

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Гаскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОВЕРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 20.05.2025 00:39:38 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8722727	Рабочая программа дисциплины "Основы спортивно-оздоровительного туризма" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Экскурсионная и инструкторская деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

## **Рабочая программа дисциплины (модуля)\***

### **Основы спортивно-оздоровительного туризма**

Направление подготовки (специальность)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Экскурсионная и инструкторская деятельность

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2024

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2024 г.



## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

формирование у студентов компетенций, связанных с умением поддерживать должный  
уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и  
профессиональной деятельности средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Овладение студентами комплексными знаниями в области спортивнооздоровительного туризма. Организацией и методикой  
проведения похода с

учащимися разных возрастных групп, как в системе основного, так и дополнительного  
образования.

Задачи дисциплины:

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация  
которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- научно-теоретические основы туризма, историю зарождения и развития;

- организационно- методические характеристики спортивного и оздоровительного  
туризма;

- основы спортивного ориентирования;

- организацию, содержание и формы занятий по туризму в школе и системе

дополнительного образования;

- организацию и методику проведения туристических походов;

- меры безопасности и профилактики несчастных случаев при занятиях туризмом и при  
проведении туристического похода;

Уметь:

- демонстрировать технику двигательных действий в различных видах туризма;

- ориентироваться на местности;

- организовать и провести занятия по туризму в школе и системе дополнительного  
образования;

- организовать и провести соревнования по туризму и ориентированию среди детей

разного возраста;

- обеспечить безопасность при занятиях туризмом и при проведении туристического  
похода;

Владеть:

- навыками ориентирования на местности;

- методикой обучения туристическим упражнениям;

- методикой проведения занятий туризму в школе и системе дополнительного  
образования;

- навыками организации и проведения соревнований по туризму и ориентированию

детей разного возраста;

- основными приемами оказания первой помощи при заболеваниях и травмах в  
походе, транспортировке пострадавшего

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:

Б1.О.02.02

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Анатомия и морфология человека

Общая и специальная гигиена



Физическая культура и спорт

Введение в профессиональную деятельность

**2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Режиссура массовых представлений и рекреационно-оздоровительных программ

Спортивный отбор

Управление проектами в спорте и туризме

Физическая реабилитация

Рекреалогия с основами курортологии

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**

**Знать:**

Идентифицирует опасности и оценивает факторы риска, опирается на принципы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.

**Уметь:**

Обеспечивает создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, оказания первой помощи в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

**Владеть:**

Применяет способы и технологии создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, алгоритм оказания первой помощи, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

**ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь**

**Знать:**

основ безопасности жизнедеятельности, профилактики травматизма при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, правил оказания первой доврачебной помощи.

**Уметь:**

Осуществлять мониторинг показателей деятельности физкультурно-спортивной организации, медико-биологического и педагогического контроля, реализации физкультурно-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной, туристско-оздоровительной программ.

**Владеть:**

Демонстрирует способности проведения анализа предоставления физкультурно-оздоровительных, рекреационно-оздоровительных и туристско-оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности их деятельности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

3.1	Знать:
3.1.1	- Идентифицирует опасности и оценивает факторы риска, опирается на принципы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.
3.1.2	- знание основ безопасности жизнедеятельности, профилактики травматизма при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, правил оказания первой доврачебной помощи.
3.1.3	-



**3.2 Уметь:**

- 3.2.1 - Обеспечивает создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, оказания первой помощи в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
- 3.2.2 - Осуществляет мониторинг показателей деятельности физкультурно-спортивной организации, медико-биологического и педагогического контроля, реализации физкультурно-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной, туристско-оздоровительной программ.

**3.3 Владеть:**

- 3.3.1 - Применяет способы и технологии создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, алгоритм оказания первой помощи, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
- 3.3.2 - Демонстрирует способности проведения анализа предоставления физкультурно-оздоровительных, рекреационно-оздоровительных и туристско-оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности их деятельности.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Общая трудоемкость	4 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 144 в том числе : аудиторные занятия : 84 самостоятельная работа : 20,3 часов на контроль : 27 контактная работа: 96,7 ИКР: 12,7	Виды контроля в семестрах:  экзамены 2 зачеты 1

