

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)

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

Л.В. Логинов

« 31 » 08 20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА (ТУРИЗМ)

Направление подготовки **49.03.01 «Физическая культура»**

Направленность (профиль) подготовки **«Спортивный менеджмент»**

Владимир
2022

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов теоретических знаний, практических умений, навыков организации и проведения мероприятий по 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 туризма, терминологию, а также, поэтапную организацию похода (экскурсии);
- сформировать у студентов основы техники, тактики и методики обучения туризму, навыки организации проведения различных мероприятий и судейства соревнований по туризму;
- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий спортивно -оздоровительным туризмом.
-

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина Повышение профессионального мастерства (Туризм) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК -7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК.7.1. Знает виды физических упражнений; научно – практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знает: виды физических упражнений, применяемых в том числе и в туризме; научно – практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Реферат, контрольная работа
	УК.7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально – личностного развития, физического развития, физического са-	Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	

	<p>мосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p>	<p>Приложения смартфонов: 1.«Здоровье», Google Fit, MyFitnessPal, FatSecret, Yummly и др. Умные часы и браслеты. Приложения: Strava, Runkeeper, Mi FIT, Runtastic, Зомби, беги, 7 минутные тренировки, Apple Watch Activity.</p> <p>Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, умеет анализировать свое состояние с помощью цифровых инструментов и программ (Strava, InBody и др).</p>	
<p>ПК – 5 Способен к организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе с помощью цифровых средств и технологий.</p>	<p>ПК.5.1. Знает основные правила и технические приемы создания информационно – рекламных материалов о возможностях и содержании дополнительных общеобразовательных программ на бумажных и электронных носителях; принципы и приемы предоставления дополнительной общеобразовательной программы.</p>	<p>Знает: основные правила и технические приемы создания информационно – рекламных материалов о возможностях и содержании дополнительных общеобразовательных программ на бумажных и электронных носителях; принципы и приемы предоставления дополнительной общеобразовательной программы, с использованием цифровых сервисов (MS Excel, Word, Moodle), в том числе с помощью цифровых площадок общения (Zoom, Webex Meet, Skype, WhatsApp и др).</p>	<p>Реферат, контрольная работа</p>
<p>ПК.5.2. Умеет проводить отбор обучающихся в объединения спортивной направленности (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта)</p>	<p>Умеет: проводить отбор обучающихся в объединения спортивной направленности по туризму (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры, спорта и туризма), умеет визуализировать подачу материала с помощью сервисов визуальной поддержки (PowerPoint, Canva, Keynote)</p>		
<p>ПК.5.3. Владеет способами осуществления деятельности, соответствующей дополнительной образовательной программе.</p>	<p>Владеет: способами осуществления деятельности, соответствующей дополнительной образовательной программе, в том числе методикой командообразования, используя основные онлайн сервисы для организации совместной работы (Trello, Miro, Jamboard, Padlet).</p>		

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план форма обучения – очная

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

№	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	семестр	неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1.	Общие основы туризма. Основные понятия и особенности, классификация и организационные основы туризма.	4	1		2		2	5	
2.	Организация похода. Особенности и порядок (поэтапность) организации похода. Снаряжение в спортивном походе. Организация привалов и ночлегов. Питание в походе. Составление меню – раскладки в поход. Психологический климат туристской группы.	4			8			14	
			2		2		2	4	
			3		2		2	4	
			4		2		2	4	
			5		2		2	2	рейтинг-контроль 1
3.	Топография и способы ориентирования в походе. Карта и ее составляющие. Компас и работа с ним. Ориентирование с помощью карты и компаса. Глазомерная съемка местности.	4			6			13	
			6		2		2	4	
			7		2		2	5	
			8		2		2	4	
4.	Безопасность в спортивном туризме. Факторы, влияющие на безопасность занятий туризмом, а также в походе. Способы преодоления препятствий. Первая доврачебная помощь в походе и на занятиях. Виды, предназначение и техника вязания туристских узлов.	4			8			16	
			9		2		2	4	
			10		2		2	4	
			11		2		2	4	
			12		2		2	4	рейтинг-контроль 2
5.	Спортивный туризм в школе. Формы и методы занятий спортивным туризмом в школе. Особенности организации походов со школьниками.	4	13		2		2	9	
6.	Организация туристских слетов и соревнований. Полевой туристский лагерь. Этапы подготовки лагеря и туристских соревнований. Виды соревнований в спортивном туризме и их специфика: соревнования по туристскому многоборью, КТМ, ПСР, Школа безопасности и др.	4			10			15	
			14		2		2	5	
			15-16		4		4	5	

