


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института физического  
воспитания и спорта  
 А. А. Губарев  
« 27.09.2025 г. » 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ

По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки Физкультурное образование

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Курс 2 курс (3 семестр) ОФО, 4 курс (семестр С) ЗФО

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурное образование» очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования 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 (с изменениями и дополнениями).

#### СОСТАВИТЕЛИ:

Старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» Фоменко А.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания «29» 12 2024 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой ТМФВ

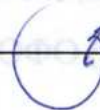


Е.В. Богданова

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

Протокол от «19» 01 2025 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС



Т.В. Загной

#### 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
<b>Общепрофессиональные</b>		
ОПК-6	ОПК-6.1. Знает:	Знать:

<p>Способен формировать осознанное отношение к занимающихся физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;</li> <li>- место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта;</li> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;</li> <li>- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков;</li> <li>- механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><b>ОПК-6.2. имеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития туризма;</li> <li>- роль рекреационного туризма как средства физической культуры и спорта;</li> <li>- методику оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий туристической направленности с различными возрастными группами населения;</li> <li>- методику подготовки спортсменов в туризме;</li> <li>- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования туристических навыков;</li> <li>- основы научной и методической деятельности в сфере рекреационного туризма.</li> <li>- знать медико-биологические предпосылки и особенности занятий физической культурой и различными видами спорта с целью сохранения здоровья занимающихся;</li> </ul> <p><b>иметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться методикой обучения различных групп людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий рекреационным туризмом;</li> <li>- планировать и проводить основные формы физкультурно-оздоровительных занятий туристической направленности с детьми дошкольного и школьного возрастов, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

	<b>форма</b>	<b>форма</b>
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b> <b>(2.0 зач.ед.)</b>	<b>72</b> <b>(2.0 зач.ед.)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
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> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>44</b>	<b>60</b>
Контроль	<b>4</b>	<b>4</b>
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	-	-
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>2</b>

### **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	-
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>6</b>

### **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
<b>Итого:</b>			<b>44</b>	<b>60</b>

#### 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. Бирхаков 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. Верба, 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., Безносилов 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. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388199>

2. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебно-методическое пособие / . — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 174 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95400.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Костикина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Костикина Н.М., Гаврикова О.Ю.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65001.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-

88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.  
— URL: <https://e.lanbook.com/book/348065>

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

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

Практические занятия: спортивный корпус ЛГПУ, тренажерный 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.

## 8. Лист дополнений и изменений

[illegible]