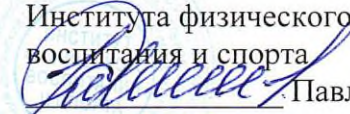


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
Института физического
воспитания и спорта

Павлова Н.А.
«12» 02 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный туризм

По направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

Курс 5

Луганск, 2026 год

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины, очной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины, утвержденным Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22.02.2018 № 125 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 г. № 544н (с изм. от 25.12.2014).

СОСТАВИТЕЛЬ:

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Шкурин Александр Иванович,
старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Шинкарев Сергей Васильевич.

Утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «09» 02 2026 г. № 7

Заведующий кафедрой
спортивных дисциплин



Шкурин А.И.

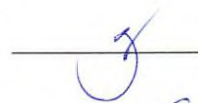
Одобрена на заседании учебно-методической комиссии

Института физического воспитания и спорта.

Протокол от «11» 02 2026г. № 6

Председатель учебно-методической комиссии

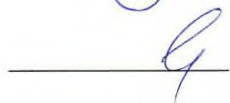
Института физического воспитания и спорта



Загной Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



Савенков В.В.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: усвоить содержание, организацию и проведение туристических походов, способствовать формированию профессиональных технических умений и навыков, действий в процессе усвоения и выполнения элементов туристической техники.

Задачи дисциплины:

1. Приобрести навыки элементов туристической техники.
2. Ознакомить студентов с туристскими маршрутами ЛНР, ДНР и России.
3. Пропаганда физической культуры, спорта и туризма среди различных слоев населения и его привлечение к организации активного отдыха средствами туризма, ведению здорового образа жизни.
4. Формирование знаний, умений и навыков в области спортивно-оздоровительного и детского туризма, готовности к применению их в практической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина «Спортивный туризм» входит обязательную часть дисциплин подготовки студентов.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знания о физической культуре, ее значении в жизни человека с целью сохранения и укрепления здоровья; базовые знания по истории развития спортивного туризма, гигиене, экологии, безопасности жизнедеятельности, биомеханике, специализации по избранному виду спорта и др.

Умения пользоваться методикой обучения различных групп людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий спортивным туризмом, планировать и проводить основные формы физкультурно-оздоровительных занятий туристической направленности с детьми дошкольного и школьного возрастов, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий

Навыки решения учебно-воспитательных задач в спортивном туризме применять полученные знания, умения и навыки на практике, реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительных, спортивных, и гигиенических задач при организации занятий.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Легкая атлетика с МП», «Волейбол с МП», «Теория и методика физического воспитания» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин «Рекреационный туризм», «Организация спортивно-массовой работы», «Гигиена», «Экология» и др. а также будет использоваться в процессе профессиональной деятельности тренера, учителя физической культуры.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
<p>ПК-1 способен реализовать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.</p>	<p>ПК-1.1 знает: современные методики и технологии для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;</p> <p>ПК-1.2 умеет: использовать современные методы и технологии обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;</p> <p>ПК-1.3 владеет: современными методами реализацией образовательных программ различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития спортивного туризма; - роль спортивного туризма как средства физической культуры и спорта; - дидактические закономерности в спортивном туризме; - методику оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий туристической направленности с различными возрастными группами населения; - методику подготовки спортсменов в туризме; - возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования туристических навыков; - основы научной и методической деятельности в сфере спортивного туризма. - знать медико-биологические предпосылки и особенности занятий физической культурой и различными видами

		<p>спорта с целью сохранения здоровья занимающихся;</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться методикой обучения различных групп людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий спортивным туризмом; - планировать и проводить основные формы физкультурно-оздоровительных занятий туристической направленности с детьми дошкольного и школьного возрастов, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; - анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий туристической направленности; - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе
--	--	---

