

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Одобрена:

Кафедрой физического воспитания
и спорта

Протокол от 18.3 2012 г. № 8
И.о. зав. кафедрой В.Ф. Кошелев

Утверждаю

Декан гуманитарного факультета

И.Г. Светлова
«Старый» 2012 г.



Методическая комиссия

Гуманитарного факультета

Протокол от 28 сентября 2012 г. № 1
Председатель ЕВ Воробей

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б3.Б.9 Основы спортивно-оздоровительного туризма

Направление – 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц – 4

Трудоёмкость – 144 ч.

Разработчики программы В.Ф. Кошелев Кошелев В.Ф.

Екатеринбург, 2012

Содержание

	Стр.
Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины	2
Введение	3
1. Цель и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в учебном процессе направления 034600	8
3. Требования к знаниям, умениям и владениям	8
4. Перечень и содержание разделов учебной дисциплины	11
5. Содержание разделов и тем учебной дисциплины	13
6. Самостоятельная работа обучающихся	14
7. Контроль результативности учебного процесса по дисциплине	15
7.1. Примерные контрольно-тестовые задания по учебной дисциплине	16
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	17
9. Требования к ресурсам	18
Приложение 1. Протокол согласования	19
Приложение 2. Матрица контроля	20
Приложение 3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	22
Приложение 4. Контрольные вопросы и задания по учебной дисциплине	23
Приложение 5. Лист контрольных мероприятий	24

Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины

Вид учебных занятий	Затраты времени при очной форме занятий
Аудиторные всего,	64
в том числе:	
лекции	24
практические занятия	40
Самостоятельные всего,	80
в том числе:	
текущая проработка лекций	20
подготовка к практическим занятиям	23
написание реферата	10
подготовка к экзамену	27
Всего по учебному плану	144

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (квалификация (степень) «бакалавр») утверждён [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 24 января 2011 г. N 81.

1. Область профессиональной деятельности бакалавров включает: спортивно-оздоровительный туризм; физическую (физкультурно-спортивную) рекреацию и реабилитацию; деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры, спорта и туризма; индустрию туризма, досуга и рекреации; туристско-рекреационные комплексы, учреждения и системы; санаторно-курортные комплексы и учреждения; иные услуги в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма.

2. Объектами профессиональной деятельности бакалавров являются: физические, психические и функциональные возможности человека; рекреационно-оздоровительные циклы обслуживания туристов, туристский продукт; специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений; социально-культурное, экологическое, краеведческое и физическое воспитание личности; организационно-методическая, управленческая деятельность в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса; здоровый образ жизни, формируемый средствами рекреации, туризма и краеведения; процесс формирования личности, ее приобщение к общечеловеческим и культурным ценностям, к рекреационно-оздоровительным формам занятий, туристско-краеведческим мероприятиям и туризму.

Дисциплина «**Основы спортивно-оздоровительного туризма**» относится к базовой части дисциплин профессионального цикла, которая опирается ряд специальных дисциплин.

При очной форме обучения по дисциплине предусмотрены прослушивание лекций, выполнение практических заданий, написание реферата и сдача экзамена. Дисциплина изучается в 1 семестре 1 курса.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели и задачи дисциплины:

Целью дисциплины является овладение теоретическими и практическими основами физкультурно-спортивной деятельности в различных видах спортивного туризма, организационными и нормативными основами тренировочной и соревновательной деятельности, а так же приобщения молодёжи к здоровому образу жизни средствами туризма.

Задачи дисциплины:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, приобщению к нравственным общепринятым нормам социального общества, к ведению здорового образа жизни, к стремлению к честной соревновательной деятельности;

- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы, определять величину нагрузки, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности, занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;
- обеспечить своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния занимающихся.