**5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Лекции</b>			
1.1	Основные понятия, типы, виды и формы туризма. Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма. Понятие и виды туризма. История развития спортивно- оздоровительного туризма. Современное состояние и организация спортивно-оздоровительного туризма Нормативно-правовая база в туристско-спортивной работе. Основные положения Правил соревнований по спортивному туризму. Группа дисциплин «Маршрут». Группа дисциплин «Дистанция». Основные положения разрядных нормативов по спортивному туризму (ЕВСК) /Лек/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.2	Характеристика спортивного туризма. Характеристика рекреационного туризма. Научно-методические основы развития спортивно-оздоровительного туризма. Основные понятия. Технология и структура функционирования спортивно-оздоровительного туризма в России. Основы категорирования туристических маршрутов. Характеристика рекреационного туризма. варианты двигательной активности в рекреационном туризме в стационарных условиях туристских баз и в природных условиях туристских путешествий /Лек/	1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7



1.3	Спортивное ориентирование. Основы топографии и ориентирования на местности. Спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование как вид спорта. Начальная подготовка ориентировщика. Организация соревнований по спортивному ориентированию. Основы топографии и ориентирования на местности. Начальная топографическая подготовка. Глазомерная маршрутная съемка. Ориентирование на местности. Особенности ориентирования на местности в разных видах туризма. /Лек/	1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.4	Организация и проведение туристских соревнований. Туристские соревнования. Виды соревнований в спортивно-оздоровительном туризме. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Туристские слеты. Организационно- методические аспекты проведения туристических слетов в системе дополнительного образования /Лек/	1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.5	Особенности туристического похода. Понятие туристского похода. Поход выходного дня. Классификация туристских маршрутов. Разработка маршрутов. график подготовки и проведения похода Маршрутная документация. Отчет о походе. Оформление спортивных разрядов и званий. /Лек/	1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.6	Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма. Расчетные методы в организации спортивнооздоровительного туризма. Расчетный метод определения механической работы. Расчетный метод определения скорости передвижения туриста-пешеходника. Прогнозирование рекреационной направленности туристских классификационных походов. Вероятностный подход к оценке безопасности человека в природных условиях. Расчет показателей состояния развития спортивно- оздоровительного туризма. /Лек/	1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.7	Организация, подготовка и проведение похода. Туристское снаряжение. Питание в походе. Гигиена в туристическом походе. Организация, подготовка и проведение похода. Туристское снаряжение. Пищевой рацион и режим питания туристов. Устройства для приготовления пищи. Питьевая вода. Рекомендации, как утолить жажду и голод в экстремальных случаях. Личная гигиена туристов . Профилактика заболеваний и травм. Санитарно- гигиенические требования в походных условиях. /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.8	Первая помощь при заболеваниях и травмах в походе. Транспортировка пострадавшего. Обеспечение безопасности похода. Обеспечение безопасности похода в условиях Челябинской области. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. Травмы, заболевания в походе и их профилактика. Воспаления. Пищевые отравления. Нарушение терморегуляции. Кровотечения. Ушибы. Повреждение связок. Ссадины, укусы. Повреждения кожных покровов. Переломы. Вывихи. Сотрясения и ушибы мозга. Травмы внутренних органов. Обморок. Утопление. Состав медицинской аптечки для ПВД и многодневных походов, ее хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста. Использование лекарственных растений. Лекарственные растения нашего региона. /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7



