Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.9 Оздоровительный туризм

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Попов Роман Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 4

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 8

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 14

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 16

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 17

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-2 Способен разрабатывать алгоритм физкультурно-оздоровительной деятельности и обеспечивать его реализацию

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-методический
- педагогический
- рекреационный
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-2 Способен разрабатывать алгоритм физкультурно-оздоровительной деятельности и обеспечивать его реализацию	Использует методики формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся в оздоровительных видах туризма и спортивном ориентировании

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-2 Способен разрабатывать алгоритм физкультурно-оздоровительной деятельности и обеспечивать его реализацию

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	
		5	6
1	Аква-аэробика	+	
2	Кроссфит и силовой фитнес	+	+
3	Профессионально-ориентированная практика	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Оздоровительный туризм» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Оздоровительный туризм» изучается в 6 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	30
Лекции (Лекции)	10
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	42
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
6 семестр					
1	Оздоровительные компоненты различных видов туризма.	1	3	7	Опрос
2	Подготовка и организация туристических походов. Общие понятия, требования и правила.	1	4	7	Опрос
3	Должности, правила движения и техника безопасности в походе	2	3	7	Опрос; Тестирование
4	Способы ориентирования. Работа с компасом и картой	2	3	7	Опрос; Реферат
5	Гигиена. Медицинская помощь	2	4	7	Опрос
6	Специальная физическая подготовка в спортивном туризме	2	3	7	Опрос; Тестирование

Тема 1. Оздоровительные компоненты различных видов туризма. (ПК-2)

Лекция.

Функции социального воздействия рекреационного и реабилитационного туризма: восстановление трудоспособности, рациональное использование свободного времени, рост уровня жизни, экологическая направленность. Курортный туризм. Курортные учреждения местности. Курортные зоны России, их характеристика. Экологический туризм, его общественное и воспитательное значение. Национальные парки. Маркированные экологические маршруты.

Практическое занятие.

Восстановление и сохранение здоровья в туризме. Рекреационный туризм. Рекреационные ресурсы. Комплекс объектов, созданный природой и человеком, которые позволяют удовлетворить потребности путешественников в отдыхе и восстановлении. Виды рекреационных ресурсов

Задания для самостоятельной работы.

Закрепление знаний по теме путем расширенного изучения теоретического материала с использованием дополнительной литературы. Проектирование санаторно-курортного обслуживания.

Тема 2. Подготовка и организация туристических походов. Общие понятия, требования и правила. (ПК-2)

Лекция.

Подготовка к походу. Организация туристского быта. Питание в туристском походе. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода

Практическое занятие.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Понятие о личном и групповом снаряжении. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Привалы и ночлеги. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Задания для самостоятельной работы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Тема 3. Должности, правила движения и техника безопасности в походе (ПК-2)

Лекция.

Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Практическое занятие.

Техника безопасности при проведении походов, занятий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий.

Задания для самостоятельной работы.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Тема 4. Способы ориентирования. Работа с компасом и картой (ПК-2)

Лекция.

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте

Практическое занятие.

Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования.Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.Действия в случае потери ориентировки.Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе

Задания для самостоятельной работы.

Карты местности, их классификация, топографические карты. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт.

Тема 5. Гигиена. Медицинская помощь (ПК-2)

Лекция.

Личная гигиена туристов. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Практическое занятие.

Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Задания для самостоятельной работы.

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе.

Тема 6. Специальная физическая подготовка в спортивном туризме (ПК-2)

Лекция.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практическое занятие.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц

Задания для самостоятельной работы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Оздоровительные компоненты различных видов туризма.	Опрос	10	10-8 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 7-5 балла - студент ответил, умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Подготовка и организация туристических походов. Общие понятия, требования и правила.	Опрос	10	10-8 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 7-5 балла - студент ответил, умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

3.	Должности, правила движения и техника безопасности в походе	Опрос	10	10-8 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 7-5 балла - студент ответил, умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10-8 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7-5 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4-2 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
4.	Способы ориентирования. Работа с компасом и картой	Опрос	10	10-8 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 7-5 балла - студент ответил, умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Реферат	10	Методика оценки реферата Практическое выполнение рефератов предполагает самостоятельное изучение литературных и интернет-источников с последующим обобщением материала. Реферат содержит краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы, должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Оценке выполнения подлежит: - правильность и аргументированность выбранной темы; - работа написана грамотным языком; - имеет четкую структуру и логику изложения; - в работе присутствуют ссылки; - студент демонстрирует способность анализировать материал; - публикационная активность; - владение языком изложения основных положений реферата.

5.	Гигиена. Медицинская помощь	Опрос	10	10-8 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 7-5 балла - студент ответил, умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
6.	Специальная физическая подготовка в спортивном туризме	Опрос	10	10-8 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 7-5 балла - студент ответил, умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10-8 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7-5 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4-2 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
8.	Премиальные баллы		10	Студент получает дополнительные балы за активное участие в практических занятиях
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Оздоровительные компоненты различных видов туризма.

