

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор Институт физического
воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

« 1 » *февраля* 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекреационный туризм

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: «Физкультурное образование»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма освоения: очная, заочная

Курс: ОФО 2 (3 семестр), ЗФО 4 (12 триместр).

Луганск, 2024 год

Рабочая программа учебной дисциплины «Рекреационный туризм» является частью вариативной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль «Физкультурное образование») очной и заочной форм обучения.

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н.

СОСТАВИТЕЛЬ:

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Шкурин А.И.,
старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Шинкарев С.В.

Утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин
«26» января 2024 г., протокол № 6


Заведующий кафедрой
спортивных дисциплин


Шкурин А.И.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта


Протокол от «31» января 2024 г., № 5

Председатель учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта


Крайнюк О.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования


В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной 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.

Дисциплина «Рекреационный туризм» входит обязательную часть дисциплин подготовки студентов, шифр дисциплины **Б1.В.08**

Профессиональная компетенция будущего преподавателя физической культуры обеспечивается лекционно-практическим курсом. Лекционный курс по модулю дисциплины «Рекреационный туризм» основан на системном подходе и учитывает междисциплинарный характер учебного материала.

Основным результатом освоения курса лекций является сформированное мышление специалиста, предполагающее свободное оперирование методическими понятиями, понимание реальных учебных ситуаций, владение различными теоретическими подходами в практической деятельности.

Занятия по дисциплине «Рекреационный туризм» предназначены для подготовки специалиста педагогического вуза к решению типовых задач профессиональной деятельности, соответствующих его квалификации и в соответствии с действующим Государственным образовательным стандартом.

Изучение дисциплины «Рекреационный туризм» в педагогическом вузе предполагает:

- теоретическую подготовку, которая заключается в определении и решении целей собственной профессиональной деятельности, которые дадут точные ориентиры в понимании роли специалиста;
- практическую подготовку, реализуемую на практичных занятиях посредством выполнения практических заданий и тестовых упражнений.

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-6	ОПК-6.1. Знает:	Знать:

<p>Способен формировать осознанное отношение к занимающимся физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; <p>ОПК-6.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического 	<ul style="list-style-type: none"> - историю развития туризма; - роль рекреационного туризма как средства физической культуры и спорта; - 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 рекреационного туризма. - знать медико-биологические предпосылки и особенности занятий физической культурой и различными видами спорта с целью сохранения здоровья занимающихся; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться методикой обучения различных групп людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий рекреационным 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
--	---	--

	<p>воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. <p>ОПК-6.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - навыками применения методик оценки физического развития детей и подростков; - навыками 	<p>и национальных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий туристической направленности; - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий; - планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма; - организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе рекреационного туризма; - овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования; - применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий по туризму; - определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения на занятиях по туризму. <p>Владеть:</p>
--	---	---

	<p>использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;</p> <p>- навыками совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов;</p> <p>- навыками организации встреч обучающихся с известными спортсменами;</p> <p>навыками использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>- навыками творческого обобщения полученных знаний, конкретного и объективного изложения своих знаний в письменной и устной формам в области туризма;</p> <p>- навыками решения учебно-воспитательных задач в спортивном туризме применять полученные знания, умения и навыки на практике;</p> <p>- навыками самостоятельно проводить рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;</p> <p>- актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека;</p> <p>- навыками реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач при организации занятий;</p> <p>- навыками применения санитарно-гигиенических правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и занятиях спортом.</p>
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная	Заочная

	форма	форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2.0 зач.ед.)	72 (2.0 зач.ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24	8
в том числе:		
Лекции	4	2
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	20	6
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	60
Контроль	4	4
Итоговая аттестация	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. История развития туризма

- история возникновения туризма;
- история развития туризма в России.

Тема 2. Классификация 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	Заочная форма
1	История развития рекреационного туризма	-	-
2	Классификация туризма	1	1
3	Виды и формы туризма	1	-
4	Особенности организации пешеходного туризма	2	1
5	Особенности горного туризма	-	-
6	Организация и проведение лыжного похода	-	-
7	Особенности водного туризма	-	-
Итого:		4	2

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	История развития рекреационного туризма	2	-
2	Классификация туризма	2	-
3	Особенности туристического путешествия пешком.	4	2
4	Особенности туристического путешествия в горах.	4	-
5	Движение по пересеченной местности	4	2
6	Организация и проведение лыжного похода.	2	2
7	Особенности водного туризма	2	-
Итого:		20	6

4.5 Лабораторные работы (не предусмотрены)

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Особенности туристического путешествия в горах.	Написание реферата	1	5
2	Техника и тактика в туризме.	Написание реферата	4	5
3	Ориентирование на местности.	Написание реферата	1	5
4	Организация и проведение туристической поездки.	Написание реферата	4	5
5	Особенности туристического путешествия пешком.	Написание реферата	4	5
6	Техника вязания узлов	Написание реферата	2	5
7	Движение группы на маршруту (организация переправ).	Написание реферата	4	5
8	Движение по пересеченной местности	Написание реферата	4	5
9	Особенности путешествия по воде	Написание реферата	4	5
10	Организация и проведение лыжного похода.	Написание реферата	4	5
11	Путешествия и безопасность.	Написание реферата	4	4
12	Туристическими маршрутами России.	Написание реферата	4	3
13	Особенности автотуризма.	Написание реферата	4	3
Итого:			44	60

4.7. Курсовые работы рабочей программой (не предусмотрены)

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.

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 рекреационного 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.

При проверке знаний студентов используют следующие виды контроля: текущий (в виде сдачи отдельных контрольных нормативов и выполнение тестовых заданий по теории) и итоговый (зачет).

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

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.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

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

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

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. Туризм в школе : Книга руководителя путешествия / ; И. А. Верб, С. М. Голицын,

В. М. Куликов и др.; Сост.: Е. Г. Рябов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 160с.

4. 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. Таврическ. 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:

Использование Интернет-ресурсов и других электронных источников, Веб-ресурсы (Интернет-порталов, сайтов или страниц).

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: лекционные аудитории, спортивный корпус ЛГПУ, тренажёрный зал ЛГПУ.

Практические занятия: спортивный корпус ЛГПУ, тренажёрный зал ЛГПУ, 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/	Дата внесения	Основание	Содержание изменения /	Лица, подтверждающие
-------------	----------------------	------------------	-------------------------------	-----------------------------

[illegible]