Бакалавр по направлению 034600 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» должен решать следующие **профессиональные задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности:

педагогическая деятельность:

определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и оздоровительно-реабилитационной деятельности;

организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по циклам, этапам различной продолжительности;

отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этнокультурных и социально-демографических факторов;

обучать двигательным действиям, связанным с туристско-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;

определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида в различных климато-географических условиях мест проведения занятий, мероприятий;

оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности;

оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, экскурсионной и консультационной деятельности;

осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы;

контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;

анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;

принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и реабилитации различных категорий населения на региональном и местном уровнях;

разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;

осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности занимающихся в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности;

использовать компьютерные технологии планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного, туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач;

способствовать приобщению и формированию потребности в регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом и физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения – во всех типах учебных заведений, в учреждениях рекреационно-оздоровительного и санаторно-курортного комплекса, на предприятиях различной формы собственности;

принимать участие в теоретико-методических разработках и осуществлении профессиональной деятельности на междисциплинарном уровне;

организационно-управленческая деятельность:

осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации, и нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры, спорта и туризма;

принимать участие в разработке (в том числе оперативных) управленческих решений в области спортивно-оздоровительного туризма и рекреационных комплексов;

принимать участие в анализе и обобщении деятельности государственных органов управления в сфере туризма и рекреации на муниципальном и региональном уровне;

конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов;

осуществлять турагентскую и туроператорскую деятельность;

принимать участие в подборе, расстановке и повышении квалификации кадров в туристско-рекреационных учреждениях, организациях;

организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях

образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;

способствовать формированию устойчивой мотивации на профессиональную деятельность личности, её профессиональный рост и развитие, ориентацию на освоение дополнительных образовательных программ;

планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности;

работать (в рамках должностных функций) с финансово-хозяйственной документацией в образовательных учреждениях, учреждениях, фирмах и других организациях сферы рекреации и туризма и санаторно-курортной сферы;

научно-исследовательская деятельность:

принимать участие в формулировании актуальных проблем сферы рекреации, туризма и краеведения;

определять цели и задачи исследования с учетом национально-региональных и социально-демографических факторов;

принимать участие в формировании логики и методологии научных исследований в сфере рекреации и туризма;

применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования;

принимать участие в разработке инновационных технологий (в том числе управления рисками) внедрения туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во всех типах учебных заведений, в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях;

обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы.

Выпускник должен обладать следующими **общекультурными компетенциями** (ОК):

способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-3);

способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-4);

осознанием сущности и значения информации в развитии современного общества; владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе в глобальных компьютерных сетях (сеть Интернет) (ОК-10).

Выпускник должен обладать следующими **профессиональными компетенциями** (ПК):

педагогическая деятельность:

- способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест

проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности (ПК-4);

- способностью на практике внедрять инновационные технологии туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во все типы учебных заведений, в туристско-рекреационные и санаторно-курортные учреждения (ПК-5);

- способностью оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности (ПК-7);

- способностью на практике осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда, и техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности (ПК-8);

- готовностью использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного и туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач (ПК-10);

- готовностью использовать мультимедийные технологии (ПК-11);

- способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению (ПК-12);

организационно-управленческая деятельность:

- готовностью к организации и обеспечению контроля качества оказываемых туристско-рекреационных услуг (ПК-21);

- готовностью организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля (ПК-24);

- способностью конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов (ПК-27);

- готовностью планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности (ПК-28);

- готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности (ПК-29);

научно-исследовательская деятельность:

- способностью определять цели и задачи исследования (ПК-30);

- способностью использовать современные методы исследования проблем сферы рекреации и туризма (ПК-31);
- способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования (ПК-32);
- готовностью обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя компьютерную технику и компьютерные программы (ПК-34).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 034600.62

№	Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1	Физическая культура в средней школе и СПО	Безопасность жизнедеятельности	Безопасность в сфере рекреации и туризма
2	Основы безопасности жизнедеятельности в средней школе и СПО	Анатомия и морфология человека	Спортивно-оздоровительный туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
3		Культурология	Теория и методика туризма
4		Конфликтология	
5		Лёгкая атлетика	

3. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И ВЛАДЕНИЯМ

До начала изучения дисциплины студент должен:

- **знать:** основы биологии, анатомии и физиологии человека, общей гигиены, основы теории и методики физической культуры, основы безопасности жизнедеятельности;
- **уметь:** самостоятельно работать с научной и учебно-методической литературой;
- **иметь навыки:** накопления, анализа и систематизации знаний, установления связей между явлениями;
- **иметь представление:** о воздействии спорта и туризма на психофизическое состояние различных половозрастных групп населения.

