакам.			1			6			
	Тема 3.2. Компас и работа с ним. Ориентирование с помо- щью карты и компаса. Оценка расстояний и времени.			1			6			



	Тема 3.3. Глазомерная съемка местности. Особенности составления маршрута в походе.		1		8		
	<b>Раздел 4. Безопасность в спортивном туризме.</b>		<b>3</b>		<b>30</b>		
4.	Тема 4.1. Факторы, влияющие на безопасность. Первая доврачебная помощь в походе и на занятиях. Гигиена туриста.	6	1		10		
	Тема 4.2. Технические приемы обеспечения страховки в походах и на занятиях. Виды, предназначение и техника вязания туристских узлов.		1		10		
	Тема 4.3. Способы преодоления препятствий. Способы наведения переправ через различные препятствия.		1		10		
	<b>Раздел 5. Организация туристских слетов и соревнований.</b>		<b>2</b>		<b>12</b>		
5.	Тема 5.1. Полевой туристский лагерь. Этапы подготовки лагеря и туристских соревнований.	6	1		6		
	Тема 5.2. Виды соревнований в спортивном туризме и их специфика.		1		6		
	<b>Раздел 6. Поход. (Туристский слет).</b>				<b>42</b>		
6.	Тема 6.1. Организация бивуака. Питание в походе.	6			12		
	Тема 6.2. Соревнования по технике пешего туризма. (ТПГТ).				10		
	Тема 6.3. Контрольно – туристский поход (КТМ).				10		
	Тема 6.4. Соревнования по спортивному ориентированию.				10		
	<b>Всего:</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>130</b>	<b>6/ 42,8%</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине «Туризм» 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 туристской техники и тактики, техники спортивного ориентирования на местности на основе личностно-ориентированного подхода к студентам с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, также

предусмотрены встречи с представителями государственных и общественных организаций из данной сферы.

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

### **Вопросы к зачету с оценкой**

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 учебно-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. Гаймазов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806479>
2. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" [Электронный ресурс] / - М.: Финансы и статистика, 2014. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785279035373.html>
3. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности [Электронный ресурс] / В.А. Веткин. - М.: Советский спорт, 2014.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807452.html>
4. Основы экскурсионной деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. В. Курило, Е. В. Смирнова. - М.: Советский спорт, 2012. - (Профессиональное туристское образование) -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805533.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, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805489.html>
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабкин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2008.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803102.html>
3. Воронков Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте [Электронный ресурс] : очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул. - М. : Советский спорт , 2011. - 228 с. [http://www.studentlibrary.ru/book - ISBN 978-5-9718-0521-10.html](http://www.studentlibrary.ru/book-ISBN978-5-9718-0521-10.html)
4. Туристская картография [Электронный ресурс]: учеб. Пособие / Л.Е. Куприна - М.: ФЛИНТА, 2010, <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976509054.html>

#### **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. 109. Кабинет мульти-медиа на 60 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)



Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент».

Рабочую программу составил доцент кафедры ТМФКСД

 Агибалова А.А.

Рецензент: канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры БИТСП ВЮИ ФСИН России

 Колеватов А.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКСД

протокол № 691 от 29.01. 2015 года.

Заведующий кафедрой  Воробьев Н.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01; 49.03.02

протокол № 4/1 от 30.01 2015 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т. Е.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ТУРИЗМ**

Рабочая программа одобрена на 2015-16 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.15 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2016-17 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2017/18 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.17 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.