

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна  
Должность: И.о. директора  
Дата подписания: 19.05.2022 14:12:29  
Уникальный программный ключ:  
a61adf3818e92721f895b0c741c73ce0cb02ec1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
Филиал  
Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ» в  
г.Ессентуки

Утверждена  
Заведующий кафедрой  
доцент     Е.Н.Алексеева  
протокол №10 от 12 апреля  
2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**Педагогическое физкультурно-спортивное  
совершенствование по туризму**  
(наименование дисциплины)

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 мес.

Кафедра физической культуры

Год начала обучения - 2018

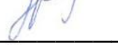
Ессентуки, 2021 г.

**Разработчик:** доцент кафедры физической культуры А.Ю. Красильников

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры

от «12» апреля 2021 г. Протокол № 10.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  (Е.Н. Алексеева)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
4. Структура и содержание дисциплины	5
4.1. Структура дисциплины	5
4.2. Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах	6
4.3. Содержание разделов и тем дисциплины	6
4.4. Практические занятия	7
4.5. Примерная тематика курсовых работ	8
5. Образовательные технологии	8
6. Планируемые результаты обучения по дисциплине	8
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	10
7.1. Основная литература	10
7.2. Дополнительная литература	10
7.3. Периодические издания	10
7.4. Интернет-ресурсы	10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	11

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по туризму»: формирование у студентов необходимого объема знаний, умений и навыков в области спортивного туризма и ориентирования, всестороннее развитие личности учащегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала в области спортивного туризма и ориентирования, включая массовые туристские мероприятия родного края.

Основные задачи данной дисциплины:

- Знакомство с различными видами туризма (пешеходный, лыжный, спелео и т.д.);
- организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий, обеспечивающих овладение основными навыками начальной туристской подготовки;
- развитие навыков социально-бытовой и пространственной ориентировки, зрительного восприятия, обогащение представлений об окружающем мире, организация взаимодействия с соперниками в процессе участия в туристских слётах, соревнованиях, походах;
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: любознательность, инициативность, самостоятельность, реактивность;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья школьников. Закаливание организма, тренировка силы и выносливости. Организация внеурочных мероприятий, активного отдыха.

## **2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по туризму» направлен на формирование элементов следующих общекультурных, профессиональных и специальных компетенций:

ОПК-1 – готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

ПК-7 – способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по туризму» относится к дисциплинам по выбору вариативной части цикла Б1. Дисциплины.

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			7	8
Контактные часы	<b>Всего:</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	
	Лекции (Лек)	4	4	
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (ПР)	6	6	
	Лабораторные занятия (Лаб)			
Промежуточная аттестация (К)	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	0,5	0,5	
	Курсовая работа			
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		89	89	
Подготовка к экзамену (контроль)		8,5	8,5	
Вид промежуточной аттестации		экзамен	экзамен	
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>		<b>108</b>	<b>108</b>	

#### 4.2. Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация	СРС	Подготовка к экзамену	Всего
<b>7 семестр</b>								
1	Организация и подготовка туристских походов	2				8		10
2	Тактика туристских походов		2			8		10
3	Ориентирование и топография		2			8		10
4	Организация туристско-спортивных мероприятий и соревнований по ориентированию на местности	2				8		10
5	Питание в туристском путешествии					9		9
6	Снаряжение в туристских походах					9		9
7	Туристский быт					9		9
8	Медицина					10		10
9	Техника пешеходного туризма		2			8		10
10	Общая и специальная физическая подготовка					12		12
	Подготовка к экзамену						8,5	8,5
	Экзамен				0,5			0,5
	<b>Итого за 7 семестр:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>0,5</b>	<b>89</b>	<b>8,5</b>	<b>108</b>
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>0,5</b>	<b>89</b>	<b>8,5</b>	<b>108</b>

#### 4.3. Содержание разделов и тем дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание разделов и тем дисциплины
Организация и подготовка туристских походов	Подготовка к выездам, походам, соревнованиям. Техника безопасности на выездах и в походах. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Распределение обязанностей в группе. Нормы некатегорийных туристских походов. Техника и тактика туристских походов
Тактика туристских походов	Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Ориентирование и топография	Понятие о спортивной и топографической карте. Условные знаки. Масштаб. Компас. Работа с компасом. Ориентирование по местным предметам (в том числе растения-компасы, часы). Действия в случае потери ориентировки
Организация туристско-спортивных мероприятий и соревнований по ориентированию на местности	Методика организации внеклассной и внешкольной работы средствами туризма и ориентирования. Контрольная туристская полоса. Контрольный туристский маршрут. Туризм в оздоровительном лагере. Методика организации соревнований по спортивному ориентированию. Туристский слет
Питание в туристском путешествии	Меню. Набор продуктов. Упаковка продуктов. Хранение продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях. Приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса
Снаряжение	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение. Виды рюкзаков и палаток. Рем. набор. Подготовка снаряжения к выездам
Туристский быт	Выбор места для бивака, привала и ночлега. Организация бивака. Виды костров. Разведение костров. Меры противопожарной безопасности. Правила пользования топором, пилой. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Заготовка дров. Бытовые отходы и их утилизация в походных условиях. Сушка, ремонт одежды и обуви, использование, в том числе природных средств.
Медицина	Общие гигиенические требования в походе. Аптечка туриста. Первая медицинская помощь. Лекарственные растения
Техника пешеходного туризма	Подъемы и спуски с организацией самостраховки. Переправы: навесная, параллельная, по бревну с натянутыми перилами, с маятниковой веревкой. Движение по траверсу
Общая и специальная физическая подготовка	Ходьба. Бег. Общеразвивающие физические упражнения. Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, согласно степени развития детей