Код УЦ ООП	Учебные циклы и проектируемые результаты их освоения	Трудоёмкость	Коды формируемых компетенций
БЗ.Б.9	Профессиональный цикл	43ЕТ	ОК-4,

	Базовая часть В результате изучения дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма» обучающийся должен: Знать: • Понятия мотивации у детей и молодёжи в ИВС. • Основные направления деятельности к формированию моральных принципов честной конкуренции у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта. • Базовые характеристики методов и принципов для формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта. • Специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в ИВС. • Основные понятия антропометрических, физических и психологических параметров индивида. • Основные требования, количественных и качественных характеристик, разделы, показатели, документы и формы перспективных, оперативных планов и программ конкретных занятий. • Основы построения и прогнозирования форм планирования и построения программ в сфере детско-юношеского спорта. • Специфику обеспечения безопасности на занятиях по ИВС. • Понятия средств и методов управления состоянием человека на занятиях по ИВС. • Основные технологии педагогического контроля и коррекции в тренировочной деятельности в ИВС. Уметь: •Находить пути к формированию мотивации на занятиях детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта. •Использовать методы и методические приемы к воспитанию моральных принципов у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта. •Определять стратегию формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции в сфере физической культуры и спорта. •Применять современные методы отбора и спортивной ориентации в ИВС. •Выделять информативные количественные и качественные показатели планирования с учетом возрастных особенностей занимающихся в сфере детско-юношеского спорта. •Разрабатывать документы перспективного, текущего оперативного планирования для занятий у различных возрастных групп массовых разрядов. •Формировать цели, задачи, подбирать адекватные методы и средства в зависимости от возраста, пола и подготовленности, занимающихся в сфере детско-юношеского спорта. •Разрабатывать оперативные планы и вносит коррективы с учетом результатов контроля. •Использовать контрольные нормативы характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов. •Подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности	(144 час.)	ОК-8-10. ПК – 4-14, ПК – 16, ПК – 17, ПК – 20, ПК – 24-32
--	--	-------------------	--

	•Применять различные тренировочные приемы с учетом их эффективности на занятиях ИВС. •Проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с учетом изменяющихся условий. Владеть: •Технологией формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта. •Методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта. •Современными методами отбора и спортивной ориентации используя антропометрические, физические и психологические параметры индивида в ИВС. •Информацией, необходимой для осуществления разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта со спортсменами младших разрядов. •Опытом построения текстовой части и графика основных показателей перспективного плана подготовки команд, в сфере детско-юношеского спорта. •Способностью разрабатывать и оформлять содержание перспективных планов и программ с использованием специальной терминологии в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов. •Навыками корректировки программ с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий. •Приемами (планирование, методика, организация) построения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов. •Структурными единицами тренировочного процесса. •Опытом учета и распределения нагрузки в зависимости от возраста, пола, и подготовленности. •Технологиями спортивной подготовленности в ИВС. •Способностью оценивать проведения тренировочного занятия по ИВС •Приемами корректировать физическое состояние на занятиях ИВС •Технологиями педагогического контроля в ИВС.		
--	---	--	--

4. ПЕРЕЧЕНЬ И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Коды формируемых	Содержание	Всего	Аудиторные занятия (час.)	Сам ост.	
---	------------------	------------	-------	---------------------------	----------	--

