

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 23.08.2022 09:33:42
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.08.04 СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили	«Безопасность жизнедеятельности и дополнительное образование в области туризма»
Форма обучения	Очная

Рабочая программа дисциплины «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2022. 10 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (№125 от 22.02.2018)

Автор: канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры БЖФК _____ В.А. Федюнин

Одобен на заседании кафедры БЖФК _____ 2022 г., протокол № _____

Заведующий кафедрой БЖФК _____ Т.Н. Дейкова

Рекомендован к печати методической комиссией ФСБЖ _____ 2022 г., протокол № _____

Председатель методической комиссии ФСБЖ _____ Л.А. Сорокина

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2022.

© В.А. Федюнин, 2022.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	5
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	6
5. Образовательные технологии.....	7
6. Учебно-методические материалы.....	7
6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий.....	7
6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента.....	9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11
9. Текущая аттестация качества усвоения знаний.....	11
10. Промежуточная аттестация.....	11

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование компетенций организации и безопасного проведения соревнований по спортивному туризму с учетом факторов природно-климатической зоны.

Задачи:

1. удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — спортивное ориентирование,
3. подготовка студентов к профессиональной деятельности в образовательных организациях, реализующих профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Спортивный туризм» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Безопасность жизнедеятельности и дополнительное образование в области туризма». Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Дисциплина «Спортивный туризм» изучается на четвертом курсе, в седьмом семестре и тесно связана с другими учебными дисциплинами, такими как «Правовые основы детско-юношеского туризма», «Организация туристических слетов и соревнований», «Санаторно-курортный туризм», которые изучаются ранее. Изучение данного курса позволит студентам более эффективно овладеть навыками туризма и организации спортивной секции по данному виду спорта.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

31. Историю возникновения и развития вида спорта – спортивный туризм;
32. Основную терминологию спортивного туризма;
33. Приемы и способы передвижения в походе;
34. Методику спортивной тренировки по спортивному туризму;
35. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности при организации тренировочного процесса по спортивному туризму.

Уметь:

- У1. разрабатывать маршруты по спортивному туризму.
- У2. читать топографические карты
- У3. пользоваться специальными приборами для ориентирования;
- У4. разрабатывать методические материалы по организации тренировочного процесса по спортивному туризму;
- У5. организовывать защитные мероприятия при возникновении ЧС, оказывать первую медицинскую помощь
- У6. оформлять соответствующую нормативно-правовую документацию по организации тренировочного процесса и соревнований по спортивному туризму.

Владеть навыками:

- В1. добровольного и вынужденного выживания в естественной природной среде;
- В2. работы со специальным спортивным снаряжением и инвентарем;
- В3. обеспечения безопасности при проведении соревнований по спортивному туризму, оказания первой помощи при травмах.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ (очное отделение)

Вид работы	Форма обучения
	Очная
	7 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	216
Контактная работа, в том числе:	102
Лекции	34
Практические занятия	68

Самостоятельная работа, в том числе:	87
Подготовка к экзамену	27

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины
Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Всего, часов	Вид контактной работы, час		Самостоятельная работа, час	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
Введение. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена.	6	4		14	тест
Раздел 1. История спортивного туризма, тенденции и перспективы развития.	6	6	12	14	тест
Раздел 2. Элементы топографии и ориентирования	10	6	14	14	Выполнение специальных нормативов
Раздел 3. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по спортивному туризму.	10	6	14	17	Выполнение специальных нормативов
Раздел 4. Основы совершенствования спортивного мастерства.	47	6	14	14	Выполнение специальных нормативов
Раздел 5. Организация соревнований по спортивному туризму	20	6	14	14	Выполнение специальных нормативов
Экзамен	27				Сдача экзамена
Итого	216	34	68	87	

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины Лекционный курс

Лекция 1. Введение. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена. История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного туризма. Элементы топографии и ориентирования.

Основы безопасности проведения занятий в спортзале, на местности. Меры личной безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Нормы поведения на занятиях и соревнованиях. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного туризма.

Топография. Топографическая карта, туристские схемы. Математические элементы: масштаб, азимут, магнитный азимут, рельеф. Топознаки: масштабные, линейные, внес масштабные. Компас: устройство, приемы работы с ним. Определение азимута. Движение по азимуту. Ориентирование на местности и по топографической карте. Условные знаки, виды карт (спортивная, топографическая), компас, линейные ориентиры, грубый и точный азимут. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (зала, школьного двора, т. п.).

