

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мухамбеталиева Алсу Сагитовна

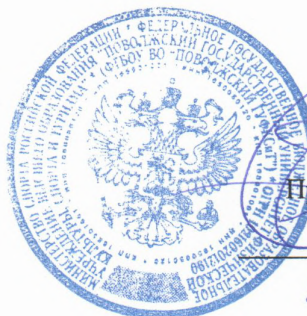
Должность: Ведущий специалист отдела МКФ

Дата подписания: 14.04.2026 04:16:42

Уникальный программный ключ:

a704735d5ef2b8c074250c71fd1f1621051fd8e1

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиЦТ

А.В. Павлова

22.05.2025 г.

**Рабочая программа дисциплины
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Гимнастика**

Закреплена за кафедрой

Кафедра физической культуры

Учебный план

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

1 ЗЕТ

Часов по учебному плану

36

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 2

аудиторные занятия

36

самостоятельная работа

0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	19		15 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	18	18	18	18	36	36
Итого ауд.	18	18	18	18	36	36
Контактная работа	18	18	18	18	36	36
Итого	18	18	18	18	36	36

Автор (ы) программы:

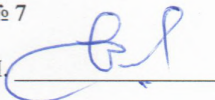
к.п.н., Доц., Фазлеев Наиль Шамсиевич; Забиров Алмаз Нагимович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 21.02.2025 г. № 7

Зав. кафедрой Фазлеев Н.Ш.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра в области физической
1.2	культуры и спорта на основе курса "Гимнастика"

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	На основе изучения курса «Гимнастика» лежит освоение технологии профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Гимнастика является доступным и универсальным средством физического совершенствования студентов высшего учебного заведения.
2.1.2	Выпускники не только совершенствуют полученные знания, умения и навыки во время участия в гимнастических мероприятиях и соревнованиях, но и учатся самостоятельно проводить оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств гимнастики.
2.1.3	Разностороннее развитие выпускника в студенческие годы, в частности во время занятий гимнастикой, позволяет правильно организовать учебно-воспитательную работу и досуг людей разного возраста, учитывая их физические возможности и оздоровительные задачи.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
Знать: Теоретические основы физической культуры. Физиологию двигательной деятельности. Анатомо-морфологические особенности человека. Психологические аспекты физического воспитания. Нормативно-методическую базу	
Уметь: Анализировать контингент занимающихся. Планировать содержание занятий. Адаптировать программу под анатомо-психологические особенности. Обеспечивать безопасность и контроль. Документировать процесс.	
Владеть: Методиками проведения занятий. Техникой демонстрации и коррекции движений. Инструментарием оценки и контроля. Навыками педагогической коммуникации. Технологиями проектирования программ.	

ОПК-2: Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности подвигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-2.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	
Знать: Теоретико-методические основы физкультурно-спортивной деятельности. Средства, методы и приёмы физкультурно-спортивной подготовки. Особенности планирования физкультурно-спортивных мероприятий. Нормативно-правовую и организационную базу. Специфику рекреационной деятельности.	
Уметь: Планировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия. Организовывать и проводить занятия. Адаптировать содержание под конкретные условия и контингент. Обеспечивать безопасность и контроль.	

Взаимодействовать с участниками и документировать процесс.

Владеть:

Методиками проведения занятий и мероприятий.

Техникой выполнения и демонстрации упражнений.

Инструментарием оценки и контроля.

Навыками педагогической коммуникации и управления.

Технологиями проектирования и организации мероприятий.

ОПК-2.2: Осуществляет контроль физкультурно-спортивных достижений обучающихся и оценивает эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

Знать:

Теоретические основы контроля и оценки в физической культуре и спорте.

Методики диагностики и мониторинга.

Технологии и методики обучения.

Статистические и аналитические методы.

Нормативно-правовую базу и стандарты

Уметь:

Организовывать и проводить контроль достижений.

Собирать и анализировать данные.

Оценивать эффективность образовательных технологий.

Интерпретировать и представлять результаты.

Корректировать образовательный процесс.

Владеть:

Методиками педагогического контроля.

Инструментарием диагностики.

Технологиями обработки и интерпретации данных.

Навыками обратной связи и консультирования.

Технологиями документационного обеспечения контроля

ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

ОПК-3.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

Знать:

Знать теорию обучения и совершенствования двигательных действий, включая закономерности формирования двигательных умений и навыков, стадии этого процесса и возможные ошибки. Он должен владеть классификацией и биомеханическими основами тех физических упражнений и технических элементов, которые составляет суть учебно-тренировочной, рекреационной и туристской деятельности. Его знания включают методологию построения занятия: от общих принципов дидактики до специфической структуры урока физической культуры, тренировки или туристско-краеведческого мероприятия, с четким пониманием задач, содержания и дозировки нагрузки для каждой его части. Специалист обязан разбираться в возрастной физиологии и психологии, чтобы адекватно планировать нагрузку и выбирать методы преподавания для разных групп учащихся, а также досконально знать правила безопасности и страховки, особенно в условиях природной среды.

Уметь:

Основное практическое умение заключается в способности разрабатывать конспект или технологическую карту занятия, где логически связаны цели, этапы обучения, методы, организационные формы и контроль. Он умеет подбирать и комбинировать эффективные методы обучения — словесные, наглядные и практические, включая подводящие и подготовительные упражнения, для разучивания и закрепления сложных двигательных действий. Его умения включают организацию учебного пространства, грамотное расстановку оборудования, разделение группы на подгруппы или пары для эффективной работы. Ключевой навык — умение проводить само занятие: четко ставить задачи, доступно объяснять и демонстрировать материал, компетентно исправлять ошибки, обеспечивать оптимальную моторную плотность, поддерживать дисциплину и позитивную мотивацию, а также оперативно реагировать на изменяющиеся условия.

Владеть:

Владеет арсеналом конкретных приёмов и навыков, доведённых до автоматизма: навыками образцового показа упражнения, навыками тактильного и словесного сопровождения при обучении, методикой проведения разминки и заключительной части. Он владеет техникой страховки и помощи, искусством управления группой в зале и на природе, способностью удерживать внимание и распределять его между всеми занимающимися. Его речь ясна и командная, действия уверенны и безопасны. Таким образом, его компетенция проявляется в способности провести занятие, которое является не просто набором упражнений, а целостным педагогическим событием, где каждый участник осваивает новые двигательные возможности, получает положительные эмоции и укрепляет своё здоровье.

ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ

ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

Знать:
В своей основе он должен знать фундаментальные законы физиологии и биохимии мышечной деятельности, понимая, как организм реагирует и адаптируется к различным видам нагрузки. Эта база дополняется знанием спортивной медицины, гигиены и основ первой помощи, что закладывает критерии безопасности. Не менее важны для него теория и методика физической культуры, включая принципы спортивной тренировки и планирования, а также психолого-педагогические особенности работы с разными возрастными и социальными группами. Специалисту необходимо чётко ориентироваться в нормативно-правовой базе, регламентирующей спортивный туризм, оздоровительные и рекреационные услуги. Ключевым является понимание специфики каждого направления: от технических и категорийных требований в спортивно-оздоровительном туризме и разнообразия форм физической рекреации до особенностей патологий и реабилитационных методик при работе с населением, имеющим ограничения по здоровью.

Уметь:
На основе этих знаний он должен уметь разрабатывать и критически оценивать программы занятий, соотнося их цели, содержание и режимы нагрузки с возможностями конкретной группы. Его основная практическая задача — осуществлять систематический контроль, применяя современные методы диагностики физического состояния и функциональных возможностей занимающихся. Это умение включает не только сбор данных, но и их интерпретацию для оперативного управления нагрузкой непосредственно в ходе занятия, а также для долгосрочной коррекции программ. Он умеет обеспечивать безопасность, предупреждать риски и грамотно оформлять всю необходимую отчётную документацию.

Владеть:
Владение компетенцией проявляется в уверенном использовании специализированного оборудования для мониторинга, в навыке экспертной наблюдательности, позволяющей «на глаз» оценивать технику и степень утомления участников. Специалист владеет искусством срочной коррекции программы в ответ на изменяющиеся условия или состояние группы, обладает отработанными навыками коммуникации и инструктирования, а также способен грамотно оказать первую помощь. Таким образом, его роль выходит за рамки инструктора — он становится ответственным контролёром и регулятором физкультурно-оздоровительного процесса, гарантирующим его эффективность и безопасность.

ОПК-8.2: Анализирует программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения и подбирает соответствующие средства и методы реализации программ

Знать:
Комплексное знание методологии проектирования физкультурно-оздоровительных программ. Он должен понимать логику построения таких программ, их целевую иерархию, а также принципы дозирования нагрузки, адаптации и периодизации применительно к разным контингентам. Это требует глубокого погружения в специфику каждого направления: от нормативной базы и технических регламентов спортивного туризма до психологических особенностей рекреационной деятельности и патогенетических основ заболеваний, определяющих содержание реабилитационных мероприятий. Его знания включают обширный арсенал средств и методов, характерных для каждой из трёх сфер — туристских технологий, фитнес-практик, лечебной физической культуры, — а также критерии их отбора в зависимости от поставленных задач, условий проведения и индивидуальных особенностей занимающихся.