раздела, подраздела,	компетенций		трудоемкость	всего	Лекции	Практич. занятия	работа	Рекоменд. лит-ра
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1		Краткая характеристика изучаемой дисциплины и технологии её освоения.	36	16	6	10	20	4,5
1.1	ОК-3 ОК-8-10	История кафедры. Балльно-рейтинговая система образования. Закон о физической культуре.	7	3	1	2	4	4,5
1.2	ПК-4-5,	Предмет, задачи, содержание курса. Спортивный туризм в системе физической культуры.	7	3	1	2	4	4,5
1.3	ПК-7-8	Спортивный туризм как наука и учебная дисциплина. Функции спортивного туризма.	7	3	1	2	4	4,5
1.4	ПК-21, ПК-24	История отечественного туризма. Периоды развития отечественного туризма. Дореволюционный, три послереволюционных периода, постперестроечный период.	8	4	2	2	4	4,5
1.5	ПК-21, ПК-24	Концепция развития спортивного туризма.	7	3	1	2	4	4,5
2		Организационные и программно-нормативные основы развития спортивного туризма	50	22	8	14	28	3,4,5
2.1	ПК-21, ПК-24	Стратегия и тактика организации туризма. Организационно-управленческая система туризма.	3,5	1,5	0,5	1	2	3,4,5
2.2	ПК-27-32 ПК-34	Основные положения Правил соревнований по спортивному туризму.	3,5	1,5	0,5	1	2	3,4,5
2.3	ПК-27-32 ПК-34	Группа дисциплин «Маршрут». Группа дисциплин «Дистанция».	4	2	1	1	2	3,4,5
2.4	ПК-27-32 ПК-34	Методические основы категорирования туристских маршрутов (выбор маршрута, баллы за локальные препятствия (ЛП), баллы за протяжённые участки (ПП), географический показатель района спортивного похода (Г), показатель автономности маршрута (А)).	4	2	1	1	2	3,4,5

2.5	ПК-27-32 ПК-34	Основные положения разрядных нормативов по спортивно-му туризму (ЕВСК).	7	3	1	2	4	3,4,5
2.6	ПК-27-32 ПК-34	Организация спортивных туристских походов. Схема организации спортивного похода.	7	3	1	2	4	3,4,5
2.7	ПК-27-32 ПК-34	Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	7	3	1	2	4	3,4,5
2.8	ПК-27-32 ПК-34	Организация питания в походе в зависимости от вида туризма, его сложности, географического района и времени года.	7	3	1	2	4	3,4,5
2.9	ПК-21 , ПК-24	Общая организационная подготовка маршрутов и дистанций (маршрутные листы, маршрутные книжки, районирование, краеведение, общие требования к отчётной документации).	7	3	1	2	4	4,5
3		Подготовка туристов спортсменов к походам различной категории сложности.	58	26	10	16	32	1-5
3.1	ПК-21 , ПК-24	Основные задачи, принципы и методы спортивно-туристской подготовки.	3,5	1,5	0,5	1	2	2-5
3.2	ПК-21 , ПК-24	Содержание спортивно-туристской подготовки: общетуристская подготовка, специальная туристская подготовка, интегральная подготовка, физическая (ОФП и СФП) подготовка	3,5	1,5	0,5	1	2	2-5
3.3	ПК-27-32 ПК-34	Особенности физической подготовки туристов в различных видах спортивного туризма.	4	2	1	1	2	2-5
3.4	ПК-27-32 ПК-34	Тренажёры в спортивном туризме.	4	2	1	1	2	2-5
3.5	ПК-27-32 ПК-34	Классификация техники спортивного туризма.	4	2	1	1	2	2-5
3.6	ПК-21 , ПК-24	Техника преодоления естественных локальных препятствий в условиях природной среды.	4	2	1	1	2	2-5
3.7	ПК-21 , ПК-24	Техника страховки при преодолении локальных препятствий. Технические средства, применяемые при организации страховки.	7	3	1	2	4	2-5
3.8	ПК-21 ,	Техника бивачных работ в	7	3	1	2	4	

	ПК-24	условиях природной среды.						2-5
3.9	ПК-21 , ПК-24	Техника спасательных работ в условиях природной среды.	7	3	1	2	4	2-5
3.10	ПК-27-32 ПК-34	Техника ориентирования на местности.	7	3	1	2	4	1
3.11	ПК-27-32 ПК-34	Типы и виды верёвок, применяемых в туризме. Туристские узлы и их применение в спортивном туризме.	7	3	1	2	4	2-5
		ИТОГО:	144	64	24	40	80	

5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1 Краткая характеристика изучаемой дисциплины и технологии её освоения.

1.1. История кафедры. Балльно-рейтинговая система образования. Закон о физической культуре и спорте в РФ.