1.9	Организация, содержание и формы занятий по туризму в школе и системе дополнительного образования Внеурочные занятия в малых группах внеурочные занятия в больших группах. Проведение туристического похода. похода. Изучение района путешествия. Комплектация группы, подбор участников. Распределение обязанностей в группе. Составление сметы похода. Краткая характеристика бивачных работ. Выбор места для бивака. Основные требования к нему. Типы костров. Правила разведения костра, меры безопасности при обращении с огнем. Личное и групповое снаряжение. Ремонтный набор. Распределение снаряжения. Нормы весовых нагрузок. Подведение итогов похода. Написание отчета о путешествии. /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.10	Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма. Расчетный метод определения механической работы. Расчетный метод определения скорости передвижения туриста-пешеходника. Прогнозирование рекреационной направленности туристских классификационных походов. Вероятностный подход к оценке безопасности человека в природных условиях. Расчет показателей состояния развития спортивно-оздоровительного туризма /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>				
2.1	Основные понятия, типы, виды и формы туризма. Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма. Понятие и виды туризма. История развития спортивно- оздоровительного туризма. Современное состояние и организация спортивно-оздоровительного туризма Нормативно-правовая база в туристско-спортивной работе. Основные положения Правил соревнований по спортивному туризму. Группа дисциплин «Маршрут». Группа дисциплин «Дистанция». Основные положения разрядных нормативов по спортивному туризму (ЕВСК) /Пр/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.2	Характеристика спортивного туризма. Характеристика рекреационного туризма. Научно-методические основы развития спортивно-оздоровительного туризма. Основные понятия. Технология и структура функционирования спортивно-оздоровительного туризма в России. Основы категорирования туристических маршрутов. Характеристика рекреационного туризма. варианты двигательной активности в рекреационном туризме в стационарных условиях туристских баз и в природных условиях туристских путешествий /Пр/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.3	Спортивное ориентирование. Основы топографии и ориентирования на местности. Спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование как вид спорта. Начальная подготовка ориентировщика. Организация соревнований по спортивному ориентированию. Основы топографии и ориентирования на местности. Начальная топографическая подготовка. Глазомерная маршрутная съемка. Ориентирование на местности. Особенности ориентирования на местности в разных видах туризма. /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7



2.4	Организация и проведение туристских соревнований. Туристские соревнования. Виды соревнований в спортивно-оздоровительном туризме. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Туристские слеты. Организационно- методические аспекты проведения туристических слетов в системе дополнительного образования /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.5	Особенности туристического похода. Понятие туристского похода. Поход выходного дня. Классификация туристских маршрутов. Разработка маршрутов. график подготовки и проведения похода Маршрутная документация. Отчет о походе. Оформление спортивных разрядов и званий. /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.6	Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма. Расчетные методы в организации спортивнооздоровительного туризма. Расчетный метод определения механической работы. Расчетный метод определения скорости передвижения туриста-пешеходника. Прогнозирование рекреационной направленности туристских классификационных походов. Вероятностный подход к оценке безопасности человека в природных условиях. Расчет показателей состояния развития спортивно- оздоровительного туризма. /Пр/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.7	Организация, подготовка и проведение похода. Туристское снаряжение. Питание в походе. Гигиена в туристическом походе. Организация, подготовка и проведение похода. Туристское снаряжение. Пищевой рацион и режим питания туристов. Устройства для приготовления пищи. Питьевая вода. Рекомендации, как утолить жажду и голод в экстремальных случаях. Личная гигиена туристов . Профилактика заболеваний и травм. Санитарно- гигиенические требования в походных условиях. /Пр/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.8	Первая помощь при заболеваниях и травмах в походе. Транспортировка пострадавшего. Обеспечение безопасности похода. Обеспечение безопасности похода в условиях Челябинской области. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. Травмы, заболевания в походе и их профилактика. Воспаления. Пищевые отравления. Нарушение терморегуляции. Кровотечения. Ушибы. Повреждение связок. Ссадины, укусы. Повреждения кожных покровов. Переломы. Вывихи. Сотрясения и ушибы мозга. Травмы внутренних органов. Обморок. Утопление. Состав медицинской аптечки для ПВД и многодневных походов, ее хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста. Использование лекарственных растений. Лекарственные растения нашего региона. /Пр/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7



2.9	Организация, содержание и формы занятий по туризму в школе и системе дополнительного образования Внеурочные занятия в малых группах внеурочные занятия в больших группах. Проведение туристического похода. похода. Изучение района путешествия. Комплектация группы, подбор участников. Распределение обязанностей в группе. Составление сметы похода. Краткая характеристика бивачных работ. Выбор места для бивака. Основные требования к нему. Типы костров. Правила разведения костра, меры безопасности при обращении с огнем. Личное и групповое снаряжение. Ремонтный набор. Распределение снаряжения. Нормы весовых нагрузок. Подведение итогов похода. Написание отчета о путешествии. /Пр/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.10	Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма. Расчетный метод определения механической работы. Расчетный метод определения скорости передвижения туриста-пешеходника. Прогнозирование рекреационной направленности туристских классификационных походов. Вероятностный подход к оценке безопасности человека в природных условиях. Расчет показателей состояния развития спортивно-оздоровительного туризма /Пр/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>				
3.1	ср /Ср/	1	14,7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
3.2	ср /Ср/	2	5,6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
<b>Раздел 4. ИКР</b>				
4.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	1	5,3	
4.2	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	2	7,4	

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.
2. Письменная работа (реферат).
3. Зачет.
4. Экзамен.