Уметь:
Уметь проводить всесторонний анализ представленной программы, оценивая её внутреннюю согласованность, соответствие заявленных целей содержанию, режимам нагрузки и контингенту. Он способен выявить методические просчёты, риски для безопасности и потенциальную неэффективность. Ключевое умение — на основе этого анализа осуществлять целесообразный подбор конкретных средств, форм и методов работы. Это предполагает умение моделировать занятие или маршрут, структурируя его части, определяя последовательность упражнений или элементов, подбирая необходимое оборудование и инвентарь. Он умеет адаптировать известные методики под конкретные условия и индивидуальные запросы, прогнозируя ожидаемые результаты и возможные корректировки.

Владеть:
Критическим и быстрым анализом, в способности видеть не только её формальную структуру, но и практическую реализуемость. Он владеет методическим мышлением, позволяющим творчески комбинировать средства из разных областей для решения поставленных оздоровительных или реабилитационных задач. Специалист обладает развитым понятийным аппаратом для аргументированного обоснования своего выбора тех или иных методов, а также для составления чётких методических рекомендаций и планов-конспектов. Таким образом, его профессиональный вклад заключается в переводе абстрактных программных целей в конкретный, технологичный и персонализированный план действий, обеспечивающий достижение измеримых оздоровительных результатов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте-ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1 (1 курс, 1,2 семестр)						
1.1	Гимнастика /Тема/	1	0				

1.2	Гимнастика как средство физкультурно-оздоровительной работы в туристских лагерях и базах отдыха. Роль гимнастических упражнений в программах активного отдыха; примеры комплексов для разных возрастных групп. /Пр/	1	4	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.3	Методика проведения вводной гимнастики (зарядки) в условиях рекреационного туризма Подбор упражнений, дозировка, учёт климатических и бытовых условий туристских стоянок. /Пр/	1	4	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		

1.4	Коррекционная гимнастика для профилактики нарушений осанки у туристов с рюкзаками Упражнения для укрепления мышечного корсета, снижения нагрузки на позвоночник при переносе снаряжения. /Пр/	1	6	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3		
1.5	Гимнастика малой интенсивности для пожилых туристов: принципы построения занятий Упражнения на гибкость, координацию и баланс; профилактика падений и травм. Строевая и координационная гимнастика в подготовке туристских групп Развитие чувства ритма, слаженности действий, пространственной ориентации в групповых походах. /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2Л1.3		
	Раздел 2. Раздел 2 (2 курс, 3,4 семестр)						
2.1	Гимнастика /Тема/	2	0				
2.2	Гимнастические элементы в программах детской рекреации: безопасность и мотивация Игровые формы гимнастики для детей в туристских сменах; правила страховки и дозирования нагрузки. /Пр/	2	6	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3		

2.3	Использование гимнастических снарядов (брусья, кольца, бревно) в оздоровительных программах Адаптация упражнений на снарядах для людей с разным уровнем физической подготовленности. Дыхательная гимнастика в сочетании с физическими упражнениями: применение в туризме Техники дыхания при выполнении гимнастических комплексов в условиях высокогорья и средней полосы. /Пр/	2	4	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		
2.4	Гимнастические упражнения для профилактики «синдрома путешественника» (длительные переезды, статические нагрузки) Комплексы для снятия напряжения в шейно-воротниковой зоне, пояснице, стопах. Интеграция гимнастических элементов в программы корпоративного туризма и тимбилдинга Командные упражнения, эстафеты с элементами гимнастики; формирование доверия и взаимодействия. Проектирование краткосрочных гимнастических программ для краткосрочных туристских мероприятий (выходного дня, фестивалей) Составление сценариев, подбор инвентаря, оценка эффективности занятий. /Пр/	2	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

Темы письменных работ по дисциплине «Гимнастика» могут быть связаны с применением гимнастических методов в рекреационной деятельности, спортивно-оздоровительных программах, а также с методическими и историческими аспектами этой дисциплины. Вот несколько примеров тем для эссе, рефератов, курсовых работ и других видов письменных работ:

1. ****Гимнастика как средство рекреационной деятельности: теория и практика****. Анализ использования гимнастических упражнений в рекреационных программах, их роль в восстановлении и поддержании здоровья.
2. ****Применение средств гимнастики в спортивно-оздоровительном туризме****. Исследование способов интеграции гимнастических элементов в туристические мероприятия и походы.

3. ****Исторический обзор развития гимнастики и её влияние на современные рекреационные практики****. Эволюция гимнастики и её роль в формировании современных оздоровительных методик.
4. ****Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для разных возрастных групп в рекреационных целях****. Особенности подбора упражнений для детей, взрослых и пожилых людей.
5. ****Гимнастика в системе физического воспитания: сравнительный анализ школьных и вузовских программ****. Выявление различий и общих черт в подходах к обучению гимнастике в образовательных учреждениях.
6. ****Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой в рекреационных программах****. Анализ причин травм и методических предотвращения, включая страховку и самостраховку.
7. ****Использование гимнастических упражнений для развития координационных способностей в спортивно-оздоровительном туризме****. Методики тренировки баланса, ловкости и точности движений.
8. ****Гимнастические комбинации как элемент спортивных праздников и фестивалей в туризме****. Организация и проведение массовых гимнастических выступлений в рамках туристических мероприятий.
9. ****Роль гимнастики в формировании двигательных навыков для активного отдыха****. Исследование влияния гимнастических тренировок на способность к участию в активных видах отдыха (пешие походы, сплавы и т. д.).
10. ****Современные технологии в обучении гимнастике: онлайн-форматы, виртуальная реальность****. Анализ возможностей цифровых инструментов для повышения эффективности занятий.
11. ****Гимнастика и хореографическая подготовка: взаимосвязь в спортивно-оздоровительных программах****. Влияние хореографических навыков на выполнение гимнастических упражнений.
12. ****Адаптивная гимнастика в рекреационной деятельности****. Методики адаптации гимнастических упражнений для людей с ограниченными возможностями здоровья.
13. ****Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой: роль и методика подбора****. Влияние музыки на эффективность тренировок и эмоциональное состояние занимающихся.
14. ****Гимнастические упражнения в программах корпоративного фитнеса и wellness****. Разработка и анализ программ для сотрудников компаний.
15. ****Сравнительный анализ различных методик обучения гимнастическим упражнениям в контексте рекреационной деятельности****. Сопоставление традиционных и инновационных подходов.

При выборе темы стоит учитывать несколько факторов:

- * ****Соответствие учебному плану и требованиям вуза****. Проверьте рабочую программу дисциплины и рекомендации преподавателя.
- * ****Актуальность и практическая значимость****. Тема должна быть полезной для будущей профессиональной деятельности в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
- * ****Доступность источников****. Убедитесь, что по выбранной теме достаточно литературы, исследований или практического материала для анализа.
- * ****Личные интересы****. Выбирайте тему, которая вызывает у вас наибольший интерес — это облегчит процесс работы.

Для уточнения конкретных требований к работам и возможных тем рекомендуется обратиться к преподавателю.

5.3. Фонд оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимися знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно- практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
2. Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценочное средство: критерии экспертного оценивания и уровни оценивания

1. Практическая работа

****Не аттестован (неудовлетворительно)****

Студент демонстрирует полное отсутствие или явную недостаточность знаний, умений, навыков в соответствии с приведенными показателями.

****Низкий уровень (удовлетворительно)****

Студент демонстрирует частичное соответствие знаний, умений, навыков; допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков по ряду показателей. Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

****Средний уровень (хорошо)****

Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков, приведенным в таблицах показателей: знания, умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

****Высокий уровень (отлично)****

Студент демонстрирует полное соответствие знаний, умений, навыков; оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, свободно применяет их в ситуациях повышенной сложности.

2. Тестовые задания

****Не аттестован****

Правильно выполнено 50 % и менее тестовых заданий.

****Низкий уровень (удовлетворительно)****

Правильно выполнено 51 %–65 % тестовых заданий.

****Средний уровень (хорошо)****

Правильно выполнено 66 %–84 % тестовых заданий.

