

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теоретических основ и  
менеджмента физической  
культуры и туризма  
(ТОиМФКТ ФФКСТ)**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теоретических основ и  
менеджмента физической  
культуры и туризма  
(ТОиМФКТ ФФКСТ)**

наименование кафедры

**профессор Гелецкий В.М.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОСНОВЫ СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

Дисциплина Б1.О.28 Основы спортивно-оздоровительного туризма

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2021

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

к.п.н., доцент, Соболев С.В.

---

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель преподавания дисциплины**

Цель преподавания данной дисциплины – формирование знаний о правовых, организационных и нормативных основах спортивно-оздоровительного туризма. Изучение дисциплины включает в себя получение знаний при освоении законодательных и ведомственных документов, положений и инструктивных материалов регламентирующих деятельность в сфере спортивно-оздоровительного туризма и формирование умений применять полученные знания в практической деятельности.

### **1.2 Задачи изучения дисциплины**

Основные задачи изучения курса:

- создать представление о сущности дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма» и ее месте в системе дисциплин профессиональной подготовки;
- освоить понятийный аппарат теории спортивно-оздоровительного туризма;
- изучить основные документы, регламентирующие деятельность в спортивно-оздоровительном туризме;
- освоить средства и методы формирования личности через занятия спортивно-оздоровительным туризмом;
- изучить особенности спортивно-оздоровительного туризма как вида деятельности в различные периоды жизни человека.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

|   |
|---|
| <b>ОПК-3:Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b> |
|---|

|  |
|--|
| <b>ОПК-3.1:Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</b> |
|--|

|  |
|--|
| <b>ОПК-3.2:Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовленности</b> |
|--|

|  |
|--|
| <b>ОПК-4:Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде</b> |
|--|

|   |
|---|
| <b>спорта</b>   |
| <b>ОПК-4.1:Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта</b>  |
| <b>ОПК-4.2:Проводит с занимающимися тренировочные занятия на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе с использованием различных отягощений и тренажерных устройств</b> |
| <b>ОПК-4.3:Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях</b>  |

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору студентов образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплины и практика, для которых освоение данной дисциплины необходимо как последующее: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний», «Ознакомительная практика».

1.5 Особенности реализации дисциплины  
Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы                         | Всего,<br>зачетных<br>единиц<br>(акад.час) | Семестр          |
|--|--|------------------|
|  |  | 3                |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>       | <b>3 (108)</b>                             | <b>3 (108)</b>   |
| <b>Контактная работа с преподавателем:</b> | <b>0,89 (32)</b>                           | <b>0,89 (32)</b> |
| занятия лекционного типа                   | 0,44 (16)                                  | 0,44 (16)        |
| занятия семинарского типа                  |  |                  |
| в том числе: семинары                      |  |                  |
| практические занятия                       | 0,44 (16)                                  | 0,44 (16)        |
| практикумы                                 |  |                  |
| лабораторные работы                        |  |                  |
| другие виды контактной работы              |  |                  |
| в том числе: групповые консультации        |  |                  |
| индивидуальные консультации                |  |                  |
| иная внеаудиторная контактная работа:      |  |                  |
| групповые занятия                          |  |                  |
| индивидуальные занятия                     |  |                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> | <b>2,11 (76)</b>                           | <b>2,11 (76)</b> |
| изучение теоретического курса (ТО)         |  |                  |
| расчетно-графические задания, задачи (РГЗ) |  |                  |
| реферат, эссе (Р)                          |  |                  |
| курсовое проектирование (КП)               | Нет  | Нет              |
| курсовая работа (КР)                       | Нет  | Нет              |
| <b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>    |  |                  |