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду в семестре, письменная работа (реферат), результаты прохождения тестирования по теории в форме зачета



1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов

2. Примерные темы рефератов

1. Основные направления туристической деятельности туризма: оздоровительная, спортивная, эстетическая, познавательная, социально- коммуникативная, эмоционально-психологическая, творческая.
2. Классификация видов туризма, их краткая характеристика.
3. Цели туризма. Основные законодательные документы. Органы управления в области туризма.
4. Виды туризма: плановый, активный, пассивный, самодеятельный.
5. Классификация походов по средствам передвижения и месту проведения.
6. Классификация походов в зависимости от их цели.
7. Особенности обучение перемещениям в туризме.
8. Обучение перемещениям по пересеченной местности без снаряжения.
9. Обучение перемещениям по пересеченной местности со снаряжением.
10. Особенности обучение перемещениям в различных видах туризма в условиях Челябинской области.
11. Направления туристско-краеведческой деятельности в школе.
12. Развитие спортивно-оздоровительного туризма в вашем регионе на основе анализа деятельности туристских организаций.
13. Особенности организации туристского слета.
14. Возможности маршрутов походов выходного дня.
15. Общественно-полезная работа и охрана природы в туристском походе.
16. Техника преодоление препятствий в спортивном походе.
17. Формы и методы туристско-оздоровительной работы среди населения
18. Нормативно-правовая документация при организации спортивно-оздоровительной работы.

3. Ситуационные задачи

Задача № 1

1. Нарисовать условные спортивные топографические знаки, обозначающие рельеф, искусственные сооружения, растительность и гидрографию.
2. Нарисовать судейские топографические знаки.
3. В течение 3 минут вычертить 8-10 условных знаков, а затем составить с их помощью картину – плакат размером 10 x 10 см. Выбирается рисунок местности. Занимающиеся в своих бланках шифруют с помощью условных знаков увиденное.

Задача №2

Задания на определение расстояния:

- на отдельном листочке бумаги вычертить 8 – 10 отрезков различной длины, ответы в соответствующем порядке записать на обратной стороне листка;
- сделать выкопировку небольшого, заранее указанного, кусочка карты размером 8x8 см;
- из плотного листка бумаги сделать 2 карточки размером 5 x 12 см. каждая. На первой приводятся изображения условных знаков, название которых предлагается определить; на второй называются условные знаки, которые нужно вычертить;
- определить размеры объектов на карте с помощью компаса и записать полученный ответ в тетрадь в порядке перечисленных объектов.

Задача № 3

Глазомерная съемка. Технические приемы в ориентировании.

I. Чтение карты.

1. Составить небольшие карты – планы с применением определенного минимума изученных условных знаков.
2. Составить небольшие карты – планы на время с другим подбором условных знаков.

II. Определение азимута движения по карте. Движение по азимуту.

1. Определить точку стояния.
2. Выбрать на местности и карте надежный ориентир.
3. Наложить компас на карту так, чтобы продольный край планки соединил на карте точку стояния и выбранный ориентир.
4. Ориентируя карту, расположить ее так, чтобы линия планки компаса, соединяющая две исходящие точки на карте, совпала с направлением выбранного ориентира на местности.



### III. Техника взятия КП.

1. В небольшом по площади районе, ограниченном четкими линейными ориентирами, на характерных точках устанавливаются 10-12 КП (видимость каждого КП максимальная).

Задача № 4: перемещаясь в различных направлениях, за определенное время (10-15 мин.) найти максимальное количество КП и нанести их местоположение на карту.

2. На подготовленной маркированной трассе, не более 2 км. устанавливается 5-8 КП.

Задача № 5: пройти трассу (или пробежать) и нанести КП на карту. За ошибку в 2 мм.

Дается штраф, равный 1 мин.

### IV. Определение азимута на местный предмет.

1. На хорошо расставленные заметные ориентиры, определить азимут и расстояние от одного КП до другого. Все полученные данные по каждому КП записать на отдельном листе бумаги, который прикрепляется к призме. Например: С – КП 1: азимут 30 градусов, расстояние 108 м.; КП 1 и КП 2: азимут 160 градусов, расстояние 120м. и т. д.