****Высокий уровень (отлично)****

Правильно выполнено 85 %–100 % тестовых заданий.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Лебедихина Т. М.	Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2017
Л1.2	Деркачева Н. П., Недомолкина С. В., Суханова В. М.	Альтернативные виды оздоровительной гимнастики: учебное пособие	Воронеж: ВГУИТ, 2021
Л1.3	Михалина Г. М., Игонова Е. С.	Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры и спорта	Москва: Спорт-Человек, 2022

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины
6.3.1.2	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.3	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.4	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

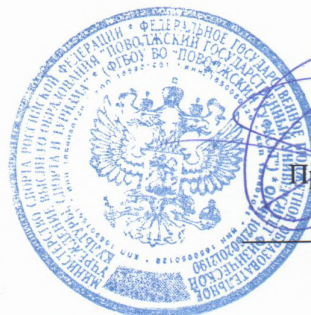
6.3.1.5	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от01.01.2016).
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения. Аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий. Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы: Интерактивная доска SMARTBoard 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICL RAY, акустическая система Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету. 2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Информат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) 420010, Республика Татарстан (Татарстан), г. Казань, Деревня Универсиады, д.33, Учебно-спортивный комплекс «Крытый плавательный бассейн «Буревестник», Спортивный зал 36x24 Волейбольная сетка и стойки -1 к. Электронное табло -1 Телескопическая трибуна на 136 м. Спортивное покрытие «TeraflexSport M Performance» (9мм) Мячи волейбольные (20 шт.), мантишки (30 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка. Мячи для большого тенниса (26 шт). Ворота футбольные (стандартные – 2 шт., малые – 4 шт). Сетка для игры в бадминтон. (2 шт). Столы для настольного тенниса (2 шт). Ракетки для бадминтона – (30 шт). Воланы – (100 шт). Ракетки для настольного тенниса (25 шт). Мячи для настольного тенниса (100 шт). Мячи для мини футбола (10 шт). Мячи для футбола (10 шт). Клюшки для флорбола (12 шт). Мячи для флорбола (20 шт). Гимнастические маты (12 шт). Гимнастические палки (20 шт). Гимнастические скамейки (5 шт). Мячи баскетбольные (20 шт). Мячи гандбольные (10 шт). Легкоатлетический стадион с 400 метровыми беговыми дорожками (8 дорожек по кругу) с покрытием MONDO, 4 сектора для прыжка в длину, 1 сектор для толкания ядра, сектор для прыжка в высоту, размер: 8,00 x 4,00 x 0,80м салюминиевой платформой под маты.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
Методические указания определяют требования к организации работы, виды заданий, рекомендации по их выполнению

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова
22.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** **Плавание**

Закреплена за кафедрой	Кафедра физической культуры		
Учебный план	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 5	
в том числе:			
аудиторные занятия	54		
самостоятельная работа	18		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
Неделя	16 3/6		16 3/6		18 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	18	18	18	18	18	18	54	54
Итого ауд.	18	18	18	18	18	18	54	54
Контактная работа	18	18	18	18	18	18	54	54
Сам. работа					18	18	18	18
Итого	18	18	18	18	36	36	72	72

Автор (ы) программы:

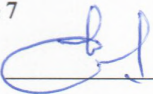
к.п.н., Доц., Фазлеев Наиль Шамсиевич; Забиров Алмаз Нагимович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 21.02.2025 г. № 7

Зав. кафедрой Фазлеев Н.Ш.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра в области физической
1.2	культуры и спорта на основе курса "Плавание"

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	На основе изучения курса «Плавание» лежит освоение технологии профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Плавание является доступным и универсальным средством физического совершенствования студентов высшего учебного заведения.
2.1.2	
2.1.3	Выпускники не только совершенствуют полученные знания, умения и навыки во время участия в плавательных мероприятиях и соревнованиях, но и учатся самостоятельно проводить оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств плавания.
2.1.4	
2.1.5	Разностороннее развитие выпускника в студенческие годы, в частности во время занятий плаванием, позволяет правильно организовать учебно-воспитательную работу и досуг людей разного возраста, учитывая их физические возможности и оздоровительные задачи.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
Знать: Теоретические основы физической культуры. Физиологию двигательной деятельности. Анатомо-морфологические особенности человека. Психологические аспекты физического воспитания. Нормативно-методическую базу	
Уметь: Анализировать контингент занимающихся. Планировать содержание занятий. Адаптировать программу под анатомо-психологические особенности. Обеспечивать безопасность и контроль. Документировать процесс.	
Владеть: Методиками проведения занятий. Техникой демонстрации и коррекции движений. Инструментарием оценки и контроля. Навыками педагогической коммуникации. Технологиями проектирования программ.	

ОПК-2: Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности под двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-2.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	
Знать: Теоретико-методические основы физкультурно-спортивной деятельности. Средства, методы и приёмы физкультурно-спортивной подготовки. Особенности планирования физкультурно-спортивных мероприятий. Нормативно-правовую и организационную базу. Специфику рекреационной деятельности.	
Уметь: Планировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия. Организовывать и проводить занятия.	

Адаптировать содержание под конкретные условия и контингент.
Обеспечивать безопасность и контроль.
Взаимодействовать с участниками и документировать процесс.

Владеть:
Методиками проведения занятий и мероприятий.
Техникой выполнения и демонстрации упражнений.
Инструментарием оценки и контроля.
Навыками педагогической коммуникации и управления.
Технологиями проектирования и организации мероприятий.

ОПК-2.2: Осуществляет контроль физкультурно-спортивных достижений обучающихся и оценивает эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

Знать:
Теоретические основы контроля и оценки в физической культуре и спорте.
Методики диагностики и мониторинга.
Технологии и методики обучения.
Статистические и аналитические методы.
Нормативно-правовую базу и стандарты

Уметь:
Организовывать и проводить контроль достижений.
Собирать и анализировать данные.
Оценивать эффективность образовательных технологий.
Интерпретировать и представлять результаты.
Корректировать образовательный процесс.

Владеть:
Методиками педагогического контроля.
Инструментарием диагностики.
Технологиями обработки и интерпретации данных.
Навыками обратной связи и консультирования.
Технологиями документационного обеспечения контроля

ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

ОПК-3.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

Знать:
Знать теорию обучения и совершенствования двигательных действий, включая закономерности формирования двигательных умений и навыков, стадии этого процесса и возможные ошибки. Он должен владеть классификацией и биомеханическими основами тех физических упражнений и технических элементов, которые составляет суть учебно-тренировочной, рекреационной и туристской деятельности. Его знания включают методологию построения занятия: отбора принципов дидактики до специфической структуры урока физической культуры, тренировки или туристско-краеведческого мероприятия, с четким пониманием задач, содержания и дозировки нагрузки для каждой его части. Специалист обязан разбираться в возрастной физиологии и психологии, чтобы адекватно планировать нагрузку и выбирать методы преподавания для разных групп учащихся, а также досконально знать правила безопасности и страховки, особенно в условиях природной среды.

Уметь:
Основное практическое умение заключается в способности разрабатывать конспект или технологическую карту занятия, где логически связаны цели, этапы обучения, методы, организационные формы и контроль. Он умеет подбирать и комбинировать эффективные методы обучения — словесные, наглядные и практические, включая подводящие и подготовительные упражнения, для разучивания и закрепления сложных двигательных действий. Его умения включают организацию учебного пространства, грамотное расстановку оборудования, разделение группы на подгруппы или пары для эффективной работы. Ключевой навык — умение проводить само занятие: четко ставить задачи, доступно объяснять и демонстрировать материал, компетентно исправлять ошибки, обеспечивать оптимальную моторную плотность, поддерживать дисциплину и позитивную мотивацию, а также оперативно реагировать на изменяющиеся условия.

Владеть:
Владеет арсеналом конкретных приёмов и навыков, доведённых до автоматизма: навыками образцового показа упражнения, навыками тактильного и словесного сопровождения при обучении, методикой проведения разминки и заключительной части. Он владеет техникой страховки и помощи, искусством управления группой в зале и на природе, способностью удерживать внимание и распределять его между всеми занимающимися. Его речь ясна и командная, действия уверенны и безопасны. Таким образом, его компетенция проявляется в способности провести занятие, которое является не просто набором упражнений, а целостным педагогическим событием, где каждый участник осваивает новые двигательные возможности, получает положительные эмоции и укрепляет своё здоровье.

ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ

ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

Знать:
В своей основе он должен знать фундаментальные законы физиологии и биохимии мышечной деятельности, понимая, как организм реагирует и адаптируется к различным видам нагрузки. Эта база дополняется знанием спортивной медицины, гигиены и основ первой помощи, что закладывает критерии безопасности. Не менее важны для него теория и методика физической культуры, включая принципы спортивной тренировки и планирования, а также психолого-педагогические особенности работы с разными возрастными и социальными группами. Специалисту необходимо чётко ориентироваться в нормативно-правовой базе, регламентирующей спортивный туризм, оздоровительные и рекреационные услуги. Ключевым является понимание специфики каждого направления: от технических и категорийных требований в спортивно-оздоровительном туризме и разнообразия форм физической рекреации до особенностей патологий и реабилитационных методик при работе с населением, имеющим ограничения по здоровью.

Уметь:
На основе этих знаний он должен уметь разрабатывать и критически оценивать программы занятий, соотнося их цели, содержание и режимы нагрузки с возможностями конкретной группы. Его основная практическая задача — осуществлять систематический контроль, применяя современные методы диагностики физического состояния и функциональных возможностей занимающихся. Это умение включает не только сбор данных, но и их интерпретацию для оперативного управления нагрузкой непосредственно в ходе занятия, а также для долгосрочной коррекции программ. Он умеет обеспечивать безопасность, предупреждать риски и грамотно оформлять всю необходимую отчётную документацию.