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| № п/п | Модули, темы (разделы) дисциплины   | Занятия лекционного типа (акад. час) | Занятия семинарского типа                       |  | Самостоятельная работа, (акад. час) | Формируемые компетенции |
|-------|---|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|-------------------------|
|       |   |                                      | Семинары и/или Практические занятия (акад. час) | Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час) |                                     |                         |
| 1     | 2   | 3                                    | 4   | 5  | 6                                   | 7                       |
| 1     | Спортивно-оздоровительный туризм в системе образования                        | 6                                    | 12  | 0  | 15                                  |                         |
| 2     | Организация оздоровительно-туристской деятельности                            | 4                                    | 14  | 0  | 15                                  |                         |
| 3     | Организация соревновательной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме | 6                                    | 10  | 0  | 15                                  |                         |
| 4     | Организация безопасности в спортивно-оздоровительном туризме                  | 2                                    | 0   | 0  | 9                                   |                         |
| Всего |   | 18                                   | 36  | 0  | 54                                  |                         |

#### 3.2 Занятия лекционного типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |                      | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 1  | 1 | История возникновения и эволюция спортивно-оздоровительного туризма               | 2 | 0 | 0 |
| 2  | 1 | Современное состояние спортивно-оздоровительного туризма в России                 | 2 | 0 | 0 |
| 3  | 1 | Спортивно-оздоровительный туризм в образовательных учреждениях                    | 2 | 0 | 0 |
| 4  | 2 | Туристский поход - одна из основных форм спортивно-оздоровительного туризма       | 1 | 0 | 0 |
| 5  | 2 | Основные препятствия и техники их преодоления                                     | 1 | 0 | 0 |
| 6  | 2 | Разработка туристского маршрута   | 1 | 0 | 0 |
| 7  | 2 | Комплектование туристской группы и распределение обязанностей                     | 1 | 0 | 0 |
| 8  | 3 | Содержание соревновательной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме      | 2 | 0 | 0 |
| 9  | 3 | Организация соревнований и Правила судейства в группе дисциплин "Маршрут"         | 2 | 0 | 0 |
| 10 | 3 | Организация соревнований и Правила судейства в группе дисциплин "Дистанция"       | 1 | 0 | 0 |
| 11 | 3 | Организация соревнований и Правила судейства в группе дисциплин "Северная ходьба" | 1 | 0 | 0 |

|       |   |  |    |   |   |
|-------|---|--|----|---|---|
| 12    | 4 | Основные Государственные стандарты по обеспечению безопасности в активном туризме                    | 1  | 0 | 0 |
| 13    | 4 | Взаимодействие с государственными и другими структурами, обеспечивающими безопасность граждан России | 1  | 0 | 0 |
| Итого |   |  | 18 | 0 | 0 |

### 3.3 Занятия семинарского типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий  | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|---|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |   | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| 1     | 1                    | История туризма в России  | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 2     | 1                    | Спортивный туризм в современной России                              | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 3     | 1                    | Федерации спортивного туризма, туристские клубы и секции            | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 4     | 1                    | Научные исследования в области спортивно-оздоровительного туризма   | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 5     | 1                    | Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий  | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 6     | 1                    | Организация практик по спортивно-оздоровительному туризму           | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 7     | 2                    | Техника преодоления естественных препятствий в туристском походе    | 6                   | 0                                  | 0                                |
| 8     | 2                    | Туристские узлы   | 0                   | 0                                  | 0                                |
| 9     | 2                    | Разработка туристского маршрута                                     | 4                   | 0                                  | 0                                |
| 10    | 2                    | Комплектование туристской группы и распределение обязанностей в ней | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 11    | 2                    | Организация питания в туристском походе                             | 2                   | 0                                  | 0                                |



|       |   |  |    |   |   |
|-------|---|--|----|---|---|
| 12    | 3 | Организация и проведения соревнований в группе дисциплин "Маршрут"   | 2  | 0 | 0 |
| 13    | 3 | Организация и проведения соревнований в группе дисциплин "Дистанция"   | 2  | 0 | 0 |
| 14    | 3 | Организация и проведения соревнований в группе дисциплин "Северная ходьба"   | 2  | 0 | 0 |
| 15    | 3 | Научные исследования в области спортивно-оздоровительного туризма  | 4  | 0 | 0 |
| 16    | 4 | Основные нормативно-правовые документы, регулирующие обеспечение безопасности в активном туризме                                       | 0  | 0 | 0 |
| 17    | 4 | Взаимодействие с различными структурами, обеспечивающими безопасность граждан России (МЧС, МВД, Медицина, страховые компании и другие) | 0  | 0 | 0 |
| Всего |   |  | 26 | 0 | 0 |