		<p>проведения занятий;</p> <ul style="list-style-type: none">- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма; <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками творческого обобщения полученных знаний, конкретного и объективного изложения своих знаний в письменных и устных формах в области туризма;- навыками решения учебно-воспитательных задач в спортивном туризме применять полученные знания, умения и навыки на практике;- навыками самостоятельно проводить рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;- актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека;- навыками реализации физкультурно-рекреационных,
--	--	---

		оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач при организации занятий; - навыками применения санитарно-гигиенических правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и занятиях спортом.
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)
	Очная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2.0 зач.ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	24
Лекции	4
Семинарские занятия	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	20
Лабораторные работы	-
Контрольные работы (модули)	-
КСР	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	-
Самостоятельная работа студента (всего)	44
Контроль	4
Итоговая аттестация	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. История развития спортивного туризма

- история возникновения спортивного туризма;

- история развития туризма в России.

Тема 2. Классификация спортивного туризма.

- пеший туризм;
- горный туризм;
- водный туризм;
- лыжный туризм.

Тема 3. Особенности туристического путешествия пешком

- необходимые вещи в походе;
- установка палатки;
- подбор пешего снаряжения;
- разведение костра;
- меры безопасности в походе.

Тема 4. Особенности туристического путешествия в горах

- техника вязания узлов;
- движение группы на маршруте (организация переправ);
- подбор снаряжения;
- меры безопасного поведения в горах.

Тема 5. Движение по пересеченной местности

- движение по осыпям;
- разбивка лагеря;
- движение по склонам и холмам;
- меры безопасного поведения при движении по пересеченной

местности.

Тема 6. Организация и проведение лыжного похода

- путешествия и безопасность;
- подбор лыжного снаряжения;
- меры безопасного поведения в холодное время года.

Тема 7. Особенности путешествия по воде.

- подбор снаряжения;
- особенности передвижения по воде;
- меры безопасного поведения на воде.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов
		Очная форма
1	История развития спортивного туризма	-
2	Спортивный туризм. Введение и классификация	1
3	Виды и формы туризма	1
4	Особенности организации пешеходного туризма	2
5	Особенности горного туризма	-
6	Организация и проведение лыжного похода	-
7	Особенности водного туризма	-
Итого:		4

4.4. Практические (семинарские) занятия

№	Название темы	Объем часов
---	---------------	-------------

п/п		Очная форма
1	История развития спортивного туризма	-
2	Классификация спортивного туризма	-
3	Особенности туристического путешествия пешком.	6
4	Особенности туристического путешествия в горах.	4
5	Движение по пересеченной местности	4
6	Организация и проведение лыжного похода.	6
7	Особенности водного туризма	-
Итого:		20

4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены)

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов
			Очная форма
1	Особенности туристического путешествия в горах.	Изучение материала по учебным пособиям, специлитературы, статей, интернет-ресурсов	4
2	Ориентирование на местности.	Изучение материала по учебным пособиям, специлитературы, статей, интернет-ресурсов	4
3	Организация и проведение туристической поездки.	Изучение материала по учебным пособиям, специлитературы, статей, интернет-ресурсов	6
4	Особенности туристического путешествия пешком.	Изучение материала по учебным пособиям, специлитературы, статей, интернет-ресурсов	4
5	Техника вязания узлов	Изучение материала по учебным пособиям, специлитературы, статей, интернет-ресурсов	4
6	Движение по пересеченной местности	Изучение материала по учебным пособиям, специлитературы, статей, интернет-ресурсов	4
7	Особенности путешествия по воде	Изучение материала по учебным пособиям, специлитературы, статей, интернет-ресурсов	4
8	Организация и проведение лыжного	Изучение материала по учебным пособиям,	4

	похода.	специальной литературы, статей, интернет-ресурсов	
9	Путешествия и безопасность.	Изучение материала по учебным пособиям, специальной литературы, статей, интернет-ресурсов	6
10	Туристическими маршрутами России.	Изучение материала по учебным пособиям, специальной литературы, статей, интернет-ресурсов	4
Итого:			44

4.7. Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии.