1 1. Требования безопасности при туристско-экскурсионном обслуживании.
2 2. Страхование и безопасность туристов.
3 3. Права и обязанности туристов.
4 4. Правовое регулирование и государственная поддержка безопасности туристской деятельности

Тема 2. Подготовка и организация туристических походов. Общие понятия, требования и правила.

1 1. Опишите содержание и формы спортивного туризма, особенности туризма как вида спорта.
1 2. Понятие туристского похода, их классификация.
2 3. Какие разделы и этапы выделяют в туристской подготовке? Дайте их описание.

Тема 3. Должности, правила движения и техника безопасности в походе

1 1. По каким правилам формируется туристическая группа? Каким образом происходит распределение обязанностей в тургруппе?
2 2. Дайте характеристику маршрутам рекреационно-оздоровительным походов.
3 3. Дайте характеристику маршрутам многодневных спортивных походов.

Тема 4. Способы ориентирования. Работа с компасом и картой

1. Дайте определение понятиям: картографические проекции,масштаб карт, условные обозначения на топографических картах.
2. Опишите процесс ориентирования карты на местности.
3. Дайте определение понятию азимута.Как происходит движение поазимуту?

Тема 5. Гигиена. Медицинская помощь

1 1. Назовите основные условия обеспечения безопасности в туристском походе.
2 2. Перечислите объективные и субъективные причины несчастных случаев в туристском походе.
3 3. В чём заключается медицинское обеспечение в походе.
4 4. Перечислите возможные противопоказания к участию в туристских походах.

Тема 6. Специальная физическая подготовка в спортивном туризме

1 1. Дайте характеристику туристской подготовке и тренировке; охарактеризуйте их основные задачи применительно к спортивно-оздоровительному туризму.
2 2. Что должна обеспечиватьфизическая подготовка туриста?
3 3. Как зависит от характера предстоящего похода вид тренировочного процесса туриста?

Реферат

Тема 4. Способы ориентирования. Работа с компасом и картой

1 1. Состояние взаимодействия человека и среды обитания.
2 2. Среда обитания человека. Факторы риска среды обитания. Окружающая среда и организм человека.
3 3. Угроза геофизических воздействий во время путешествий.

4. Понятие и определение чрезвычайных ситуаций. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Катастрофы, аварии, стихийные бедствия
5. Классификация чрезвычайных ситуаций (по природе возникновения, по масштабу, по причине возникновения, по скорости развития, по возможности предотвращения, по ведомственной принадлежности).
6. Ориентирование по местности.
7. Характеристика ЧС природного характера (геологические, метеорологические, гидрологические, природные, биологические, космические), общие закономерности.
8. Болезни адаптации туриста
9. Инфекционные и иммунные заболевания
10. Горный туризм и его безопасность
11. Пешеходный туризм и его безопасность
12. Велосипедный туризм и его безопасность
13. Водный туризм и его безопасность
14. Спелеологический туризм и его безопасность
15. Психология безопасного туризма
16. Питание в условиях автономного выживания

Тестирование

Тема 3. Должности, правила движения и техника безопасности в походе

Типовые задания контрольного среза 1

1. Туристский центр – это:

а) отель, мотель, или кемпинг;

б) место отдыха туриста, включающее все его рекреационные возможности;

в) средство перемещения, с помощью которого можно добраться до туристского центра: самолет, поезд, туристский автобус, автомобиль.

2. Центральный элемент рекреационной системы, определяющий сам факт ее возникновения и развития, – это:

а) органы управления;

б) обслуживающий персонал;

в) отдыхающие.

3. Туристское районирование – это:

а) процесс освоения территории, меняющейся в связи с изменением технической основы, связанной с развитием транспорта;

б) процесс членения территории, при котором районы идентифицируются по наличию у них особых рекреационных признаков и выделяются туристские районы, отличающиеся друг от друга по набору и степени выраженности признаков;

в) целостное представление о состоянии, факторах и перспективах развития туризма на всех частях территории, сравнивая их между собой и используя эти сведения в планировании и управлении туризмом.

4. Территория, обладающая определенными признаками аттрактивности и обеспеченная туристской инфраструктурой и системой организации туризма – это:

а) туристский район;

б) туристско-рекреационный комплекс;

в) туристское районирование.

5. Территория с хорошей экологией и благоприятными климатическими условиями, расположенная в живописной местности, с присутствием лечебных природных факторов: особого природного климата, минеральных источников и грязей, чаще всего с водоемом и иногда источником столовой минеральной воды, – это:

а) туристский район;

б) курортно-оздоровительная местность;

в) курортная местность.

Тема 6. Специальная физическая подготовка в спортивном туризме

1. Чему должен соответствовать выбранный маршрут по правилам безопасности?