### 3.4 Лабораторные занятия

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |                      | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| Всего |                      |                      |                     |                                    |                                  |

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

|      | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год     |
|------|---|--|-----------------------|
| Л1.1 | Похабов Д. Д., Гелецкий В. М., Соболев С. В., Мезенцева Н. В. | Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 032100.62 «Физическая культура», профиля «Физическая культура и спорт»] | Красноярск: СФУ, 2008 |

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

| 6.1. Основная литература       |  |  |                                     |
|--------------------------------|--|--|-------------------------------------|
|                                | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год                   |
| Л1.1                           | Федотов Ю. Н.,<br>Востоков И. Е.                                       | Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для вузов по направлению 521900- Физическая культура и специальности 022300- Физическая культура и спорт                               | Москва:<br>Советский спорт,<br>2004 |
| 6.2. Дополнительная литература |  |  |                                     |
|                                | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год                   |
| Л2.1                           | Соболев С. В.,<br>Соболева Н. В.,<br>Рябинина С. К.                    | Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине "Дистанции-пешеходные": монография   | Красноярск:<br>СФУ, 2014            |
| 6.3. Методические разработки   |  |  |                                     |
|                                | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год                   |
| Л3.1                           | Похабов Д. Д.,<br>Гелецкий В. М.,<br>Соболев С. В.,<br>Мезенцева Н. В. | Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 032100.62 «Физическая культура», профиля «Физическая культура и спорт»] | Красноярск:<br>СФУ, 2008            |

## 7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

|    |                   |   |
|----|-------------------|---|
| Э1 | Спортивный туризм | <a href="http://www.tmmoscow.ru/">http://www.tmmoscow.ru/</a> |
|----|-------------------|---|

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Самостоятельная работа студента при изучении курса, представляет собой следующее:

Выполнение заданий по предаудиторной и постаудиторной работе.

Проработка материалов лекций (рекомендуется прочитывать лекцию в тот день, когда она была, а также перед практическим занятием). Чтение рекомендованной учебно-методической литературы. Поиск и проработка материалов из Интернет-ресурсов.

Написание рефератов, объемом 10 – 15 страниц, осуществляется по темам, предлагаемым преподавателем во время практического занятия. Для выполнения работы рекомендуется литература, указанная в списке основной и дополнительной литературы по дисциплине.

Задания выдаются преподавателем на практическом занятии либо размещаются на электронном ресурсе.

В рамках самостоятельной работы организуется проведение консультаций, на которых осуществляется прием и обсуждение выполненных заданий, а также прием отработки пропущенных занятий. На консультациях можно получить ответы на любые вопросы, возникшие по ходу освоения курса в целом и по выполнению заданий.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

|       |   |
|-------|---|
| 9.1.1 | 1. WinRAR Standard License – для юридических лиц            |
| 9.1.2 | 2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE          |
| 9.1.3 | 3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2   |
| 9.1.4 | 4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ |

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

|       |   |
|-------|---|
| 9.2.1 | Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a> |
|-------|---|

## **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Специальные помещения должны представлять собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью, необходимым снаряжением и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Для проведения занятий лекционного типа должны быть наборы демонстрационного оборудования (проектор или интерактивная доска), обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СФУ.

Для проведения практических занятий необходимо наличие спортивного зала и специального инвентаря (каска, веревки, жумары, страховочные системы и т.д.)