	Поход (Туристский слет).		17-18		4		4	5	рейтинг-контроль 3
	Всего за семестр:				36			72	зачет
	Итого по дисциплине:	108			36			72	зачет

**Тематический план
форма обучения – заочная**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	семестр	неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1.	Общие основы туризма. Основные понятия и особенности, классификация и организационные основы туризма.	4	1	1				6	
2.	Организация похода. Особенности и порядок (поэтапность) организации похода. Снаряжение в спортивном походе. Организация привалов и ночлегов. Питание в походе. Составление меню – раскладки в поход. Психологический климат туристской группы.	4		3	4			20	
			2	1	2		1	5	
			3	1	2		1	5	
			4	1			1	5	
			5					5	рейтинг-контроль 1
3.	Топография и способы ориентирования в походе. Карта и ее составляющие. Компас и работа с ним. Ориентирование с помощью карты и компаса. Глазомерная съемка местности.	4			2			12	
			6		1		1	5	
			7		1		1	5	
			8					2	
4.	Безопасность в спортивном туризме. Факторы, влияющие на безопасность занятий туризмом, а также в походе. Способы преодоления препятствий. Первая доврачебная помощь в походе и на занятиях. Виды, предназначение и техника вязания туристских узлов.	4						24	
			9					6	
			10					6	
			11					6	
			12					6	рейтинг-контроль 2
5.	Спортивный туризм в школе. Формы и методы занятий спортивным туризмом в школе. Особенности организации походов со школьниками.	4	13					6	

6.	Организация туристских слетов и соревнований. Полевой туристский лагерь. Этапы подготовки лагеря и туристских соревнований. Виды соревнований в спортивном туризме и их специфика: соревнования по туристскому многоборью, КТМ, ПСР, Школа безопасности и др. Поход (Туристский слет).	4					12	
			14				6	
			15-16				6	
			17-18				18	рейтинг-контроль 3
Всего за семестр:				4	6		98	зачет
Итого по дисциплине:		108		4	6		98	зачет

**Тематический план
форма обучения – заочная на базе СПО**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	семестр	неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1.	Общие основы туризма. Основные понятия и особенности, классификация и организационные основы туризма.	4					4		
2.	Организация похода. Особенности и порядок (поэтапность) организации похода. Снаряжение в спортивном походе. Организация привалов и ночлегов. Питание в походе. Составление меню – раскладки в поход. Психологический климат туристской группы.	4		2	2		12		
			2	1			2		
			3		1		1	4	
			4		1		1	4	
		5	1				2	рейтинг-контроль 1	
3.	Топография и способы ориентирования в походе. Карта и ее составляющие. Компас и работа с ним. Ориентирование с помощью карты и компаса. Глазомерная съемка местности.	4					12		
			6				4		
			7				4		
			8				4		
4.	Безопасность в спортивном туризме. Факторы, влияющие на безопасность занятий туризмом, а также в походе. Способы преодоления препятствий. Первая доврачебная помощь в походе и на занятиях. Виды, предназначение и техника вязания туристских узлов.	4					8		
			9				2		
			10				2		
			11				2		

			12					2	рейтинг-контроль 2
5.	Спортивный туризм в школе. Формы и методы занятий спортивным туризмом в школе. Особенности организации походов со школьниками.	4	13					6	
6.	Организация туристских слетов и соревнований. Полевой туристский лагерь. Этапы подготовки лагеря и туристских соревнований. Виды соревнований в спортивном туризме и их специфика: соревнования по туристскому многоборью, КТМ, ПСР, Школа безопасности и др. Поход (Туристский слет).	4						12	
			14					6	
			15-16					6	
			17-18					14	рейтинг-контроль 3
	Всего за семестр:			2	2			68	зачет
	Итого по дисциплине:			2	2			68	зачет

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Общие основы туризма

Содержание темы.