1.2. Предмет, задачи, содержание курса. Спортивный туризм в системе физической культуры.

1.3. Спортивный туризм как наука и учебная дисциплина. Функции спортивного туризма.

1.4. История отечественного туризма. Периоды развития отечественного туризма. Дореволюционный, три послереволюционных периода, постперестроечный период.

1.5. Концепция развития спортивного туризма.

Раздел 2. Организационные и программно-нормативные основы развития спортивного туризма.

2.1. Стратегия и тактика организации туризма. Организационно-управленческая система туризма.

2.2. Основные положения Правил соревнований по спортивному туризму.

2.3. Группа дисциплин «Маршрут». Группа дисциплин «Дистанция».

2.4. Методические основы категорирования туристских маршрутов (выбор маршрута, баллы за локальные препятствия (ЛП), баллы за протяжённые участки (ПП), географический показатель района спортивного похода (Г), показатель автономности маршрута (А)).

2.5. Основные положения разрядных нормативов по спортивному туризму (ЕВСК).

2.6. Организация спортивных туристских походов. Схема организации спортивного похода.

2.7. Личное снаряжение. Групповое снаряжение.

2.8. Организация питания в походе в зависимости от вида туризма, его сложности, географического района и времени года.

2.9. Общая организационная подготовка маршрутов и дистанций (маршрутные листы, маршрутные книжки, районирование, краеведение, общие требования к отчётной документации).

Раздел 3. Подготовка туристов спортсменов к походам различной категории сложности.

- 3.1. Основные задачи, принципы и методы спортивно-туристской подготовки.
- 3.2. Содержание спортивно-туристской подготовки: общетуристская подготовка, специальная туристская подготовка, интегральная подготовка, физическая (ОФП и СФП) подготовка.
- 3.3. Особенности физической подготовки туристов в различных видах спортивного туризма.
- 3.4. Тренажёры в спортивном туризме.
- 3.5. Классификация техники спортивного туризма.
- 3.6. Техника преодоления естественных локальных препятствий в условиях природной среды.
- 3.7. Техника страховки при преодолении локальных препятствий. Технические средства, применяемые при организации страховки.
- 3.8. Техника бивачных работ в условиях природной среды.
- 3.9. Техника спасательных работ в условиях природной среды.
- 3.10. Техника ориентирования на местности.
- 3.11. Типы и виды верёвок, применяемых в туризме. Туристские узлы и их применение в спортивном туризме.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умение составлять разумный режим работы;
- умение работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умение производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умение работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- написание рефератов, курсовых работ, дипломных работ;
- умение преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет компьютерное обучение. Важным этапом является и организация контроля знаний. Это собеседование, контрольные проверки и др.

На самостоятельную работу студентов выносятся: изучение лекционного материала (20 часов), подготовка к проведению практических занятий (23 часов), написание реферата (10 часов), подготовка к экзамену (27 часа).

Самостоятельная работа предусматривает более углублённое изучение студентами программного материала по теме: № 3.11 – Типы и виды верёвок, применяемых в туризме. Туристские узлы и их применение в спортивном туризме

Форма экзамена: экзамен по учебной дисциплине проводится при предъявлении конспекта лекций по теоретической части курса, при наличии выполненных практических заданий, написания реферата, а также при выполнении текущих контрольных мероприятий.

Примерные темы рефератов

1. Техника ориентирования на местности.
2. Классификация техники ориентирования на местности.
3. Понятие об азимуте и магнитном склонении.
4. Карты, используемые в спортивном туризме и их особенности.
5. Понятие о числовом и линейном масштабах карты.
6. Условные знаки топографических карт.
7. Составляющие, образующие технику ориентирования с помощью карты и компаса.
8. Составляющие, образующие технику ориентирования без помощи карты и компаса?
9. Составляющие, образующие технику спортивного ориентирования.
10. Ориентирование карты по объектам местности.
11. Понятия прямая и обратная засечки.
12. Осуществление ориентирования карты по компасу.
13. Определение сторон горизонта по солнцу, по звёздам, по луне.
14. Определение сторон горизонта с помощью местных признаков.
15. Определение сторон горизонта с помощью просек и квартальных столбов.

7. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль учебного процесса заключается в проверке отчётов по практическим работам. Возможен опрос на лекциях для контроля знаний теоретического материала в виде тестирования. Оценивается также защита реферата по дисциплине. Промежуточный контроль проводится в форме экзамена по балльно-рейтинговой системе, принятой в вузе. Сдача экзамена возможна при наличии реферата по дисциплине. Экзамен проводится в двух вариантах: 1. ответы на вопросы в билетах, 2. решение тестового задания.

7.1. Примерные контрольно-тестовые задания по дисциплине

Требования к оформлению и критерии оценки письменной домашней работы

А). Работа должна быть выполнена в объеме не менее 3 страниц по схеме: тема, план работы, рассматриваемые вопросы, используемая литература. Оценивается от 5 до 8 баллов.

Б). Практическое задание в аудитории (вязка туристских узлов). Оценивается от 2 до 10 баллов.

В). Практическое задание на скалодроме (навыки в лазании на трудность). Оценивается от 4 до 8 баллов.

Г). Опрос.

Студенты отвечают на предложенные вопросы. Полный ответ оценивается в 1 балл, неполный - 0,5 балла, нет ответа – 0 баллов (от 2 до 10 баллов).

Д). Письменная работа.

Студенты в письменном виде в аудитории отвечают на вопросы по предложенным тестам. Каждый вариант теста по спортивному туризму содержит три вопроса (студентам предлагаются 5 тестов). Ответы оцениваются от 4 до 10 баллов. Каждый вариант теста по ориентированию содержит от 10 до 20 вопросов (студентам предлагаются 6 тестов). Ответы оцениваются от 3 до 9 баллов.

Тема. Вязка узлов, используемых в туризме.

Критерии оценки.

1. Демонстрация правильной вязки 10 узлов, применяемых в туризме – 10 баллов.
2. Демонстрация правильной вязки 9 узлов, применяемых в туризме – 9 баллов.
3. Демонстрация правильной вязки 8 узлов, применяемых в туризме – 8 баллов.
4. Демонстрация правильной вязки 7 узлов, применяемых в туризме – 7 баллов.
5. Демонстрация правильной вязки 6 узлов, применяемых в туризме – 6 баллов.
6. Демонстрация правильной вязки 5 узлов, применяемых в туризме – 5 баллов.
7. Демонстрация правильной вязки 4 узлов, применяемых в туризме – 4 балла.
8. Демонстрация правильной вязки 3 узлов, применяемых в туризме – 3 балла.
9. Демонстрация правильной вязки 2 узлов, применяемых в туризме – 2 балла.

Примечание. Неправильно завязанный узел снижает оценку на один балл. При вязке узла необходимо дать пояснение о его назначении.

Распределение зачётных единиц:

Сдача экзамена – 3,5 з.е.

Защита реферата – 0,5 з.е.

Распределение баллов рейтинга:

Вид деятельности	Рейтинг, балл
посещаемость лекционных занятий	0 – 20
посещаемость практических занятий	0 – 20
оформление реферата	0 – 10
защита реферата	0 – 10
Участие в научно-практической конференции по тематике дисциплины	0 – 20
написание тестового задания	0 – 100
Сдача экзамена	0 – 100
Максимум	130

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная литература

Основная:

1. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования. Учебно-методическое пособие. СПб., 2007.
2. Константинов Ю. С. Организация детско-юношеского туризма. Учебник / Ю. С. Константинов, В. С. Степанов, Ю. Н. Федотов. – СПб.: СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008.
3. Специальные виды туристской деятельности. Профессионально-прикладной туризм в физической культуре студентов: Учебник / Под редакцией Ю. Н. Федотова, Е. И. Богданова. – СПб.: ООО «Копи-Р» , 2010. – 512 с.
4. Федотов Ю. Н. - Организация спортивно-оздоровительного туризма. Учебник / Ю. Н. Федотов. – СПб.: СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007.
5. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008.