Владеть:
Владение компетенцией проявляется в уверенном использовании специализированного оборудования для мониторинга, в навыке экспертной наблюдательности, позволяющей «на глаз» оценивать технику и степень утомления участников. Специалист владеет искусством срочной коррекции программы в ответ на изменяющиеся условия или состояние группы, обладает отработанными навыками коммуникации и инструктирования, а также способен грамотно оказать первую помощь. Таким образом, его роль выходит за рамки инструктора — он становится ответственным контролёром и регулятором физкультурно-оздоровительного процесса, гарантирующим его эффективность и безопасность.

ОПК-8.2: Анализирует программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения и подбирает соответствующие средства и методы реализации программ

Знать:
Комплексное знание методологии проектирования физкультурно-оздоровительных программ. Он должен понимать логику построения таких программ, их целевую иерархию, а также принципы дозирования нагрузки, адаптации и периодизации применительно к разным контингентам. Это требует глубокого погружения в специфику каждого направления: от нормативной базы и технических регламентов спортивного туризма до психологических особенностей рекреационной деятельности и патогенетических основ заболеваний, определяющих содержание реабилитационных мероприятий. Его знания включают обширный арсенал средств и методов, характерных для каждой из трёх сфер — туристских технологий, фитнес-практик, лечебной физической культуры, — а также критерии их отбора в зависимости от поставленных задач, условий проведения и индивидуальных особенностей занимающихся.

Уметь:
Уметь проводить всесторонний анализ представленной программы, оценивая её внутреннюю согласованность, соответствие заявленных целей содержанию, режимам нагрузки и контингенту. Он способен выявить методические просчёты, риски для безопасности и потенциальную неэффективность. Ключевое умение — на основе этого анализа осуществлять целесообразный подбор конкретных средств, форм и методов работы. Это предполагает умение моделировать занятие или маршрут, структурируя его части, определяя последовательность упражнений или элементов, подбирая необходимое оборудование и инвентарь. Он умеет адаптировать известные методики под конкретные условия и индивидуальные запросы, прогнозируя ожидаемые результаты и возможные корректировки.

Владеть:
Критическим и быстрым анализом, в способности видеть не только её формальную структуру, но и практическую реализуемость. Он владеет методическим мышлением, позволяющим творчески комбинировать средства из разных областей для решения поставленных оздоровительных или реабилитационных задач. Специалист обладает развитым понятийным аппаратом для аргументированного обоснования своего выбора тех или иных методов, а также для составления чётких методических рекомендаций и планов-конспектов. Таким образом, его профессиональный вклад заключается в переводе абстрактных программных целей в конкретный, технологичный и персонализированный план действий, обеспечивающий достижение измеримых оздоровительных результатов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1 (2 курс, 3,4 семестр)						
1.1	Плавание. 3 семестр /Тема/	3	0				

1.2	Плавание как средство физкультурно-оздоровительной работы в туристских лагерях и базах отдыха Роль плавательных занятий в программах активного отдыха; примеры комплексов для разных возрастных групп и уровней подготовки. /Пр/	3	4	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.3	Методика проведения вводного занятия по плаванию для начинающих в условиях рекреационного туризма Подбор упражнений, дозировка нагрузки, учёт особенностей открытых водоёмов и бассейнов при базах отдыха. /Пр/	3	4	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		

1.4	Коррекционное плавание для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у туристов Упражнения в воде для укрепления мышечного корсета, снижения нагрузки на позвоночник; адаптация для людей с ограничениями по здоровью. /Пр/	3	6	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.5	Игровые формы плавания в детской рекреации: безопасность и мотивация Подвижные игры и эстафеты в воде; правила страховки, дозирования нагрузки и организации групповых занятий. /Пр/	3	4	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.6	Плавание . 4 семестр /Тема/	4	0				

1.7	Использование плавательных средств(доски, нудлы, ласты) в оздоровительных программах Адаптация упражнений с инвентарём для людей разного уровня подготовленности; развитие выносливости и координации. /Пр/	4	6	ОПК-1.1-3 ОПК-1.1-У ОПК-1.1-В ОПК-2.1-3 ОПК-2.1-У ОПК-2.1-В ОПК-2.2-3 ОПК-2.2-У ОПК-2.2-В ОПК-3.1-3 ОПК-3.1-У ОПК-3.1-В ОПК-8.1-3 ОПК-8.1-У ОПК-8.1-В ОПК-8.2-3 ОПК-8.2-У ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6		
1.8	Дыхательная гимнастика в сочетании с плаванием: применение в рекреационных программах Техники дыхания при плавании разными стилями; польза для дыхательной системы и стрессоустойчивости /Пр/	4	4	ОПК-1.1-3 ОПК-1.1-У ОПК-1.1-В ОПК-2.1-3 ОПК-2.1-У ОПК-2.1-В ОПК-2.2-3 ОПК-2.2-У ОПК-2.2-В ОПК-3.1-3 ОПК-3.1-У ОПК-3.1-В ОПК-8.1-3 ОПК-8.1-У ОПК-8.1-В ОПК-8.2-3 ОПК-8.2-У ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6		

1.9	Плавание малой интенсивности для пожилых туристов: принципы построения занятий Упражнения на гибкость, равновесие и расслабление в воде; профилактика падений и травм. /Пр/	4	4	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6		
1.10	Обучение базовым стилям плавания (кроль, брасс, спина) в рамках туристских программ Поэтапная методика освоения техники; типичные ошибки и способы их исправления. /Пр/	4	4	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6		
	Раздел 2. Раздел 2 (3 курс, 5 семестр)						
2.1	Плавание . 5 семестр /Тема/	5	0				

2.2	Плавательные упражнения для профилактики «синдрома путешественника» (длительные поездки, статические нагрузки) Комплексы для снятия напряжения в шейно-воротниковой зоне, пояснице и суставах; восстановление после длительных переходов. /Пр/	5	6	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
2.3	Интеграция плавательных элементов в программы корпоративного туризма и тимбилдинга Командные эстафеты, игровые задания в воде; формирование доверия и взаимодействия в группе. /Пр/	5	6	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		

2.4	Основы безопасности и первой помощи при занятиях плаванием в полевых условиях Правила поведения на открытых водоёмах; действия при судорогах, утоплении, переохлаждении; использование спасательных средств. /Пр/	5	6	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
2.5	Проектирование краткосрочных плавательных программ для мероприятий выходного дня и фестивалей Составление сценариев, подбор инвентаря, оценка эффективности занятий; учёт климатических и инфраструктурных условий. /Ср/	5	18	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы и задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Плавание» (в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту)

I. Теоретические вопросы (для устного опроса, тестирования, письменной работы)

1. Дайте определение плавания как вида физической активности. Перечислите основные функции плавания в системе физического воспитания.
2. Охарактеризуйте оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания. Приведите примеры для каждой категории.
3. Назовите и кратко опишите основные стили спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Перечислите физические свойства воды, влияющие на технику плавания. Как они учитываются при обучении?
5. Опишите этапы обучения плаванию: от освоения водной среды до выполнения полной координации движений.
6. Каковы основные правила безопасности при занятиях плаванием в бассейне и на открытой воде?
7. Раскройте значение дыхательных упражнений в плавании. Как дыхание синхронизируется со стилем плавания?
8. Что такое прикладное плавание? Перечислите и охарактеризуйте его основные виды и приёмы.
9. Опишите технику выполнения старта (с тумбочки и из воды) и основных поворотов в плавании.

10. Каковы особенности организации занятий плаванием для детей, подростков и взрослых? Укажите ключевые различия в методике.
11. Перечислите средства обучения плаванию (подготовительные упражнения, инвентарь, наглядные пособия). Приведите примеры их применения.
12. В чём заключается влияние регулярных занятий плаванием на организм человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная системы)?

II. Практические задания и кейсы

1. Демонстрация техники плавания:

- * выполните плавание кролем на груди на дистанцию 25 м с правильной координацией движений и дыхания;
- * продемонстрируйте технику брасса на дистанции 25 м, обращая внимание на синхронность движений рук и ног.

2. Составление комплекса упражнений:

- * разработайте комплекс из 5–7 упражнений для освоения водной среды (для начинающих);
- * составьте комплекс из 5 упражнений для коррекции типичных ошибок в технике кроля на груди.

3. Анализ техники:

- * по видеофрагменту или демонстрации одnogруппника выявите 2–3 ошибки в технике плавания брассом и предложите способы их исправления;
- * сравните технику плавания кролем на груди у двух исполнителей, выделите сильные и слабые стороны.

4. Разработка плана-конспекта занятия:

- * подготовьте конспект урока плавания для группы начального уровня (45 мин), включив разминку на суше, упражнения в воде, основную часть и заминку;
- * сформулируйте задачи занятия, подберите средства и методы, укажите дозировку нагрузки.

5. Решение ситуационных задач:

- * опишите действия тренера при возникновении судороги у занимающегося в воде;
- * предложите алгоритм оказания первой помощи при имитации утопления (на суше или в мелкой воде).

6. Организация игрового модуля:

- * разработайте 2–3 подвижные игры в воде для детей 8–10 лет, укажите правила, дозировку и меры безопасности;
- * обоснуйте выбор игр с точки зрения развития плавательных навыков и социализации.