Тема 1.1. Основные понятия и особенности, классификация и организационные основы туризма. Возникновение и история развития спортивного туризма в России. Классификация различных типов и видов спортивного туризма. Параметры категорийных маршрутов. Организационные основы спортивного туризма. Туристско – спортивный союз России (ТССР). Федерация спортивного туризма России (ФСТР) и Владимирской области. МКК. Нормативные документы по спортивному туризму. География основных видов спортивного самостоятельного туризма (пешеходного, велосипедного, горного, лыжного, водного) на территории России. Природно – климатические особенности, инфраструктура популярных туристских районов. Географические особенности, природные достопримечательности и туристские возможности (маршруты) Владимирского края. С использованием дистанционных технологий обучения (Zoom, Trello, Skype, google Meet) с использованием (PowerPoint, Canva) для подготовки презентаций, видео, Bandicam.com записи экрана компьютера, основные способы и средства эффективного взаимодействия с обучающимися, осуществляемого с помощью сервисов, платформ и приложений аудиовизуальной связи и совместной работы в процессе виртуальной коммуникации.

Тема 2. Организация похода

Содержание темы.

Особенности и порядок (позатпность) организации похода: 1) определение задачи (цели похода); 2) подбор группы участников; 3) распределение обязанностей среди участников похода; 4) определение района похода; 5) сбор сведений о районе похода; 6) разработка маршрута; 7) составление календарного плана; 8) составление сметы похода; 9) подбор личного снаряжения; 10) подбор группового снаряжения; 11) организация питания; 12) документация похода; 13) сам поход; 14) подведение итогов, отчет о походе. Снаряжение в спортивном походе. Организация привалов и ночлегов. Питание в походе. Составление меню – раскладки в поход. Психологический климат туристской группы. С использованием дистанционных технологий обучения (Zoom, Trello, Skype, google Meet) с использованием (PowerPoint, Canva) для подготовки презентаций, видео, Bandicam.com записи экрана компьютера, основные способы и средства эффективного взаимодействия с обучающимися, осуществляемого с помощью сервисов, платформ и приложений аудиовизуальной связи и совместной работы в процессе виртуальной

коммуникации.

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Общие основы туризма

Содержание темы.

Тема 1.1. Основные понятия и особенности, классификация и организационные основы туризма. Возникновение и история развития спортивного туризма в России. Классификация различных типов и видов спортивного туризма. Параметры категорийных маршрутов. Организационные основы спортивного туризма. Туристско – спортивный союз России (ТССР). Федерация спортивного туризма России (ФСТР) и Владимирской области. МКК. Нормативные документы по спортивному туризму. География основных видов спортивного самостоятельного туризма (пешеходного, велосипедного, горного, лыжного, водного) на территории России. Природно – климатические особенности, инфраструктура популярных туристских районов. Географические особенности, природные достопримечательности и туристские возможности (маршруты) Владимирского края. С использованием дистанционных технологий обучения (Zoom, Trello, Skype, google Meet) с использованием (PowerPoint, Canva) для подготовки презентаций, видео, Bandicam.com записи экрана компьютера, основные способы и средства эффективного взаимодействия с обучающимися, осуществляемого с помощью сервисов, платформ и приложений аудиовизуальной связи и совместной работы в процессе виртуальной коммуникации.

Тема 2. Организация похода

Содержание темы.

Особенности и порядок (поэтапность) организации похода: 1) определение задачи (цели похода); 2) подбор группы участников; 3) распределение обязанностей среди участников похода; 4) определение района похода; 5) сбор сведений о районе похода; 6) разработка маршрута; 7) составление календарного плана; 8) составление сметы похода; 9) подбор личного снаряжения; 10) подбор группового снаряжения; 11) организация питания; 12) документация похода; 13) сам поход; 14) подведение итогов, отчет о походе. Снаряжение в спортивном походе. Организация привалов и ночлегов. Питание в походе. Составление меню – раскладки в поход. Психологический климат туристской группы. С использованием дистанционных технологий обучения (Zoom, Trello, Skype, google Meet) с использованием (PowerPoint, Canva) для подготовки презентаций, видео, Bandicam.com записи экрана компьютера, основные способы и средства эффективного взаимодействия с обучающимися, осуществляемого с помощью сервисов, платформ и приложений аудиовизуальной связи и совместной работы в процессе виртуальной коммуникации.

Тема 3. Топография и способы ориентирования в походе

Содержание темы.

Карта и ее составляющие. Компас и работа с ним. Ориентирование с помощью карты и компаса. Оценка расстояний и времени. Ориентирование по местным признакам. Особые случаи ориентирования на местности. Ориентирование по времени. Особенности ориентирования в различных погодных условиях. Глазомерная съемка местности. Способы составления маршрута. С использованием дистанционных технологий обучения (Zoom, Trello, Skype, google Meet) с использованием (PowerPoint, Canva) для подготовки презентаций, видео, Bandicam.com записи экрана компьютера, основные способы и средства эффективного взаимодействия с обучающимися, осуществляемого с помощью сервисов, платформ и приложений аудиовизуальной связи и совместной работы в процессе виртуальной коммуникации.