По теоретико-методическому разделу студенты усваивают знания о сущности спортивного туризма как учебной дисциплины с ярко выраженной профессионально педагогической направленностью и существенной частью специальной профилирующей подготовки специалиста по физической культуре.

Педагогические технологии: игровые технологии, проблемное обучение, педагогика сотрудничества; технология индивидуализации обучения (И.Э.Унт, А.С. Границкая, В.Д. Шадриков); технология групповой деятельности (И.Б. Первин).

Личностно-ориентированные технологии: технология коллективной мыследеятельности; технология деловых игр; технология учебного проектирования; технология развития критического мышления учащихся (Дж. Стил, К. Мередит, Ч. Темпл).

Работа в команде: совместная работа студентов в группе при проведении учебной практики на практических занятиях по разделу «Спортивные игры на уроке физической культуры и во внеклассной работе»

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

В лекциях излагается наиболее важный в практическом отношении программный материал по теории спортивного туризма, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Особое внимание уделяется раскрытию потенциальных

возможностей спортивного туризма в гармоничном воспитании детей, в подготовке к трудовой деятельности.

Целью практических занятий является выполнение заданий, которые не только позволяют закрепить знания, полученные студентами в теоретическом курсе, но и развивают двигательные способности будущего учителя, необходимые для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками.

Самостоятельная работа студентов проводится вне академических занятий и предусматривает как работу с литературой, так и самостоятельные практические занятия.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в различных формах:

- самостоятельная работа;
- устный опрос;
- конспект лекций;
- письменная работа по темам лекционных и практических занятий;
- написание реферата

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета (включает в себя ответ на теоретические вопросы).

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины.

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. / Л. А. Вяткин; Е. В. Сидорчук – 3-е изд., стер., - М.: Академия. 2008. – 208с.

2. Биржаков М. Б. Введение в туризм : учеб. для студентов высш. учеб. заведений. – Изд. 8-е, перераб. и доп., - СПб. : Герда, 2006. – 512 с.

3. Рубис Л.Г. Спортивный туризм : учебник / Рубис Л.Г.. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 170 с. — ISBN 978-5-4486-0209-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/72816.html>.

4. Соболев С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» : монография / Соболев С.В., Соболева Н.В., Рябина С.К.. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. — 134 с. — ISBN 978- 5-7638-3112-2. —

Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84125.html>.

5. Туризм в школе : Книга руководителя путешествия / ; И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов и др.; Сост.: Е. Г. Рябов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 160с.

6. Таймазов В. А. Теория и методика спортивного туризма / В. А. Таймазов, Ю. Н. Федоров. – М. : Советский спорт, 2014. – 424 с.

б) дополнительная литература:

1. Ганопольский В. И., Безносиков Е. Я., Булатов В. Г. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. 240 с.

2. Бгатов Безопасность в туризме : учеб. Пособие для студентов высш. учеб. заведений.- М. : Форум, 2011. – 176 с.

3. Круизный туризм / Чеглазова ; Севастополь экон -гуманит. Ин-т. Тавричesk. Нац. Ун-та им. В. И. Вернадского. – Севастополь : Оригинал-М, 2009. – 100 с.

4. География туризма ; учеб. Пособие / ; М. В. Асташкина, О. Н. Козырева, А. С. Кусков, А. А. Санинская. – М. : Альф–М : Инфа-М. 2011. – 431 с.

В) Интернет-ресурсы:

1. <https://e.lanbook.com/> ЛАНЬ электронная библиотека

2. <https://www.iprbookshop.ru> IPR SMART

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для качественной организации учебного процесса по дисциплине необходимы: лекционные аудитории, спортивный корпус Университета.

Лекционные занятия: лекционные аудитории, оснащенные презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: лекционные аудитории, оснащенные презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук), спортивный корпус Университета, специальный инвентарь и оборудование.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, и т.п.

9. Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	Директор / декан (Фамилия, инициалы, подпись)