7. Работа с инвентарём:

- * продемонстрируйте упражнения с нудлами и досками для развития выносливости и координации;
- * объясните, как использовать ласты для коррекции техники гребка.

8. Анализ внешних условий:

- * перечислите требования к оборудованию бассейна и открытой водной зоны для занятий плаванием;
- * укажите факторы риска при плавании в открытом водоёме и способы их минимизации.

III. Задания для промежуточной аттестации (зачёт/экзамен)

1. Письменная работа (реферат/доклад):

- * «Плавание как средство реабилитации: примеры программ для людей с ОВЗ»;
- * «История развития плавания в России: ключевые этапы и личности»;
- * «Экологический аспект занятий плаванием в природных водоёмах: риски и меры предосторожности».

2. Практический экзамен:

- * выполнение плавательных нормативов (например, 50 м кролем на груди, 50 м брассом, 25 м на спине) с оценкой техники;
- * проведение фрагмента занятия (15–20 мин) с имитацией объяснения упражнений и страховки.

3. Комплексное задание:

- * разработайте краткосрочную программу (5–7 занятий) по обучению плаванию для группы взрослых новичков, включив цели, задачи, содержание, критерии оценки прогресса;
- * подготовьте презентацию (5–7 слайдов) с иллюстрациями техники, схемами упражнений и мерами безопасности.

IV. Критерии оценки

- **Теоретические знания:** полнота и точность ответов, владение терминологией, умение приводить примеры.
- **Практические навыки:** техника выполнения упражнений, соблюдение правил безопасности, способность корректировать ошибки.
- **Методическая грамотность:** логичность структуры занятий, обоснованность выбора средств и методов, учёт возрастных и индивидуальных особенностей.
- **Коммуникация:** чёткость объяснений, умение отвечать на вопросы, работа в команде.
- **Самостоятельность:** способность анализировать, предлагать решения, использовать дополнительные источники информации.

5.2. Темы письменных работ

Темы письменных работ по дисциплине «Плавание» (для направления 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»)

Эссе (размышления на актуальную тему, 3–5 тыс. знаков)

1. Плавание как универсальный инструмент профилактики гиподинамии в современном обществе.
2. Почему важно учить плавать с детства: социальные и медицинские аргументы.
3. Плавание и психическое здоровье: как вода помогает справляться со стрессом.
4. Экология водоёмов и безопасность рекреационного плавания: вызовы современности.

5. Плавание в культуре разных народов: традиции и современные практики.

Рефераты (аналитический обзор, 15–25 стр.)

6. История развития спортивного и оздоровительного плавания в России (XX–XXI вв.).

7. Физиологические эффекты регулярных занятий плаванием: влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы.

8. Прикладное плавание: навыки и техники, необходимые в туризме и экстремальных ситуациях.

9. Методы обучения плаванию детей разного возраста: сравнительный анализ отечественных и зарубежных подходов.

10. Плавание как средство реабилитации: программы для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

11. Безопасность на воде: профилактика несчастных случаев и первая помощь при утоплении.

12. Гидрореабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: принципы и примеры программ.

13. Разработка программы оздоровительного плавания для пожилых людей (60+): содержание, дозировка, контроль эффективности.

14. Методика обучения плаванию подростков 12–15 лет в условиях школьного бассейна: экспериментальная апробация.

15. Плавательные мероприятия в корпоративном туризме: организация, сценарии, оценка удовлетворённости участников.

16. Использование аквааэробики в рекреационных программах: комплексы упражнений и их адаптация для разных групп.

17. Плавание в детском оздоровительном лагере: планирование смен, игровые формы, обеспечение безопасности.

18. Сравнительный анализ эффективности разных стилей плавания для развития выносливости у туристов.

19. Плавательные фестивали как форма популяризации здорового образа жизни: опыт организации и продвижения.

20. Адаптивное плавание для детей с РАС (расстройствами аутистического спектра): методические рекомендации и кейсы.

21. Влияние температуры воды на физиологические показатели пловцов: экспериментальное исследование.

22. Плавание в условиях высокогорья: особенности подготовки и адаптации туристов.

Примечания

- Для эссе акцент на аргументацию и личную позицию; объём и глубина анализа зависят от уровня задания.

- В ****рефератах**** обязателен обзор источников, систематизация данных, чёткая структура.

- ****Курсовые работы**** требуют эмпирической части (опрос, эксперимент, анализ статистики) и практической значимости.

- ****Проектные работы**** ориентированы на прикладное решение задачи: включите план реализации, смету, оценку эффективности.

- При выборе темы учитывайте доступность эмпирической базы (бассейн, группа испытуемых, статистические данные) и согласование с преподавателем.

5.3. Фонд оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимися знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно- практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

2. Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценочное средство: критерии экспертного оценивания и уровни оценивания

1. Практическая работа

****Не аттестован (неудовлетворительно)****

Студент демонстрирует полное отсутствие или явную недостаточность знаний, умений, навыков в соответствии с приведёнными показателями.

****Низкий уровень (удовлетворительно)****

Студент демонстрирует частичное соответствие знаний, умений, навыков; допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков по ряду показателей. Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

****Средний уровень (хорошо)****

Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков, приведённым в таблицах показателей: знания,

умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

****Высокий уровень (отлично)****

Студент демонстрирует полное соответствие знаний, умений, навыков; оперирует приобретёнными знаниями, умениями, навыками, свободно применяет их в ситуациях повышенной сложности.

2. Тестовые задания

****Не аттестован****

Правильно выполнено 50 % и менее тестовых заданий.

****Низкий уровень (удовлетворительно)****

Правильно выполнено 51 %–65 % тестовых заданий.

****Средний уровень (хорошо)****

Правильно выполнено 66 %–84 % тестовых заданий.

****Высокий уровень (отлично)****

Правильно выполнено 85 %–100 % тестовых заданий.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Токарь Е. В.	Занятия по плаванию в вузе	Благовещенск: АмГУ, 2017
Л1.2	Крохина Т. А., Апариева Т. Г.	Плавание для малышей: методическое пособие	Волгоград: ВГАФК, 2015
Л1.3	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В.	Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания: учебно-методическое пособие	Рязань: РГУ имени С.А. Есенина, 2020
Л1.4	Сидоров Д. Г.	Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях: учеб.-метод. пос.	Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022
Л1.5	Кошелева М. В.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание: электронное учебно-методическое пособие	Тольятти: ТГУ, 2023
Л1.6	Дудкина С. Н., Панов Г. П.	Оздоровительное плавание для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие	Липецк: Липецкий ГТУ, 2022

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.
7.2	
7.3	Аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий.
7.4	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы: Интерактивная доска SMARTBoard 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICL RAY, акустическая система Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.5	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.6	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.7	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

7.8	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
7.9	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.10	
7.11	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
7.12	420010, Республика Татарстан (Татарстан), г. Казань, Деревня Универсиады, д.33, Учебно-спортивный комплекс «Крытый плавательный бассейн «Буревестник», Спортивный зал 36х24
7.13	Волейбольная сетка и стойки -1 к.
7.14	Электронное табло -1
7.15	Телескопическая трибуна на 136 м.
7.16	Спортивное покрытие «TeraflexSport M Perfomance» (9мм)
7.17	Мячи волейбольные (20 шт.), манишки (30 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка.
7.18	Мячи для большого тенниса (26 шт).
7.19	Ворота футбольные (стандартные – 2 шт., малые – 4 шт).
7.20	Сетка для игры в бадминтон. (2 шт).
7.21	Стол для настольного тенниса (2 шт).
7.22	Ракетки для бадминтона – (30 шт).
7.23	Воланы – (100 шт).
7.24	Ракетки для настольного тенниса (25 шт).
7.25	Мячи для настольного тенниса (100 шт).
7.26	Мячи для мини футбола (10 шт).
7.27	Мячи для футбола (10 шт).
7.28	Клюшки для флорбола (12 шт).
7.29	Мячи для флорбола (20 шт).
7.30	Гимнастические маты (12 шт).
7.31	Гимнастические палки (20 шт).
7.32	Гимнастические скамейки (5 шт).
7.33	Мячи баскетбольные (20 шт).
7.34	Мячи гандбольные (10 шт).
7.35	Легкоатлетический стадион с 400 метровыми беговыми дорожками (8 дорожек по кругу) с покрытием MONDO, 4сектора для прыжка в длину, 1 сектор для толкания ядра, сектор для прыжка в высоту, размер: 8,00 х 4,00 х 0,80м салюминиевой платформой под маты.
7.36	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические указания определяют требования к организации работы, виды заданий, рекомендации по их выполнению

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова
22.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** **Спортивные игры**

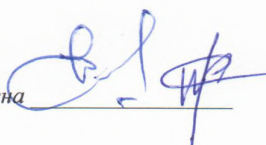
Закреплена за кафедрой	Кафедра физической культуры		
Учебный план	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	54		
самостоятельная работа	18		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	16 3/6		18 1/6		13 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	18	18	18	18	18	18	54	54
Итого ауд.	18	18	18	18	18	18	54	54
Контактная работа	18	18	18	18	18	18	54	54
Сам. работа					18	18	18	18
Итого	18	18	18	18	36	36	72	72