Тема 4. Безопасность в спортивном туризме

Содержание темы.

Факторы, влияющие на безопасность занятий спортивным туризмом и в походе. Способы преодоления препятствий. Степень риска в походах. Анализ несчастных случаев. Безопасность путешествий. Режим и распорядок походного дня. Особенности пути, темпа и техники движе-

ния группы в различных видах путешествий. Порядок преодоления крутых и снежных склонов, ледников, осыпей, морены, зарослей, завалов, заболоченных участков. Способы переправы: по кладу, вброд, вплавь, навесная. Управление различными средствами сплава. Основные естественные и искусственные препятствия на воде, способы преодоления. 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. С использованием дистанционных технологий обучения (Zoom, Trello, Skype, google Meet) с использованием (PowerPoint, Canva) для подготовки презентаций, видео, Bandicam.com записи экрана компьютера, основные способы и средства эффективного взаимодействия с обучающимися, осуществляемого с помощью сервисов, платформ и приложений аудиовизуальной связи и совместной работы в процессе виртуальной коммуникации.

Тема 5. Спортивный туризм в школе.

Содержание темы.

Формы и методы занятий спортивным туризмом в школе. Особенности организации походов со школьниками. Примеры внедрения форм занятий СОР в школах области. С использованием дистанционных технологий обучения (Zoom, Trello, Skype, google Meet) с использованием (PowerPoint, Canva) для подготовки презентаций, видео, Bandicam.com записи экрана компьютера, основные способы и средства эффективного взаимодействия с обучающимися, осуществляемого с помощью сервисов, платформ и приложений аудиовизуальной связи и совместной работы в процессе виртуальной коммуникации.

Тема 6. Организация туристских слетов и соревнований

Содержание темы.

Полевой туристский лагерь. Этапы подготовки лагеря и туристских соревнований. Полевой туристский лагерь. Необходимая документация и ее сроки. Требования к месту проведения слета, соревнований. ГСК. Материально – техническое обеспечение. Организация питания. Медицинское обслуживание. Правопорядок. Досуг. Церемонии открытия и закрытия. Награждение. Организация информации. Специальное туристское снаряжение. Виды соревнований в спортивном туризме и их специфика: соревнования по туристскому многоборью, КТМ, ПСР, Школа безопасности и др. Поход (Туристский слет). С использованием дистанционных технологий обучения (Zoom, Trello, Skype, google Meet) с использованием (PowerPoint, Canva) для подготовки презентаций, видео, Bandicam.com записи экрана компьютера, основные способы и средства эффективного взаимодействия с обучающимися, осуществляемого с помощью сервисов, платформ и приложений аудиовизуальной связи и совместной работы в процессе виртуальной коммуникации.

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

5.1. Текущий контроль успеваемости

Рейтинг – контроль 1

Контрольная работа 1

Вариант 1. Общие основы туризма.

Основные понятия и особенности, классификация и организационные основы туризма. География спортивного туризма в России, с использованием интернет-ресурсов и программных продуктов при решении задач.

Вариант 2. Особенности и порядок организации спортивного путешествия: снаряжение в спортивном походе; организация привалов и ночлегов; питание в спортивном путешествии; психологический климат туристской группы, с использованием интернет-ресурсов и программных продуктов при решении профессиональных задач.

Рейтинг – контроль 2

Контрольная работа 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, с использованием интернет-ресурсов и программных продуктов при решении профессиональных задач.

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 наведения переправ через различные препятствия, с использованием интернет-ресурсов и программных продуктов при решении профессиональных задач.

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. Приложения и сервисы, направленные на помощь в формировании ЗОЖ для смартфонов.

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), с использованием интернет-ресурсов и программных продуктов при решении профессиональных задач.

5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

Перечень вопросов к зачету.

1. Предмет, задачи, основные понятия дисциплины «Теория и методика СОТ».
2. История возникновения и развития туризма в России и его современное состояние.
3. География различных видов туризма в России. Рекреационные районы России, с использованием интернет-ресурсов и программных продуктов при решении профессиональных задач.
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, с использованием интернет-ресурсов и программных продуктов при решении профессиональных задач.
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, с использованием интернет-ресурсов и программных продуктов при решении профессиональных задач.

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.

