

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.31 Основы спортивно-оздоровительного туризма

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

очная

Год набора

2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили \_\_\_\_\_

к.п.н., доцент, Соболев Станислав Владимирович

должность, инициалы, фамилия

## 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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
<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>	
ОПК-3.1: Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	психолого- педагогические приёмы активации познавательной активности на занятиях спортивно-оздоровительным туризмом использовать психолого- педагогические приёмы активации познавательной активности на занятиях спортивно-оздоровительным туризмом современными приёмами психолого- педагогической активации познавательной активности на занятиях спортивно-оздоровительным туризмом

ОПК-3.2: Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для	специфику двигательной активности на занятиях спортивно-оздоровительным туризмом проводить занятия на основе комплекса специальных упражнений для занимающихся спортивно-
широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовленности	оздоровительным туризмом широким спектром двигательных умений и навыков для проведения занятий по спортивно-оздоровительному туризму с целью развития технической подготовленности
<b>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</b>	
ОПК-4.1: Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	современную терминологию в сфере спортивно-оздоровительного туризма объяснять поставленные двигательные задачи на занятиях спортивно-оздоровительным туризмом средствами и методами технической подготовки в спортивно-оздоровительном туризме
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	основные общеразвивающие и специальные комплексы упражнений для проведения тренировочных занятий по спортивно-оздоровительному туризму использовать различные отягощения и тренажерные устройства для проведения тренировочных занятий по спортивно-оздоровительному туризму специфическими методами проведения тренировочных занятий по спортивно-оздоровительному туризму
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	правила проведения спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительном туризме подготовить необходимую документацию для участия в спортивных мероприятиях по спортивно-оздоровительному туризму современными методами поиска актуальной информации, необходимой для участия в спортивных мероприятиях по спортивно-оздоровительному туризму

#### **1.4 Особенности реализации дисциплины**

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: .

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	е
		1
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,5 (54)</b>	
занятия лекционного типа	0,5 (18)	
практические занятия	1 (36)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>0,5 (18)</b>	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	
<b>Промежуточная аттестация (Экзамен)</b>	<b>1 (36)</b>	

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

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

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
<b>1. Спортивно-оздоровительный туризм в системе образования</b>									
	1. История возникновения и эволюция спортивно-оздоровительного туризма	2							
	2. Современное состояние спортивно-оздоровительного туризма в России	2							
	3. Спортивно-оздоровительный туризм в образовательных учреждениях	2							
	4. История туризма в России			2					
	5. Спортивный туризм в современной России			2					
	6. Федерации спортивного туризма, туристские клубы и секции			2					
	7. Научные исследования в области спортивно-оздоровительного туризма			2					
	8. Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий			2					

9. Организация практик по спортивно-оздоровительному туризму			2					
10. Изучение теоретического материала							5	
<b>2. Организация оздоровительно-туристской деятельности</b>								
1. Туристский поход - одна из основных форм спортивно оздоровительного туризма	1							
2. Основные препятствия и техники их преодоления	1							
3. Разработка туристского маршрута	1							
4. Комплектование туристской группы и распределение обязанностей	1							
5. Техника преодоления естественных препятствий в туристском походе			6					
6. Туристские узлы								
7. Разработка туристского маршрута			4					
8. Комплектование туристской группы и распределение обязанностей в ней			2					
9. Организация питания в туристском походе			2					
10. Изучение теоретического материала							5	
<b>3. Организация соревновательной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме</b>								
1. Содержание соревновательной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме	2							
2. Организация соревнований и Правила судейства в группе дисциплин "Маршрут"	2							
3. Организация соревнований и Правила судейства в группе дисциплин "Дистанция"	1							
4. Организация соревнований и Правила судейства в группе дисциплин "Северная ходьба"	1							

5. Организация и проведения соревнований в группе дисциплин "Маршрут"			2					
6. Организация и проведения соревнований в группе дисциплин "Дистанция"			2					
7. Организация и проведения соревнований в группе дисциплин "Северная ходьба"			2					
8. Научные исследования в области спортивно-оздоровительного туризма			4					
9. Изучение теоретического материала							5	
<b>4. Организация безопасности в спортивно-оздоровительном туризме</b>								
1. Основные Государственные стандарты по обеспечению безопасности в активном туризме	1							
2. Взаимодействие с государственными и другими структурами, обеспечивающими безопасность граждан России	1							
3. Основные нормативно-правовые документы, регулирующие обеспечение безопасности в активном туризме								
4. Взаимодействие с различными структурами, обеспечивающими безопасность граждан России (МЧС, МВД, Медицина, страховые компании и другие)								
5. Изучение теоретического материала							3	
Всего	18		36				18	



## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Печатные и электронные издания:**

1. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для вузов по направлению 521900- Физическая культура и специальности 022300- Физическая культура и спорт(Москва: Советский спорт).
2. Соболев С. В., Соболева Н. В., Рябинина С. К. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине "Дистанции-пешеходные": монография(Красноярск: СФУ).
3. 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).

### **4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):**

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

### **4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>

## **5 Фонд оценочных средств**

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## **6 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.)