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фазлеев Наиль Шамсиевич; Седунова Мария Валерьевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 21.02.2025 г. № 7

Зав. кафедрой Фазлеев Н.Ш.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Курс «Спортивные игры» в рамках направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» ориентирован на формирование у будущих специалистов целостного профессионального подхода к использованию игровой деятельности как ключевого инструмента организации активного досуга, оздоровления и социального взаимодействия. Его освоение направлено на преобразование студента из рядового участника игр в компетентного организатора, методиста и руководителя, способного проектировать и проводить эффективные игровые мероприятия в различных условиях.
1.2	
1.3	Первой фундаментальной целью является формирование системных знаний о природе, классификации и содержании спортивных игр в контексте рекреационной и туристской деятельности. Студент должен получить глубокое понимание социально-психологического, оздоровительного и воспитательного потенциала игр, а также освоить теоретические основы техники, тактики и методики обучения базовым игровым действиям. Это включает знание правил, основ судейства, требований безопасности и специфики адаптации классических игровых форматов для работы с разными возрастными и социальными группами в условиях природной и урбанизированной среды.
1.4	
1.5	Второй ключевой целью выступает развитие практико-методических умений и профессиональных навыков. Студент должен не только овладеть личным двигательным опытом в избранных видах спортивных игр, но и научиться трансформировать этот опыт в педагогическую и организаторскую деятельность. Это подразумевает умение обучать основам техники, организовывать разминку и учебную игру, подбирать и модифицировать упражнения, управлять групповой динамикой и создавать позитивную, безопасную игровую атмосферу. Особый акцент делается на способности адаптировать содержание, правила, инвентарь и площадки под конкретные задачи рекреационной программы, корпоративного мероприятия или туристского слета.
1.6	
1.7	Третьей, интегративной целью является развитие проектного мышления и организаторских компетенций для самостоятельного конструирования игрового процесса. Студент учится разрабатывать сценарии и положения опровержения игровых праздников, фестивалей, турниров и тематических мероприятий, интегрируя спортивные игры в общую структуру рекреационной услуги или тура. Это включает планирование ресурсов, логистики, судейства и системы поощрения. В итоге выпускник должен быть готов не просто проводить занятия, а создавать с помощью игр целостные, эмоционально насыщенные и социально значимые события, способствующие оздоровлению, отдыху и сплочению людей в сфере активного туризма и организованного досуга.
1.8	
1.9	Таким образом, освоение дисциплины призвано сформировать специалиста, который видит в спортивных играх не самоцель, а динамичный, гибкий и высокоэффективный социально-педагогический инструмент для достижения ключевых профессиональных задач: укрепления здоровья, обеспечения качественного отдыха, развития коммуникации и повышения удовлетворенности клиентов в сфере рекреации и туризма.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Успешное освоение дисциплины «Спортивные игры» и формирование на её основе профессиональных компетенций требуют от студента наличия определенной базовой подготовки, которая служит опорой для усвоения специализированного содержания курса. Эта подготовка носит комплексный характер, охватывая общую физическую культуру, базовые теоретические знания и начальные психолого-педагогические установки.
2.1.2	
2.1.3	Прежде всего, обучающийся должен обладать удовлетворительным состоянием здоровья и основным уровнем физического развития, позволяющим принимать активное и безопасное участие в практических занятиях, которые связаны с динамичными нагрузками, координационными задачами и элементами игрового противоборства. Ожидается наличие минимального двигательного опыта и знакомства с элементами одной или нескольких спортивных игр (таких как волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон) в рамках школьной программы или любительских занятий. Этот опыт формирует первичное понимание логики игровой деятельности, ощущения мяча, пространства и взаимодействия.
2.1.4	
2.1.5	Содержательная подготовка предполагает общее представление о физической культуре как социальном явлении и понимание её базовых понятий, таких как «физическое качество», «техника двигательного действия», «дозировка нагрузки», «оздоровительный эффект». Важным является наличие общенаучных навыков работы с информацией, умения структурировать материал и логически мыслить, поскольку курс включает значительный объем теоретических знаний по методике и организации.
2.1.6	

2.1.7	Наиболее значимым аспектом предварительной подготовки выступает сформированная внутренняя готовность студента к будущей профессиональной роли. Это подразумевает начальные коммуникативные навыки и психологическую установку не только на личное участие, но и на наблюдение, анализ и управление групповым процессом. Желательна мотивация к освоению игр не как спортивной дисциплины, а как инструмента педагогического воздействия, социальной интеграции и создания рекреационного продукта.
2.1.8	
2.1.9	Таким образом, от студента ожидается не высокий спортивный разряд в конкретной игре, а общая физическая активность, познавательная готовность и осознанный интерес к механизмам организации игрового досуга как ключевой составляющей его будущей профессии в сфере рекреации и туризма.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
Знать: Теоретические основы физической культуры. Физиологию двигательной деятельности. Анатомо-морфологические особенности человека. Психологические аспекты физического воспитания. Нормативно-методическую базу	
Уметь: Анализировать контингент занимающихся. Планировать содержание занятий. Адаптировать программу под анатомо-психологические особенности. Обеспечивать безопасность и контроль. Документировать процесс.	
Владеть: Методиками проведения занятий. Техникой демонстрации и коррекции движений. Инструментарием оценки и контроля. Навыками педагогической коммуникации. Технологиями проектирования программ.	
ОПК-2: Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности подвигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-2.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	
Знать: Теоретико-методические основы физкультурно-спортивной деятельности. Средства, методы и приемы физкультурно-спортивной подготовки. Особенности планирования физкультурно-спортивных мероприятий. Нормативно-правовую и организационную базу. Специфику рекреационной деятельности.	
Уметь: Планировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия. Организовывать и проводить занятия. Адаптировать содержание под конкретные условия и контингент. Обеспечивать безопасность и контроль. Взаимодействовать с участниками и документировать процесс.	
Владеть: Методиками проведения занятий и мероприятий. Техникой выполнения и демонстрации упражнений. Инструментарием оценки и контроля. Навыками педагогической коммуникации и управления. Технологиями проектирования и организации мероприятий.	

ОПК-2.2: Осуществляет контроль физкультурно-спортивных достижений обучающихся и оценивает эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

Знать:
Теоретические основы контроля и оценки в физической культуре и спорте.
Методики диагностики и мониторинга.
Технологии и методики обучения.
Статистические и аналитические методы.
Нормативно-правовую базу и стандарты

Уметь:
Организовывать и проводить контроль достижений.
Собирать и анализировать данные.
Оценивать эффективность образовательных технологий.
Интерпретировать и представлять результаты.
Корректировать образовательный процесс.

Владеть:
Методиками педагогического контроля.
Инструментарием диагностики.
Технологиями обработки и интерпретации данных.
Навыками обратной связи и консультирования.
Технологиями документационного обеспечения контроля

ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

ОПК-3.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

Знать:
Знать теорию обучения и совершенствования двигательных действий, включая закономерности формирования двигательных умений и навыков, стадии этого процесса и возможные ошибки. Он должен владеть классификацией и биомеханическими основами тех физических упражнений и технических элементов, которые составляют суть учебно-тренировочной, рекреационной и туристской деятельности. Его знания включают методологию построения занятия: от общих принципов дидактики до специфической структуры урока физической культуры, тренировки или туристско-краеведческого мероприятия, с четким пониманием задач, содержания и дозировки нагрузки для каждой его части. Специалист обязан разбираться в возрастной физиологии и психологии, чтобы адекватно планировать нагрузку и выбирать методы преподавания для разных групп учащихся, а также досконально знать правила безопасности и страховки, особенно в условиях природной среды.

Уметь:
Основное практическое умение заключается в способности разрабатывать конспект или технологическую карту занятия, где логически связаны цели, этапы обучения, методы, организационные формы и контроль. Он умеет подбирать и комбинировать эффективные методы обучения — словесные, наглядные и практические, включая подводящие и подготовительные упражнения, для разучивания и закрепления сложных двигательных действий. Его умения включают организацию учебного пространства, грамотное расстановку оборудования, разделение группы на подгруппы или пары для эффективной работы. Ключевой навык — умение проводить само занятие: четко ставить задачи, доступно объяснять и демонстрировать материал, компетентно исправлять ошибки, обеспечивать оптимальную моторную плотность, поддерживать дисциплину и позитивную мотивацию, а также оперативно реагировать на изменяющиеся условия.

Владеть:
Владеет арсеналом конкретных приёмов и навыков, доведённых до автоматизма: навыками образцового показа упражнения, навыками тактильного и словесного сопровождения при обучении, методикой проведения разминки и заключительной части. Он владеет техникой страховки и помощи, искусством управления группой в зале и на природе, способностью удерживать внимание и распределять его между всеми занимающимися. Его речь ясна и командная, действия уверенны и безопасны. Таким образом, его компетенция проявляется в способности провести занятие, которое является не просто набором упражнений, а целостным педагогическим событием, где каждый участник осваивает новые двигательные возможности, получает положительные эмоции и укрепляет своё здоровье.

ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ

ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

Знать:
В своей основе он должен знать фундаментальные законы физиологии и биохимии мышечной деятельности, понимая, как организм реагирует и адаптируется к различным видам нагрузки. Эта база дополняется знанием спортивной медицины, гигиены и основ первой помощи, что закладывает критерии безопасности. Не менее важны для него теория и методика физической культуры, включая принципы спортивной тренировки и планирования, а также психолого-педагогические особенности работы с разными возрастными и социальными группами. Специалисту необходимо чётко ориентироваться в нормативно-правовой базе, регламентирующей спортивный туризм, оздоровительные и рекреационные услуги. Ключевым является понимание специфики каждого направления: от технических и категорийных требований в спортивно-

оздоровительном туризме и разнообразия форм физической рекреации до особенностей патологий и реабилитационных методик при работе с населением, имеющим ограничения по здоровью.

Уметь:

На основе этих знаний он должен уметь разрабатывать и критически оценивать программы занятий, соотнося их цели, содержание и режимы нагрузки с возможностями конкретной группы. Его основная практическая задача — осуществлять систематический контроль, применяя современные методы диагностики физического состояния и функциональных возможностей занимающихся. Это умение включает не только сбор данных, но и их интерпретацию для оперативного управления нагрузкой непосредственно в ходе занятия, а также для долгосрочной коррекции программ. Он умеет обеспечивать безопасность, предупреждать риски и грамотно оформлять всю необходимую отчётную документацию.

Владеть:

Владение компетенцией проявляется в уверенном использовании специализированного оборудования для мониторинга, в навыке экспертной наблюдательности, позволяющей «на глаз» оценивать технику и степень утомления участников. Специалист владеет искусством срочной коррекции программы в ответ на изменяющиеся условия или состояние группы, обладает отработанными навыками коммуникации и инструктирования, а также способен грамотно оказать первую помощь. Таким образом, его роль выходит за рамки инструктора — он становится ответственным контролёром и регулятором физкультурно-оздоровительного процесса, гарантирующим его эффективность и безопасность.

ОПК-8.2: Анализирует программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения и подбирает соответствующие средства и методы реализации программ

Знать:

Комплексное знание методологии проектирования физкультурно-оздоровительных программ. Он должен понимать логику построения таких программ, их целевую иерархию, а также принципы дозирования нагрузки, адаптации и периодизации применительно к разным контингентам. Это требует глубокого погружения в специфику каждого направления: от нормативной базы и технических регламентов спортивного туризма до психологических особенностей рекреационной деятельности и патогенетических основ заболеваний, определяющих содержание реабилитационных мероприятий. Его знания включают обширный арсенал средств и методов, характерных для каждой из трёх сфер — туристских технологий, фитнес-практик, лечебной физической культуры, — а также критерии их отбора в зависимости от поставленных задач, условий проведения и индивидуальных особенностей занимающихся.

Уметь:

Уметь проводить всесторонний анализ представленной программы, оценивая её внутреннюю согласованность, соответствие заявленных целей содержанию, режимам нагрузки и контингенту. Он способен выявить методические просчёты, риски для безопасности и потенциальную неэффективность. Ключевое умение — на основе этого анализа осуществлять целесообразный подбор конкретных средств, форм и методов работы. Это предполагает умение моделировать занятие или маршрут, структурируя его части, определяя последовательность упражнений или элементов, подбирая необходимое оборудование и инвентарь. Он умеет адаптировать известные методики под конкретные условия и индивидуальные запросы, прогнозируя ожидаемые результаты и возможные корректировки.

Владеть:

Критическим и быстрым анализом, в способности видеть не только её формальную структуру, но и практическую реализуемость. Он владеет методическим мышлением, позволяющим творчески комбинировать средства из разных областей для решения поставленных оздоровительных или реабилитационных задач. Специалист обладает развитым понятийным аппаратом для аргументированного обоснования своего выбора тех или иных методов, а также для составления чётких методических рекомендаций и планов-конспектов. Таким образом, его профессиональный вклад заключается в переводе абстрактных программных целей в конкретный, технологичный и персонализированный план действий, обеспечивающий достижение измеримых оздоровительных результатов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 4(2.2)						
1.1	Тема 1. /Тема/	4	0				

1.2	Место и роль спортивных игр в системерекреационно-оздоровительнойдеятельности и спортивно-оздоровительного туризма. Спортивныеигры как универсальное средствофизического воспитания, активногоотдыха, социализации и оздоровленияразличных групп населения. Ихспецифика и преимущества ворганизации досуга в природной иурбанизированной среде. /Пр/	4	6	ОПК-1.1-31ОПК-1.1-У1ОПК-1.1-В1ОПК-2.1-31ОПК-2.1-У1ОПК-2.1-В1ОПК-2.2-31ОПК-2.2-У1ОПК-2.2-В1ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-8.1-31ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-В1ОПК-8.2-31ОПК-8.2-У1ОПК-8.2-В1			
1.3	Тема 2. /Тема/	4	0				
1.4	Классификация и общаяхарактеристика спортивных игр.Командные и индивидуальные игры,игры с мячом и ракеткой, контактные инеконтактные виды. Особенности ихвоздействия на организм и возможностиприменения в рекреационной практике.Эволюция правил для массовогоучастия. /Пр/	4	6	ОПК-1.1-31ОПК-1.1-У1ОПК-1.1-В1ОПК-2.1-31ОПК-2.1-У1ОПК-2.1-В1ОПК-2.2-31ОПК-2.2-У1ОПК-2.2-В1ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-8.1-31ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-В1ОПК-8.2-31ОПК-8.2-У1ОПК-8.2-В1			
1.5	Тема 3. /Тема/	4	0				

1.6	Волейбол и его рекреационные модификации. Классический и пляжный волейбол. Анализ техники и тактики базовых элементов (подача, передача, нападающий удар). Методика обучения организации игрового процесса для начинающих. Специфика проведения занятий и турниров на открытом воздухе и в природной среде. /Пр/	4	6	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1	Л1.2 Л1.3		
	Раздел 2. Раздел 5(3.1)						
2.1	Тема 4. /Тема/	5	0				
2.2	Баскетбол и мини-баскетбол как средства активного отдыха. Основы техники (передача, ведение, бросок) и простейшие тактические взаимодействия. /Пр/	5	6	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9		

2.3	Методика обучения в группах общейподготовки. /Пр/	5	6	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.1 Л1.5		
2.4	Адаптация правил и инвентаря дляпроведения эстафет, игровыхупражнений и соревнований в условияхограниченного пространства (поляна,база отдыха). /Пр/	5	6	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.6 Л1.7		
	Раздел 3. Раздел 6(3.2)						
3.1	Тема 5 /Тема/	6	0				

3.2	Настольный теннис и бадминтон –доступные виды рекреации. Характеристика техники и тактики. /Пр/	6	6	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.13 Л1.15Л1.17		
3.3	Особенности организации мест занятий соревнований в различных условиях(зал, открытая площадка, туристскаябаза). /Пр/	6	6	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.13 Л1.17		

3.4	Методика начального обучения и проведения оздоровительных занятий для разных возрастных групп. /Пр/	6	6	ОПК-1.1-31ОПК-1.1-У1ОПК-1.1-В1ОПК-2.1-31ОПК-2.1-У1ОПК-2.1-В1ОПК-2.2-31ОПК-2.2-У1ОПК-2.2-В1ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-8.1-31ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-В1ОПК-8.2-31ОПК-8.2-У1ОПК-8.2-В1	Л1.17		
3.5	Самостоятельная работа /Тема/	6	0				
3.6	Подвижные и народные игры как основа спортивно-оздоровительного досуга. Классификация, методика организации и проведения. Трансформация традиционных игр (городки, лапта) в современные рекреационные форматы. Их роль в программах детского и семейного туризма, фестивалей и праздников на природе. Методика обучения технике и тактике в спортивных играх на рекреационно-оздоровительном этапе. Принципы, методы и средства обучения. Структура занятия, направленного на освоение игровых навыков. Особенности работы с разновозрастными группами и людьми с разным уровнем подготовленности. Безопасность и профилактика травматизма на занятиях спортивными играми в природной и рекреационной среде. Требования к местам проведения, инвентарю и оборудованию. Страховка и помощь. Оказание первой медицинской помощи при типичных травмах (ушибы, растяжения). /Ср/	6	18	ОПК-1.1-31ОПК-1.1-У1ОПК-1.1-В1ОПК-2.1-31ОПК-2.1-У1ОПК-2.1-В1ОПК-2.2-31ОПК-2.2-У1ОПК-2.2-В1ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-8.1-31ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-В1ОПК-8.2-31ОПК-8.2-У1ОПК-8.2-В1	Л1.4 Л1.10Л1.11 Л1.12Л1.14 Л1.16		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

****Контрольные вопросы и задания по дисциплине «Спортивные игры» для направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»****

Контроль усвоения материала по спортивным играм направлен на всестороннюю проверку как теоретического понимания их сущности и методики, так и практических умений по организации и проведению игровой деятельности в рекреационных туристских условиях. Вопросы и задания охватывают знание техники, тактики, правил, а главное — методики адаптации спортивных игр для различных групп населения и природной среды. Конкретное содержание формируется рабочей программой, но общие направления носят типовой характер.