29. Приложения и сервисы, направленные на помощь в формировании ЗОЖ для смартфонов.

30. Приложения и сервисы, направленные на помощь в формировании ЗОЖ для браслетов и умных часов.

31. Раскройте приложения - «Здоровье», Google Fit, MyFitnessPal, FatSecret, Yummly.

32. Раскройте приложения – Lifesum, Lark, WebMD, Healthy Target, Fitstar.

33. Раскройте приложения – Argus, Noom Coach, Психическое здоровье: Happify, Качество сна: Sleep Cycle Alarm Clock, Прием лекарств: Medisafe,

34. Раскройте приложения – Strava, Runkeeper, Mi FIT, Google Fit, Runtastic.

35. Раскройте приложения - 6 Зомби, беги!, Endomondo, Nike + Run Club, Семи — 7 минут тренировки, Lifesum.

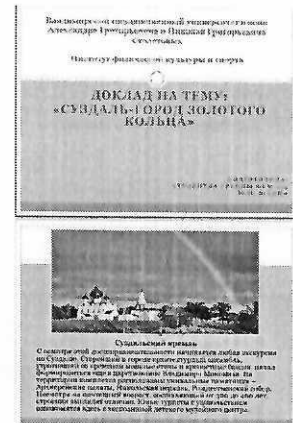
36. Раскройте приложения - Apple Watch Activity, Apple Watch Workout, Фит Стар Йога, сильный Strong, Морковь Fit, Runtastic Six Pack Тренировка для пресса, Пробег 5К, Aaptiv.

5.3. Самостоятельная работа студента

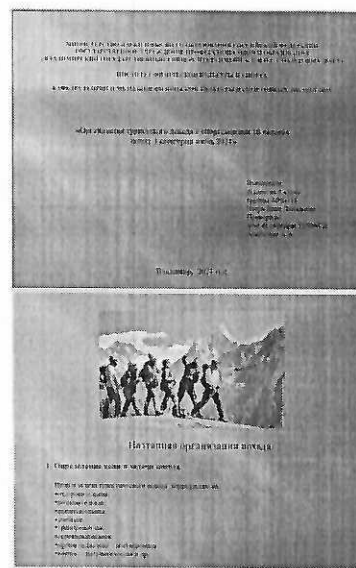
Самостоятельная работа студентов проходит в форме выполнения нижеперечисленных заданий по определенной тематике.

1. Изучить понятийный аппарат по теме «Туризм» и нормативные документы, регулирующие сферу туризма, в том числе используя интернет-браузеры (Google Chrome, Firefox и др).

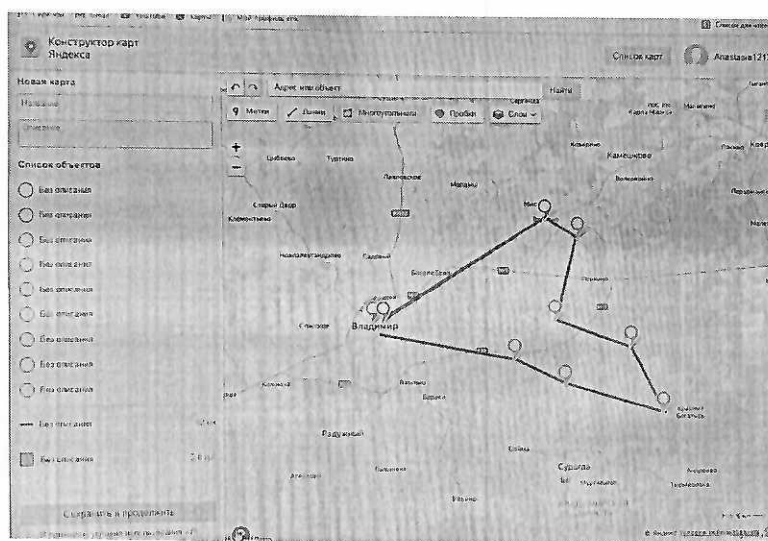
2. Ознакомиться с платформами позволяющими смотреть экскурсии онлайн, например такие, как: 1) видеогиды <https://trc33.ru/news/culture/20-besplatnykh-ekskursiy-po-vladimiru-video>, <https://www.mos.ru/> 2) аудиогиды <https://izi.travel/ru> и далее сделать презентацию с использованием (PowerPoint, Canva, Keynote, др.) по своему родному краю, тема «Моя малая Родина» или «Исторические, культурные и географические достопримечательности Владимирской области» или любому из географических районов России или зарубежья, по теме: «Географические особенности организации туризма в (наименование географического района)».