#### 4.4. Практические занятия

Наименование темы дисциплины	Тематика (наименование)	Всего часов
1	2	3
Тактика туристских походов	Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода	2
Ориентирование и топография	Понятие о спортивной и топографической карте. Условные знаки. Масштаб. Компас. Работа с компасом. Ориентирование по местным предметам (в том числе растения-компасы, часы). Действия в	2

	случае потери ориентировки	
Техника пешеходного туризма	Подъемы и спуски с организацией самостраховки. Переправы: навесная, параллельная, по бревну с натянутыми перилами, с маятниковой веревкой.	2
Итого:		6

#### 4.5. Примерная тематика курсовых работ

Не предусмотрены.

### 5. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по туризму» используются традиционные и инновационные, в том числе информационные, образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторно-практических) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

### 6. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Элементы компетенции	Дескрипторы – показатели достижения результата
ОПК-1	<b>З1</b> – ценностные основы образования и своей будущей профессиональной деятельности; <b>З3</b> – правовые нормы педагогической деятельности и образования. <b>П2</b> – выделять и анализировать структурные компоненты профессиональной педагогической деятельности.	<b>В1</b> – способностью к развитию и самосовершенствованию профессиональной деятельности. <b>В2</b> – основными функциями к осуществлению профессиональной деятельности.
ПК-7	<b>З1</b> – теоретические основы организации сотрудничества обучающихся (их конструктивного	<b>В1</b> – навыками планирования и осуществления собственной деятельности по организации



	<p>общения, взаимодействия, организации совместных действий;</p> <p><b>З4</b> – теоретические психолого-педагогические основы развития творческих способностей обучающихся в учебно-воспитательном процессе;</p> <p><b>З5</b> – значение в современном мире сотрудничества обучающихся, поддержки их активности, инициативности и самостоятельности, развития их творческих способностей;</p> <p><b>П1</b> – соблюдать основные принципы организации сотрудничества обучающихся, поддержки их активности, инициативности и самостоятельности, развития творческих способностей;</p> <p><b>ПЗ</b> – ориентироваться в многообразии технологий, методик, методов и приёмов и осуществлять отбор для решения задач организации сотрудничества обучающихся, поддержки их активности, инициативности и самостоятельности, развития творческих способностей</p>	<p>сотрудничества обучающихся, поддержки их активности, инициативности и самостоятельности, развития творческих способностей</p> <p><b>В2</b> – методами и приемами организации сотрудничества обучающихся, поддержки их активности, инициативности и самостоятельности, развития творческих способностей</p>
--	---	---

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учеб. пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 401 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/detsko-yunosheskiy-turizm-438504>

2. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 329 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07355-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-uroki-orientirovaniya-438524>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Алешин В. М., Карта в спортивном ориентировании. Физкультура и спорт, 2003. — 152 с.
2. Белоусов А. В., Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие. Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск : Изд-во ТПУ, 2009. — 132 с. : ил. — Библиогр. : с. 131.
2. Вяткин Л. А., Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов. 2-е изд., доп. — М. : Академия, 2004. — 208с.
3. Курилова В. И., Сермеев Б. В.. Справочник для начинающего туриста. — Одесса: Маяк, 2006. — 184 с.
4. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. — М. : Просвещение, 2003. — 159 с.

### **7.3 Периодические издания**

1. Журналы «Адаптивная физическая культура».
2. Журналы «Физическое воспитание. Образование. Тренировка».
3. Журналы «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс].  
Режим доступа: <https://elibrary.ru>.

### **7.4 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
2. Научная электронная библиотека открытого доступа "КиберЛенинка" – <https://cyberleninka.ru>
3. Национальная платформа «Открытое образование» – <https://openedu.ru>
4. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества – <http://www.openclass.ru>
5. Педагогическая энциклопедия – <http://didacts.ru>
6. Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» – <http://school-collection.edu.ru>
7. Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» – <https://online.edu.ru/ru/>
8. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>
9. Российский общеобразовательный портал – <http://www.school.edu.ru>
10. Российское образование. Федеральный портал – <http://edu.ru>
11. Электронная информационно-образовательная среда ГБОУ ВО СГПИ – <https://ios.sspi.ru>

## **8 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор

(интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

### Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена и введена в действие на основании утверждения Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426	Протокол заседания кафедры от «02» сентября 2017 г. №2	
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «1» сентября 2018 г. № 2	01.09.2018 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2019 г. № 2	31.08.2019 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «01» сентября 2020 г. № 1	01.09.2021 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «12» апреля 2021 г. № 10	12.04.2021 г.