

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

 Маршуба И.В.
_____ 2023 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: ОФО 2 курс (3 семестр), ЗФО 4 курс (С семестр)

Старобельск, 2023

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины «Рекреационный туризм» является частью основной профессиональной образовательной программы для бакалавров всех направлений подготовки очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (с изменениями и дополнениями). Редакция с изменениями от 26.11.2020 г. № 1456.


СОСТАВИТЕЛЬ:

ассистент кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», **Тетерев Михаил Михайлович.**

Утверждена на заседании кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности

«1» сентября 2023 г., протокол № 1


Заведующий кафедрой

 А.В. Туленцов

Одобрена на заседании учебно-методического совета Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

«15» ноября 2023 г., протокол № 3

Председатель

 О.В. Верховод

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
Старобельского факультета
(филиал)

 А.В. Стась

«15» ноября 2023 г.

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.

Задача – приобрести навыки элементов туристической техники. Ознакомить студентов с туристическими маршрутами ЛНР и России, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Рекреационный туризм» относится к вариативной части учебного плана, шифр дисциплины Б1.В.08

Туризм занимает ключевую позицию в системе знаний о системе подготовки спортсменов. Ее связь на частном предметном уровне наиболее тесно прослеживается с теорией и методикой базовых видов спорта (гимнастикой, спортивными играми, лыжным спортом и другими видами), смежными дисциплинами из области естественных наук (анатомией, биохимией, биомеханикой, физиологией), целым рядом дисциплин социально-гуманитарного направления (историей, философией, историей физической культуры, педагогикой спорта, психологией спорта).

В структуре ООП бакалавриата перечисленные учебные дисциплины образуют три цикла: гуманитарный, социальный и экономический цикл, естественнонаучный цикл и профессиональный. Наиболее широки пределы обобщений в рамках профессионального цикла. В двух других циклах возможности обобщений сравнительно узки. Ниже приводятся междисциплинарные связи на обобщенном предметном уровне.

Междисциплинарные связи с предметами: педагогика физической культуры, психология физической культуры, теория и методика избранного вида спорта, теория и методика обучения базовым видам спорта, анатомия, биомеханика, биохимия, физиология.

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной	1.1_Б.ОПК-6	Знает: - 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

деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни		физической культуры; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».
	2.1_Б.ОПК-6	Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.
	3.1_Б.ОПК-6	Владеет: - навыками обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - навыками владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - навыками организации встреч обучающихся с известными спортсменами.

4 Структура и содержание учебной дисциплины

4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. Ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2.0 зач. Ед.)	72 (4.0 зач. Ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	24	8
Лекции	4	2
Семинарские занятия	-	-

Практические занятия	20	6
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы (модули)	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	44	60
Итоговая аттестация	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тема 1. История развития спортивного 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. Выбор 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 туризма	2	2
2	Классификация туризма		
3	Виды и формы туризма		
4	Особенности туристического путешествия пешком		
5	Особенности туристического путешествия в горах	2	
6	Движение по пересеченной местности		
7	Организация и проведение лыжного похода		
8	Особенности путешествия по воде		
Итого:		4	2

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Туризм в системе общественного воспитания	2	2
2	Виды туризма. Классификация туризма	2	
3	Ориентирование по карте и на местности по приборам	2	
4	Меры безопасности в туристической деятельности	2	2
5	Оказание первой медицинской помощи в туристическом походе	2	
6	Правила соревнований по туризму	2	
7	Особенности туристического путешествия пешком	2	2
8	Особенности туристического путешествия в горах	2	
9	Особенности водного туризма	2	
10	Особенности и проведение лыжного туризма	2	
Итого:		20	6

4.5. Лабораторные работы рабочей программой 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	4	4
2	Техника и тактика в туризме.	Написание реферата	4	10
3	Ориентирование на местности.	Написание реферата	4	10
4	Организация и проведение туристической поездки.	Написание реферата	4	10
5	Особенности туристического путешествия пешком.	Написание реферата	4	10
6	Техника вязания узлов	Написание реферата	4	2
7	Движение группы на маршруте (организация переправ).	Написание реферата	2	2

8	Движение по пересеченной местности	Написание реферата	2	2
9	Особенности путешествия по воде	Написание реферата	3	2
10	Организация и проведение лыжного похода.	Написание реферата	3	2
11	Путешествия и безопасность.	Написание реферата	3	2
12	Туристическими маршрутами России.	Написание реферата	3	2
13	Особенности автотуризма.	Написание реферата	3	2
Итого:			44	60

4.7. Курсовые работы рабочей программой не предусмотрены

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронные конспекты, лекции, литература и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим занятиям.

Исследовательские методы в обучении: студенты самостоятельно пополняют свои знания, глубоко вникают в изучаемую проблему и предполагают пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения.

Лекционно-семинарская зачетная система: концентрирует материал в блоки и преподносит его как единое целое, а контроль проводится по предварительной подготовке студентов.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

- самостоятельная работа (написание реферата);
- устный опрос;
- письменная работа по темам лекционных и семинарских занятий;
- итоговая письменная работа.

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

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Практические задания (5 бал. * 10 занятий)	50
Самостоятельная работа	20
Зачет	30
Итого за семестр:	100

Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Практические задания (20 бал. * 3 занятий)	60
Самостоятельная работа	20
Зачет	20
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворит	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание	

ельно		курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

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. 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., Безносовых 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 А.П. 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.
5. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: Учеб. для высш. учеб. заведений/ Ю.Н.Федотов; Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – 364 с.: ил. М.: Сов. спорт

в) интернет-ресурсы:

1. Издательский Дом Первое сентября [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://1september.ru>
2. Федеральный портал Российское образование [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php?page_id=242

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: лекционные аудитории, спортивный зал и тренажёрный зал Старобельского факультета (филиала) ФГБОУ ВО ЛГПУ «ЛГПУ».

Практические занятия: спортивный зал, тренажёрный зал, 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)