3. Подготовить презентацию с использованием (PowerPoint, Canva, Keynote, др.) и доклад на тему: «Организация туристского (пешего, водного, велосипедного) похода I КС (лето)».



4. Разработать проект маршрута спортивно - оздоровительного (степенного/ категорийного) похода, учитывая километраж, места ночевки, количество дней похода, с использованием специальных программ, например, (Конструктор карт Яндекс), OCAD - программный пакет для рисования карт <https://www.ocad.com/en>



5. Составить календарный план зачетного похода.
6. Составить меню-раскладку на группу 10 человек, для пешего похода 1 к.с. (6 дней, 100 км., июнь), используя программу Microsoft Excel.
7. Составить список личного и группового снаряжения для похода (1 к.с., пеший, июнь), используя программу Microsoft Excel.
8. Скомплектовать аптечку (описать особенности транспортировки и хранения) и рем. набор.
9. Подготовить документацию похода для МКК.
10. Составить проект (эскиз) организации туристского бивака.
11. Совершить поход выходного дня.
12. Составить отчет о совершенном походе/ Написать статью и опубликовать в СМИ.
13. Изучить способы оказания ПМП. Подготовить реферат / презентацию на тему: «Первая доврачебная помощь в походе».
14. Зарисовать таблицу «Международных кодовых сигналов бедствия». Изучить и знать их.
15. Зарисовать в тетрадь знаки (УСТЗ и УТЗ) и знать их.
16. Начертить план местности, в которой вы живете (ориентированной на север), передвижение с помощью компаса правильно ориентируя план.
17. Передвижение на местности с помощью компаса и карты.
18. Линейная глазомерная съемка маршрута 1 км. Вырисовка карты.
19. Совершить поход (пеший, водный, велосипедный и др.) 1 КС по Владимирской области (заявить в ФСТ ВО и сдать отчет о совершенном походе)
20. Участие в соревнованиях или их организация и судейство: КТМ, ТПГТ, спорт. ориентирование (протокол, справка о судействе).
21. Подготовить положение о проведении турслета (любого уровня) и всю необходимую документацию по организации.
22. Туристские узлы. Подготовить 2 веревки по 2 м., 6 мм. диаметр (желательно разных цветов) изучить туристские узлы (см. видео на YouTube), записать, отредактировать и прислать видео ролик вязки узлов, используя VivaVideo, Movavi, Shotcut (на каждый узел 20 -30 сек. лучше одним видео), в VK беседу «Туризм – группа» на видео должно быть видно вас или показываете лицо, переводите на руки и крупно вязка. Узлы:
 1. прямой, встречный, грейпвайн (для связывания двух веревок одинакового диаметра)
 2. брамшкотовый, шкотовый (для связывания двух веревок разного диаметра)
 3. булинь, штыковой, стремя (для привязывания веревки к опоре)
 4. восьмерка, австрийский, двойной проводник (узлы проводники)
 6. схватывающий, узел прусика (самостраховка)



23. Освоить интернет-браузеры (Firefox, Netscape Navigator, Opera) для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента приобретение навыков обработки информации и данных на основе использования ИКТ.

24. Использование библиографических менеджеров для хранения и цитирования литературы в цифровой форме (Mendeley, Zotero, EndNote)
25. Систематизация, картографирование и анализ научной области с помощью библиометрических инструментов (VOSViewer, BibExcel, Sci2 Tool, Publish or Perish, Network Workbench Tool, SciMAT)

Темы рефератов.

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.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год изда- ния	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
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 (МАБИВ), 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 (МАБИВ), 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

6.2. Периодические издания

«Азимут»

«Теория и практика физической культуры»

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив)

«Спорт для всех»

«Спортивная жизнь России»

6.3. Интернет-ресурсы

Учреждения, порталы, фонды

Федерация спортивного туризма, рафтинга и гребного слалома Владимирской области
<http://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>

Справочно-информационные источники <http://www.school.edu.ru>

Физическая культура, спорт - наука и практика

<https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

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

7. 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 составила: доцент кафедры ТМФКСД

Агибалова А.А. 

(ФИО, подпись)

Рецензент (представитель работодателя)

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



(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКСД

Протокол № 1 от 30.08.2022 года

Заведующий кафедрой Власов А.В.



(ФИО, подпись)

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

Протокол № 1 от 30.08.2022 года

Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е.



(ФИО, подпись)