Для этого нужно определить на старте азимут и расстояние до КП (визуально), полученные данные записать в тетрадь, после этого в движении по азимуту на КП 1 определить это расстояние шагами, записать ответ. На КП 1 сверяются полученные данные и записывается точный результат. И так по всей учебно- тренировочной дистанции. В конце задания результаты ошибок по каждому показателю суммируются.

2. Задание выполняется в форме эстафеты. Каждый участник должен по команде добежать до пункта К и сделать следующее:

- определить визуально азимуты на КП и расстояние до них;
- сверить полученный результат с ответом;
- подсчитать и записать суммарную величину ошибок на своей карте.

### Задача №6

Тактические приемы в ориентировании. Повторение пройденного материала, работа на дистанции.

1. Определить направление на КП 1 и расстояние до него с помощью компаса.

2. Дать точное и подробное описание местоположения КП (знать сведения об ориентирах, лежащих прямо, слева и справа по ходу движения; о пересеченности и залесенности местности).

3. Определить направление и расстояние до КП 2, дать точное и подробное описание его местоположения.

4. Назвать ориентиры, которые могут быть использованы при движении на КП 2.

### Задача 7

1. Определить на карте наличие линейных или площадных ориентиров в направлении к данному КП.

2. Определить и назвать промежуточные ориентиры, которые могут быть использованы при движении на КП.

### Задача № 8

1.Нанести на карту района предстоящих занятий 10-12 КП и три различных варианта пути движения.

2.Сделать выкопировку небольшого участка рельефа карты.

### Задача № 9.

Переправа через реку, ручей по бревну. Преодоление канавы, ручья, рва с помощью подвешенной веревки («маятник»); Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста.

Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Переправа через реку вброд.

### Задача № 10 .

Транспортировка пострадавшего.

### Задача № 11.

Организация и участие в двухдневном туристическом походе

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Основные понятия, типы, виды и формы туризма. Организационно- правовые основы спортивно-оздоровительного туризма

2. Характеристика спортивного туризма.

3. Спортивное ориентирование. Основы топографии и ориентирования на местности

4. Организация и проведение туристских соревнований

5. Особенности туристического похода

6. Организация, подготовка и проведение похода

7. Туристское снаряжение.



8. Питание в походе.
9. Гигиена в туристическом походе
10. Первая помощь при заболеваниях и травмах в походе.
11. Транспортировка пострадавшего.
12. Обеспечение безопасности похода
13. Организация, содержание и формы занятий по туризму в школе и системе дополнительного образования
14. Характеристика рекреационного туризма.
15. Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, опросом уровня теоретических знаний по дисциплине (зачет).

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов

Б. Перечень вопросов к зачету:

1. Основные понятия, типы, виды и формы туризма.
2. История возникновения и развития туризма.
3. Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма
4. Характеристика спортивного туризма.
5. Характеристика рекреационного туризма.
6. Основы школьного туризма.
7. Особенности занятий по туризму в системе дополнительного образования.
8. Цели, задачи, виды, формы и типы походов.
9. Особенности пешеходного туризма.
10. Организация и проведение многодневного похода
11. Рельеф, его положительные и отрицательные формы.
12. Способы изображения рельефа.
13. Условные топографические знаки.
14. Топографическая карта. Ее назначение, масштаб.
15. Строение компаса и виды работ с ним.
16. Способы ориентирования на местности.
17. Способы, приемы измерения расстояний по карте и на местности
18. Способы измерения неприступных расстояний (ширина реки, высота дерева).
19. Перечень личного и группового снаряжения для похода.
20. Распределение обязанностей среди участников похода.
21. Виды и характер бивачных работ.
22. Типы костров и подбор для них дров.
23. Комплектация аптечки для туристического похода.
24. Обязанности направляющего и замыкающего в походе.
25. Выбор места для привалов и ночлегов в походе.
26. Способы обеззараживания воды.
27. Техника преодоления водных преград.
28. Формы туристской работы в школе.
29. Организация и проведение слетов и соревнований по туризму в школе.
30. Организация и проведение соревнований по ориентированию на местности
31. Выполнение разрядных норм и требований по туризму.
32. Причины травматизма и меры их профилактики в турпоходах.
33. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим в походе от солнечного удара, отравления, потертостей и ожогов.
34. Первая медицинская помощь при переломах, ушибах, вывихах и растяжениях.
35. Способы транспортировки пострадавшего
36. Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма.
37. Структура и организационные основы управления туризмом в стране.
38. Факторы, влияющие на развитие спортивно-оздоровительного туризма.
39. Формы и методы туристско-краеведческой деятельности в учреждении образования.