Лекция 2. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт. Основы совершенствования спортивного мастерства. Организация соревнований по спортивному туризму.

Оценка выбранного пути движения спортсмена на дистанции; принятие правильных решений на дистанции; систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Основы технико-тактической подготовки.

Формирование мотивации каждого обучающегося к занятиям спортивным ориентированием; определение факторов, влияющих на принятие решений спортсмена при движении по дистанции; постановка целей и задач перед спортсменом.

Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Основные показатели физической подготовленности спортсмена-ориентировщика.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований, судей. Подготовка карточки участника; нанесение дистанции на карту. Разработка Положения о соревнованиях по спортивному туризму.

5. Образовательные технологии

В курсе «Спортивное ориентирование» используется технология проблемного обучения и технология практико-ориентированного обучения. На лекционных занятиях данная технология реализуется с помощью метода проблемного изложения. На семинарских занятиях - сначала с помощью метода проблемного изложения, а затем с помощью практического метода.

6. Учебно-методические материалы

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Тема 1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена (1 час).

Задание: Подготовить презентацию по данной теме.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

Тема 2. История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного туризма (1 час).

Задание: Подготовить презентацию по данной теме.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

Тема 3. Элементы топографии и ориентирования

Задание 1: Знакомство с основными элементами топографической карты. Определить масштабные и немасштабные топографические знаки. Определить масштаб карты. Измерить расстояния между объектами. Определить особенности рельефа определенного участка местности. Определить характер растительности. Выявить основные гидрологические объекты района.

Задание 2: Определить стороны горизонта по различным приборам: компас, GPS-навигатор, механические часы. Определить азимуты на различные объекты. Определить обратные азимуты на указанные объекты.

Задание 3: Пройти по заданному азимуту определенное расстояние. Движение по нескольким азимутам.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

Тема 4. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт.

Задание 1: Определить стороны горизонта по различным приборам: компас, GPS-навигатор, механические часы. Определить азимуты на различные объекты. Определить обратные азимуты на указанные объекты.

Пройти по заданному азимуту определенное расстояние. Движение по нескольким азимутам.

Задание 2: Определить основные препятствия на маршруте. Предложить наиболее удобную стратегию прохождения спортивной трассы.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

Тема 5. Основы совершенствования спортивного мастерства: преодоление соревновательной дистанции.

Задание: Выполнение специальных спортивных нормативов: движение по пересеченной местности, азимутальный ход, определение своего местоположения на карте, поиск контрольных пунктов (КП).

Тема 6. Разработка соревновательной дистанции

Задание: Разработать Положение о соревнованиях по спортивному туризму (в зависимости от вида и характера соревнований) (Работа в группах)

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература

1. Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГПУ», 2015. – 88с.

Дополнительная литература

1. Биржаков, М. Б. Введение в туризм: учеб. для вузов [Текст] / М. Б. Биржаков // Нац. акад. туризма, Балтийск. междунар. ин-т туризма. - Изд. 7-е, перераб. и доп. – СПб.: Невский Фонд; Издательский дом Герда, 2005. - 443 с.

2. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме: учеб.-метод. пособие [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков // Междунар. Турист. Акад. – СПб.: Невский Фонд; М.: Герда, 2007. - 208 с.

3. Единая Всероссийская спортивная классификация, 2001–2005 гг., в 2 ч. [Текст] / Гос. комитет РФ по физ. культуре, спорту и туризму. Сост.: Т. М. Абсалямов и др. // Под ред. М. Н. Давыденко, В. Г. Никитушкина. – М.: Советский спорт, 2002. Ч. 1. - 374 с.

4. Кусков, А. С. Основы туризма: учеб. для вузов по экон. спец. [Текст] / А. С. Кусков, Ю. А. Джаладян. – М.: КНОРУС, 2008. - 387с.

Сетевые ресурсы

1. <http://www.iprbookshop.ru/>

2. <http://www.iprbookshop.ru/14297.html>

3. <http://www.iprbookshop.ru/21421.html>

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [электронный ресурс].
Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

5. Электронная библиотека учебников. Учебники по педагогике [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория – 417В.
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.
6. Набор снаряжения для ориентирования: компасы, навигаторы, топографические карты, линейки и т.д..

9. Текущий контроль качества усвоения знаний

Проверка усвоения знаний ведется в течение семестра в письменной форме (тестирование) на лекционных и практических занятиях, оценки выполнения практических заданий и устной форме в ходе практических занятий.