а) близости к городу

б) присутствию водных источников

в) емкостью и новизной снаряжения

г) уровню подготовки и возможностей

д) количеству участников

2. Универсальный предмет, входящий в аварийную укладку, предохраняющий от дождя, согревающий и служащий сигнальным зеркалом:

а) берет

б) плащ

в) зонт

г) полиэтиленовая пленка

д) галоши

3. Ночлег без палатки в летних условиях, когда нет смысла разворачивать полный лагерь:

а) сидя, прижавшись друг к другу

б) под кустом

в) в кроне дерева

г) сделать наклонный навес к вертикальной поверхности

д) под тентом в спальных мешках

4. Оптимальной считается туристская группа в количестве:

а) 10-12 человек;

б) 5-7 человек;

в) 15-20 человек;

г) 2-5 человек;

д) 20-30 человек.

5. Подготовка похода требует выполнения следующих этапов:

а) изучение трассы и ее особенностей;

б) расчет продолжительности похода в днях;

в) разработка мероприятий по безопасности;

г) заготовка продуктов питания;

д) все ответы верны.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-2)

1 1. Требования безопасности при туристско-экскурсионном обслуживании.
2 2. Страхование и безопасность туристов.
3 3. Права и обязанности туристов.
4 4. Правовое регулирование и государственная поддержка безопасности туристской деятельности

1. Дайте определение понятиям: картографические проекции,масштаб карт, условные обозначения на топографических картах.

2. Опишите процесс ориентирования карты на местности.

3. Дайте определение понятию азимута.Как происходит движение поазимуту?

1 1. Назовите основные условия обеспечения безопасности в туристском походе.
2 2. Перечислите объективные и субъективные причины несчастных случаев в туристском походе.
3 3. В чём заключается медицинское обеспечение в походе.
4 4. Перечислите возможные противопоказания к участию в туристских походах.

Типовые задания для зачета (ПК-2)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-2	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-2	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Багдасарян В.Э., Биржаков М.Б., Бобылев В.Ю., Житенев С.Ю. История туризма : учебник. - М.: [Федеральное агенство по туризму], 2014. - 256 с.

2. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. - М., СПб.: Изд-во "Невский Фонд", "Издательский дом Герда", 2008. - 208 с.

3. Шевырин, С. А. Основы организации молодежного туризма : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Основы организации молодежного туризма. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. - 102 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/70644.html

4. Шаруненко, Ю. М. Рекреационный туризм : учебно-методическое пособие. - 2025-07-17; Рекреационный туризм. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014. - 102 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/33439.html

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» : приказ министерства спорта российской федерации от 16 апреля 2018 г. №345. - Весь срок охраны авторского права; Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорти. - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 36 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/87551.html

6.2 Дополнительная литература:

1. Аброкова, Д. А., Авилова, А. А., Акенчиц, Я. А., Акопджанова, Я. В., Александрова, А. Ю., Алиярова, С. С., Алферов, А. В., Амелина, С. М., Андреев, С. А., Анохин, А. Ю., Арзамасцева, Г. И., Баталов, А. К., Бахиркина, М. В., Бобрышева, А. В., Бодрова, С. А., Болдырева, М. В., Бондарев, М. Г., Бунаков Проблемы туризмоведения : сборник материалов ıı международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых по туризмоведению. - Весь срок охраны авторского права; Проблемы туризмоведения. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2014. - 478 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/47097.html

2. Александрова А.Ю. Международный туризм : Учеб. пособие для вузов. - М.: Аспект Пресс, 2001. - 464 с.

3. Александрова А.Ю. Международный туризм : учебник. - 2-е изд., перераб. и доп.. - Москва: КНОРУС, 2010. - 459 с.

4. Афанасьев Г. С. Положительные и отрицательные стороны экстремального туризма. - Москва: Лаборатория книги, 2011. - 125 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140472

5. Бероев Б. М. Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе : журнал. - Москва: Турист, 2014. - 28 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=239499

6.3 Иные источники:

1. База знаний по биологии человека - http://humbio.ru

2. Библиотека научной и учебной литературы - http://sbiblio.com

3. Библиотека Русского географического общества - https://elib.rgo.ru

4. Всемирный совет по туризму и путишествиям (WTTC) - http:/www.wttc.org

5. ГОСТ Р 50644-2009 Туристские услуги. Требования по обеспечению безопасности туристов -

6. ГОСТ Р 53998-2010 Туристские услуги. Услуги туризма для людей с ограниченными физическими возможностями. Общие требования -

7. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

8. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Firefox

Google Chrome Google Inc. 12.09.2014 49.0.2623.112

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.ru

2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: https://biblioclub.ru

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» . – URL: http://www.biblioclub.ru

4. ЭБС «Консультант студента»: коллекции: Медицина. Здравоохранение. Гуманитарные науки . – URL: https://www.studentlibrary.ru

5. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.