40. Многогранная роль спортивно-оздоровительного туризма и его значение для достижения воспитательных целей.

41. Перспективы развития туризма в России.

42. Рекреационные и туристские возможности различных регионов России.

43. Виды спортивного туризма и их отличительные особенности.

44. Социальное воздействие спортивно-оздоровительного туризма на развитие общества.

45. Туризм как объект исследования.

46. Оздоровительная роль спортивно-оздоровительного туризма.

47. Организация тематических, оздоровительных походов.

48. Краеведческое движение «Отечество», его структура и основные принципы.

49. В чем заключается экскурсионный метод обучения.

50. Основные требования и принципы организации и проведения спортивных походов.

51. Работа маршрутно-квалификационных комиссий.

52. Стратегия и тактика спортивного похода.

53. Туристское снаряжение в различных спортивных походах.

54. Питание в различных походах.

55. Техника и тактика преодоления препятствий в различных спортивных походах.

56. Обеспечение безопасности.

57. Оказание первой доврачебной помощи.

58. Психологический климат туристской группы.

59. Методика судейства соревнований по туристскому многоборью.

60. Принципы построения дистанции по туристскому многоборью, классы дистанций.

61. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена и ее роль в общей туристско-

62. Спортивной подготовке.

63. Техническая подготовка туриста в зависимости от вида туризма.

64. Топографическая подготовка туриста в зависимости от вида туризма.

65. Тактическая подготовка туриста в зависимости от вида туризма.

66. Общественно-полезная работа туристов.

67. Охрана природы при различных туристских мероприятиях.

68. Особенности спортивного туризма для детей и юношества.

#### В. Вопросы к экзамену по дисциплине

1. Принципы определения туризма. Понятия путешествия. Современные представления о феномене туризма.

2. Туристский продукт. Туроператоры и турагенты, особенности их деятельности.

3. Рекреационное и спортивное направления туризма, их характеристика.

4. Виды туризма и их особенности. Типология туристов.

5. Предыстория туризма. Античный туризм, туризм средних веков.

6. Этапы развития туризма в России, их характеристика.

7. Развитие детско-юношеского туризма

8. Организация самодеятельного туризма в СССР

9. Современное состояние индустрии туризма в России.

10. Современное состояние мирового туризма. Туристские регионы, их характеристика.

11. Рекреационный туризм, его содержание и формы.

12. Курортный туризм, компоненты санаторно-курортной сети.

13. Курортные зоны и курортные агломерации в России.

14. Курортный потенциал Сибири.

15. Зарубежные курорты, их характеристика и перспективность для российского туризма.

16. Экологический туризм, его основные принципы. Национальные парки.

17. Экологический поход, маршруты и особенности.

18. Религиозный туризм, его разновидности. Основные направления религиозного туризма в России и в мире.

19. Образовательный туризм, его разновидности.

20. Деловой туризм, его разновидности. Понятие business travel.

21. Содержание и формы спортивного туризма, особенности туризма как вида спорта.

22. Экстремальный туризм, его особенности и разновидности.

23. Индустрия спортивного туризма.

24. Основы туристского законодательства. Федеральный реестр туроператоров. Государственные стандарты в туризме.