Дополнительная:

1. Болдырев С. Сложные туристские походы / С. Болдырев, В. Жмуров, Е. Косарев. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1959. – 200 с.
2. В лесу и в поле – как дома: В помощь начинающим туристам / Авт.-сост. В. И. Астафьев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Полымя, 1989. – 157 с., илл.
3. Вяткин Л. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. Вяткин, Е. Сидорчук, Д. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
4. Карманный справочник туриста / Авт.-сост. Ю. А. Штюмер. – 2-е изд., с изм. и доп. – М.: Профиздат, 1982. – 224 с.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста / А. А. Коструб. – М.: Профиздат, 1986. – 240 с.
6. Михайлов Б. А. Профессионально-прикладной туризм / Б. А. Михайлов, Ю. Н. Федотов. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002.

7. Туризм и спорт. Коллективная монография. / Под редакцией Мутко В. Л., Кротова М. И., Викторова А. Д., Таймазова В. А., Богданова Е. И., Федотова Ю. Н. – СПб.: Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2009. – 416 с.

8. Федотов, Ю. Н. Туризм (общий курс): Учебно-методическое пособие / Ю. Н. Федотов, В. К. Шеманаев; СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: [б. и.], 2006, 139 с.

Интернет сайты

www.o-site.spb.ru

www.w-n.ru

9. ТРЕБОВАНИЯ К РЕСУРСАМ

1. Спортивные полигоны, обеспеченные спортивными картами:
Территория парка «лесоводов России», спортивно-оздоровительный лагерь «Песчаное».
2. Стадион УГЛТУ, спортзал кафедры ФВиС УГЛТУ, лыжная база.
3. Тренажёрные устройства, туристское снаряжение, мячи, скакалки, фитболы, секундомеры, динамометры, шагомеры, пульсометры, аппараты для измерения АД.
4. Компасы для спортивного ориентирования в количестве 10 шт.
5. Мультимедийное оборудование.

ПРОТОКОЛ

согласования междисциплинарных входов и выходов

Обеспечиваемая дисциплина – *Основы спортивно-оздоровительного туризма*

Направление – *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

Профиль – *менеджмент в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма*

Курс – 1; Семестр – 1; Трудоёмкость – 144 ч.

Факультет – *гуманитарный*

Кафедра – *физического воспитания и спорта*

Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*

Преподаватель дисциплины – *профессор Кошелев В.Ф.*

Обеспечивающая дисциплина – *физическая культура*

Курс – 1; Семестр – 1; Трудоёмкость – 400 ч.

Факультет – *гуманитарный*

Кафедра – *физического воспитания и спорта*

Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*

Преподаватель дисциплины –

1.. В результате изучения обеспечивающей дисциплины обучающийся должен:

- **иметь представление** об основах двигательной культуры, гигиенического обеспечения подготовки в отдельных видах спорта.
- **знать** основные гигиенические факторы; гигиенические основы питания, закаливания, физкультурной деятельности; гигиенические факторы внешней среды;
- **уметь** творчески применить теоретические знания, решая практические задачи, связанные с сохранением здоровья при влиянии внешних неблагоприятных факторов; дозировать и предупреждать влияние внешних неблагоприятных факторов

2. Прочие согласуемые положения - *нет*

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечивающая дисциплина
_____ (подпись)

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечиваемая дисциплина
_____ (подпись)

Матрица контроля
текущей и итоговой результативности учебного процесса
по дисциплине: “Основы спортивно-оздоровительного туризма”

№ раз де ла	Наименование раздела	Вид и форма учебных занятий, вид, метод и средство контроля					
		аудиторные				самостоят-ные	
		лекции		практич. занятия		Реферат	
		текущ	итог	текущ	итог	текущ	Итог
		Контроль посещ-ти	зачёт	Контроль посещ-ти	Тестир	Контрольн. график	Защита
1	Краткая характеристика изучаемой дисциплины и технологии её освоения.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
1.1	История кафедры. Балльно-рейтинговая система образования. Закон о	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
1.2	Предмет, задачи, содержание курса. Спортивный туризм в системе физической культуры.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
1.3	Спортивный туризм как наука и учебная дисциплина. Функции спортивного туризма.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
1.4	История отечественного туризма. Периоды развития отечественного туризма. Дореволюционный, три послереволюционных периода.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
1.5	Концепция развития спортивного туризма.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
2	Организационные и программно-нормативные основы развития спортивного туризма	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
2.1	Стратегия и тактика организации туризма. Организационно-управленческая система туризма.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
2.2	Основные положения Правил соревнований по спортивному туризму.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
2.3	Группа дисциплин «Маршрут». Группа дисциплин «Дистанция».	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
2.4	Методические основы категорирования туристских маршрутов (выбор маршрута, баллы за локальные препятствия (ЛП). баллы за про-	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос

2.5	Основные положения разрядных нормативов по спортивному туризму (ЕВСК).	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
2.6	Организация спортивных туристских походов. Схема организации спортивного похода.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
2.7	Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
2.8	Организация питания в походе в зависимости от вида туризма, его сложности, географического района и времени года.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
2.9	Общая организационная подготовка маршрутов и дистанций (маршрутные листы, маршрутные книжки, районирование, краеведение, общие	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3	Подготовка туристов спортсменов к походам различной категории сложности.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3.1	Основные задачи, принципы и методы спортивно-туристской подготовки.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3.2	Содержание спортивно-туристской подготовки: общетуристская подготовка, специальная туристская подготовка, интегральная подготовка.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3.3	Особенности физической подготовки туристов в различных видах спортивного туризма.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3.4	Тренажёры в спортивном туризме.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3.5	Классификация техники спортивного туризма.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3.6	Техника преодоления естественных локальных препятствий в условиях природной среды.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3.7	Техника страховки при преодолении локальных препятствий. Технические средства, применяемые при организации страховки.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3.8	Техника бивачных работ в условиях природной среды.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3.9	Техника спасательных работ в условиях природной среды.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3.10	Техника ориентирования на местности.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3.11	Типы и виды верёвок, применяемых в туризме. Туристские узлы и их применение в спортивном туризме.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Автор, наименование	Год изда- ния	Количе- ство эк- земпля- ров в научной библио- теке	Количество обучающих- ся	Кoeffи- циент книго- обеспе- ченности
Основная литература					
1	Федотов Ю. Н., Востоков И.Е.. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник	2008	20	0	100
Дополнительная литература					
1	Специальные виды туристской деятель- ности. Профессионально-прикладной ту- ризм в физической культуре студентов: Учебник / Под редакцией Ю. Н. Федото- ва, Е. И. Богданова.	2010	0	0	0

Примерные контрольные вопросы и задания по учебной дисциплине

1. Место и роль спортивного туризма в воспитании подрастающего поколения.
2. Функции спортивного туризма.
3. Туризм – как многогранное явление современного мира.
4. История и перспективы развития спортивного туризма.
7. Подготовка кадров для СТ, система управления и материально-техническая база спортивного туризма.
8. Основные руководящие документы в сфере туризма, их краткое содержание и характеристика.
9. Основные нормативные документы в сфере туризма, их краткое содержание и характеристика.
10. Техника туризма. Основные понятия. Виды.
11. Техника страховки.
12. Техника бивачных работ.
13. Техника ориентирования на местности.
14. Техника переправ.
15. Тактика проведения туристских походов.
16. Содержание, условия и характеристика физических нагрузок в спортивном туризме.
17. Основы категорирования туристских маршрутов.
18. Виды туристских соревнований, основные понятия.
19. Характеристика и правила проведения соревнований по туристскому многоборью.
20. Характеристика и правила проведения соревнований по туристским спортивным походам.
21. Особенности проведения соревнований по туристским спортивным походам на различных классах дистанций.
22. Туристские слеты, правила организации и дистанции соревнований.

Лист контрольных мероприятий
(для выдачи обучающемуся)

Максимально возможный балл по виду учебной работы											
Перечень и содержание модуля учебной дисциплины	Текущая аттестация							Контрольное мероприятие			Итого
	Защита отчетов по лабораторной работе	Выполнение практического задания	Выполнение домашних заданий	Написание и защита реферата	Контрольное мероприятие	Посещаемость занятий	Активность на занятиях	Экзамен	Зачет	Защита курсовой работы/проекта	
Б3.Б.9 Основы спортивно-оздоровительного туризма	–	–	–	10	13	50		27	–	–	100
Обязательный минимум для допуска к экзамену				20	13	18					