25. Гарантии обеспечения безопасности в туризме.
26. Международное туристское право. Международные организации в туризме.
27. Особенности экономики и менеджмента в туризме. Специфические свойства туристской услуги.
28. Информационные технологии в туризме, их характеристика.
29. Современные системы бронирования туристских услуг.
30. Туристские услуги в интернет. Продвижение туристских услуг в сети, сайты туристических агентств.
31. Туристская подготовка и тренировка; их основные задачи в приложении к спортивно-оздоровительному туризму.
32. Содержание, разделы и этапы туристской подготовки.
33. Структура тренировочного процесса в туризме, цикличность и сезонность.
34. Техника туризма, ее основные элементы.
35. Тактика туризма, ее основные элементы.
36. Психологическая тактика руководства туристической группой.
37. Понятие туристского похода, их классификация.
38. Одно-трехдневный поход (поход выходного дня). Разновидности маршрутов походов выходного дня.
39. Классические маршруты походов выходного дня в Томской области.
40. Маршруты рекреационно-оздоровительных походов, их характеристика.
41. Маршруты многодневных спортивных походов, их характеристика.
42. Маршрутно-квалификационные комиссии, их организация, задачи и порядок деятельности.
43. Выбор района и составление плана похода.
44. Подготовка походной документации. Маршрутный лист.
45. Подготовка отчета о прохождении маршрута. Требования к отчету, порядок и сроки представления.
46. Формирование тургруппы, распределение обязанностей.
47. Финансовое обеспечение похода. Составление сметы.
48. Карты местности, их классификация, топографические карты.
49. Картографические проекции. Масштаб карт.
50. Условные обозначения на топографических картах.
51. Отображение рельефа на топографических картах.
52. Картографическая генерализация. Туристские схемы.
53. Ориентирование на маршруте. Основные ориентиры.
54. Ориентирование карты на местности. Определение точки стояния.
55. Компас, разновидности и характеристика. Понятие азимута, движение по азимуту.
56. Методы определения сторон света и азимута без компаса.
57. Определение расстояний на местности.
58. Организация питания в походе, энергетическая ценность и ассортимент продуктов.
59. Упаковка и хранение продуктов в походе.
60. Режим питания в походе.
61. Индивидуальное снаряжение туриста, основные требования.
62. Спальные мешки. Разновидности, характеристика.
63. Туристские рюкзаки. Разновидности, характеристика.
64. Укладка рюкзака. Основные ошибки и их последствия.
65. Общественное снаряжение группы туристов.
66. Палатки. Разновидности, характеристика.
67. Походная аптечка. Основные составляющие и их назначение.
68. Организация движения на маршруте. Режим движения, привалы.
69. Техника преодоления основных препятствий: сухопутные препятствия (склоны, завалы, заболоченные участки).
70. Техника преодоления основных препятствий: водные препятствия (переправы).
71. Привалы, биваки, лагеря. Разновидности, требования, техника обустройства.
72. Костер. Виды костров, приготовление пищи.
73. Техника установки палатки. Размещение туристов в палатке.
74. Природоохранные мероприятия в походе.
75. Условия выполнения разрядных требований в туризме.
76. Соревнования в спортивном туризме, их разновидности и организация.
77. Соревнования по туристской технике, основные этапы. Соревнование по глазомерной топографической съемке.
78. Туристский слет, порядок проведения и требования к обеспечению безопасности.
79. Полевой туристский лагерь. Цели и порядок его организации.
80. Требования к оборудованию базового лагеря. Зоны, выделяемые в лагере.
81. Обеспечение безопасности в туристском походе. Основной принцип безопасного похода – постепенный набор опыта.
82. Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Роль человеческого факто-



ра. Профилактика несчастных случаев.

83. Медицинское обеспечение в походе. Медицинский контроль и противопоказания к участию в туристских походах.

84. Основные виды травм в походе и оказание экстренной помощи. Заболевания в походе и оказания экстренной помощи. Энцефалитный клещ – профилактика укусов.

#### 6.4. Критерии оценивания

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов.

Описание шкалы оценивания:

36–40 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

28–35 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10–27 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

Б. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 20 баллов.

Оценка Отлично/зачтено/ - 18–20 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - высокий

Оценка Хорошо/зачтено/ - 14–17 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - средний

Оценка Удовлетворительно/зачтено/ - 10–13 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - базовый

Оценка Неудовлетворительно/не зачтено - 0–9 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - низкий

Д. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Оценка Отлично/зачтено/ - 25–30 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - высокий

Оценка Хорошо/зачтено/ - 20–24 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - средний

Оценка Удовлетворительно/зачтено/ - 7–19 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - базовый

Оценка Неудовлетворительно/не зачтено - 0–6 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - низкий

Критерии оценивания:

25–30 баллов - Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные,



исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20–24 баллов - знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы.

В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

7–19 баллов - знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы.

При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления.

Обучающимся допущены фактические ошибки.

Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–6 баллов - не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы.

Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы, суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Критерии оценивания обучающегося на экзамене  
зачтено/

Оценка Критерии

«отлично».

Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей.

Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая

сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.

«хорошо».

Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии.

Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.

«удовлетворительно»

Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

«неудовлетворительно»

Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют



фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:
  - знание научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - знание правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
  - умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
  - умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или Окружных соревнованиях.
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:
  - знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - владение недостаточными навыками выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
  - недостаточное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.).
3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:
  - знание фрагментарного характера научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - неуверенные знания правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - недостаточные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
  - умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
  - опосредованное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).
4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:
  - незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
  - неумение владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
---------------------	----------	-------------------	--------



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1		Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618750">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618750</a> )	Москва : Турист, 2021	ЭБС
Л1.2	Середина Е.В.	География туризма России: учебник ( <a href="https://book.ru/book/946341">https://book.ru/book/946341</a> )	Москва : КноРус, 2023	ЭБС
Л1.3	Васильева О. Н., Казакова А. В., Меркулина И. А., Пономарева М. А., Харитоновна Н. А.	Бизнес-планирование в туризме: учебник ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=709784">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=709784</a> )	Москва : Дашков и К, 2024	ЭБС
Л1.4	Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для спо ( <a href="https://urait.ru/bcode/545400">https://urait.ru/bcode/545400</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС
Л1.5	Суворова Г. М., Приходько В. Н., Морозов С. А., Кузнецов А. В., Смирнова Л. М.	Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/538265">https://urait.ru/bcode/538265</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС
Л1.6	Мотышина М. С., Большаков А. С., Михайлов В. И.	Менеджмент туризма: учебник для спо ( <a href="https://urait.ru/bcode/541604">https://urait.ru/bcode/541604</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС
Л1.7	Шубаева В. Г., Сердобольская И. О.	Маркетинговые технологии в туризме: учебник и практикум для спо ( <a href="https://urait.ru/bcode/542266">https://urait.ru/bcode/542266</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС
Л1.8	Скобкин С. С.	Менеджмент в туризме: учебник и практикум для спо ( <a href="https://urait.ru/bcode/542268">https://urait.ru/bcode/542268</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС
Л1.9	Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/543661">https://urait.ru/bcode/543661</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Мачкин Ю. Е.	Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457840">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457840</a> )	Москва : Турист, 2017	ЭБС
Л2.2		Основы туризма: учебное пособие (практикум) : направление подготовки 43.03.02 Туризм: практикум ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712340">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712340</a> )	Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021	ЭБС
Л2.3	Долженко Г. П., Путрик Ю. С., Черевкова А. И.	История туризма: учебник для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/540809">https://urait.ru/bcode/540809</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС
Л2.4	Стахова Л. В.	Основы туризма: учебник для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/544097">https://urait.ru/bcode/544097</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС
Л2.5	Отнюкова М. С., Черевичко Т. В.	Социологические исследования в туризме: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/544381">https://urait.ru/bcode/544381</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС
Л2.6	Отнюкова М. С.	Инновации в туризме: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/544712">https://urait.ru/bcode/544712</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС
Л2.7	Христов Т. Т.	География туризма: учебник для спо ( <a href="https://urait.ru/bcode/545434">https://urait.ru/bcode/545434</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС

#### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"



Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" ( <a href="https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp">https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp</a> ) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>
Э2	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a> <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a>
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> ) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Э4	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Э5	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>
Э6	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблшинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Connect Acrobat

LMS Moodle

Adobe Reader

OpenOffice

ПО Kaspersky

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/default.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо - <https://www.consultant.ru/>
3. Справочник «Информо» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
4. Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

При изучении данной дисциплины используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студента. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, и/или навыками составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности, уровень физической



подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе дистанционного обучения Moodle, время проведения теста 25 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100–балльной системы.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объём работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объёме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

## 10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья



ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «ElBraille-W14J G2»; ноутбуки с программой экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеоувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clew с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);



в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Направленность (профиль)  
Экскурсионная и инструкторская деятельность, Присваиваемая квалификация (степень)  
Бакалавр, рабочая программа по дисциплине «Основы спортивно-оздоровительного туризма»,  
Год(ы) набора 2024, Форма обучения очная**

Проректор по учебной работе    утверждено 21.02.2024 г.    А.А. Саламатов

И. о. декана факультета

индустрии спорта и туризма    согласовано    С.Н. Талызов

Автор (составитель)

В.Д. Иванов

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля  
2021 г. №247-1**