****Примеры вопросов для текущего контроля (теоретические и методические):****

- * Классификация спортивных игр, их социальное, оздоровительное и воспитательное значение в системе рекреации.
- * Общая характеристика и сравнительный анализ базовых технических приемов в избранных спортивных играх (например, передачи в баскетболе и волейболе).
- * Основы индивидуальной тактики в командных спортивных играх: выбор позиции, взаимодействие с партнером, действия в нападении и защите.
- * Методика обучения базовым техническим элементам (ведение мяча, остановка, бросок) с учетом этапа начального обучения и возрастных особенностей.
- * Основные правила и особенности их интерпретации для проведения рекреационных турниров и праздников.
- * Требования к организации безопасной игровой среды в спортивном зале и на открытой площадке (природном ландшафте).
- * Психолого-педагогические особенности управления командой (группой) в условиях игровой деятельности.
- * Методика организации и проведения подвижных игр с элементами спортивных игр для разновозрастных групп.
- * Ошибки, возникающие при обучении игровым приемам, и методические приемы для их устранения.

****Примеры практических заданий для текущего контроля:****

- * Демонстрация и методическое объяснение техники выполнения верхней передачи в волейболе или штрафного броска в баскетболе.
- * Проведение специализированной разминки, направленной на подготовку организма к конкретной игровой деятельности (например, для игры в футбол или бадминтон).
- * Организация и проведение подводящей игры или эстафеты для обучения элементам техники (например, эстафета сведением мяча).
- * Судейство учебной игры по упрощенным или модифицированным правилам с комментарием своих решений.
- * Разработка и проведение фрагмента занятия (15-20 минут) по обучению тактическому взаимодействию в парах (например, «открытие» для передачи в баскетболе).
- * Адаптация правил игры в волейбол («пионербол») или футбол для проведения мероприятия в условиях туристского слета или пляжного отдыха.

****Примеры вопросов для промежуточной аттестации (зачет/экзамен):****

- * Спортивные игры в системе физической культуры: исторический аспект и современные тенденции развития.
- * Влияние регулярных занятий спортивными играми на физическое и психическое здоровье человека.
- * Тактические построения (комбинации) в избранной спортивной игре (например, быстрый прорыв в баскетболе, комбинация «волна» в волейболе) и методика их разучивания.
- * Системы организации соревнований (круговая, с выбыванием, смешанная) и особенности их применения при проведении рекреационных турниров.
- * Методика планирования и построения учебно-тренировочного процесса в спортивных играх на рекреационно-оздоровительном этапе.
- * Особенности организации и проведения занятий по спортивным играм на открытом воздухе и в природной среде: выбор и подготовка площадок, специфика инвентаря.
- * Роль и функции руководителя (инструктора) в организации массовых игровых мероприятий и формировании благоприятного психологического климата в группе.
- * Методика отбора и применения подвижных игр с элементами спортивных для развития конкретных физических качеств (ловкости, координации, быстроты).
- * Профилактика травматизма и оказание первой помощи при типичных травмах во время игровой деятельности.

****Дополнительные формы контроля:****

- * ****Контрольные работы.**** Например, сравнительный анализ методики обучения технике подачи в настольном теннисе и волейболе.
- * ****Домашние задания.**** Разработка сценария и положений о проведении «Туристских игр» с использованием элементов футбола, волейбола и ориентирования для группы взрослых.
- * ****Защита проектов.**** Подготовка проекта «Программа корпоративного оздоровительного турнира по смешанным видам спортивных игр» или «Методическое пособие по организации игрового досуга для детей в условиях палаточного лагеря».

Для получения точного перечня вопросов и заданий, релевантных изучаемым модулям и утвержденной программе, необходимо обратиться к преподавателю, ведущему дисциплину.

5.2. Темы письменных работ

1. Спортивные игры как средство социальной интеграции и формирования коммуникативных навыков в разновозрастных туристских группах.
2. Адаптация правил и содержания волейбола для проведения пляжных и рекреационных турниров в условиях курортной зоны.
3. Использование элементов баскетбола и мини-футбола в программах корпоративного тимбилдинга на природе: методика организации и проведения.
4. Подвижные игры с элементами спортивных игр как основной вид двигательной активности в детском оздоровительном лагере туристской направленности.
5. Бадминтон и настольный теннис как рекреационные виды спорта для лиц старшего возраста: особенности методики обучения и организации досуга.
6. Разработка и обоснование правил «мягкого» футбола (футбола в зале по упрощенным правилам) для занятий с

неподготовленными взрослыми.

7. Спортивные игры в программах реабилитации и социальной адаптации: потенциал и ограничения (на примере одной игры).
8. Проектирование и проведение межлагерного туристского фестиваля с турнирами по нестандартным видам игр (новус, корнхол, дартс).
9. Организация и судейство соревнований по волейболу в формате «Микс» (смешанные команды) на туристской базе или в парковой зоне.
10. Методика проведения крупного рекреационного события «Спортивный городок» с интерактивными станциями на основе различных спортивных игр.
11. Особенности организации соревнований по мини-гольфу или фрисби-гольфу как элемента программы активного туристского дня.
12. Безопасность и медико-санитарное обеспечение массовых игровых мероприятий в полевых условиях (палаточный лагерь, лесопарк).
13. Методика начального обучения техническим элементам баскетбола (ведение, передача, бросок) в условиях школьного спортивного клуба рекреационной направленности.
14. Совершенствование координационных способностей у подростков средствами спортивных игр с ракеткой (настольный теннис, бадминтон).
15. Обучение основам тактики командного взаимодействия в мини-футболе для непрофессиональных любительских коллективов.
16. Использование игрового метода и эстафет на основе элементов гандбола для развития физических качеств у студентов.
17. Методика проведения занятий по спортивным играм с туристскими группами в условиях ограниченного пространства (гостиница, кемпинг, ненастная погода).
18. Роль инструктора по рекреации в формировании позитивной соревновательной атмосферы и разрешении конфликтных ситуаций в игровом процессе.
19. Сравнительный анализ оздоровительного воздействия игровых (футбол, баскетбол) и циклических (бег, плавание) видов физической активности на организм человека среднего возраста.
20. Анализ динамики групповой сплоченности в туристской группе после включения в программу регулярных игровых практик (на примере веревочного курса и спортивных игр).
21. Исследование предпочтений различных возрастных групп в выборе спортивных игр для активного отдыха в природной среде.
22. Трансформация уличных и дворовых игр (например, лапта, городки) в формат современных рекреационно-туристских мероприятий.
23. Исторический анализ развития пляжного волейбола от досуговой практики к олимпийскому виду спорта и его значение для курортной рекреации.
24. Психологические аспекты формирования «fair play» (честной игры) и профилактики агрессивного поведения участников в рекреационных турнирах.

5.3. Фонд оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимися знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
2. Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценочное средство: критерии экспертного оценивания и уровни оценивания

1. Практическая работа

****Не аттестован (неудовлетворительно)****

Студент демонстрирует полное отсутствие или явную недостаточность знаний, умений, навыков в соответствии с приведенными показателями.

****Низкий уровень (удовлетворительно)****

Студент демонстрирует частичное соответствие знаний, умений, навыков; допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков по ряду показателей. Студент испытывает значительные затруднения при

оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

****Средний уровень (хорошо)****

Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков, приведённым в таблицах показателей: знания, умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

****Высокий уровень (отлично)****

Студент демонстрирует полное соответствие знаний, умений, навыков; оперирует приобретёнными знаниями, умениями, навыками, свободно применяет их в ситуациях повышенной сложности.

2. Тестовые задания

****Не аттестован****

Правильно выполнено 50 % и менее тестовых заданий.

****Низкий уровень (удовлетворительно)****

Правильно выполнено 51 %–65 % тестовых заданий.

****Средний уровень (хорошо)****

Правильно выполнено 66 %–84 % тестовых заданий.

****Высокий уровень (отлично)****

Правильно выполнено 85 %–100 % тестовых заданий.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Башмак А. Ф., Мезенцева В. А., Ишкина О. А.	Баскетбол: методические указания	Самара: СамГАУ, 2018
Л1.2	Фетисова С. Л., Фокин А. М., Лобанов Ю. Я.	Волейбол: учебное пособие	Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018
Л1.3	Ерёмина Л. В.	Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие по элективным дисциплинам по физической культуре (раздел «спортивные игры. волейбол») для студентов всех специальностей вузов культуры	Челябинск: ЧГИК, 2018
Л1.4	Иванова Н. П.	Игры для всех и каждого: учебно-методическое пособие	Чебоксары: ЧГАУ, 2016
Л1.5	Жданов С. И., Коровин С. С.	Баскетбол в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие	Москва: ФЛИНТА, 2020
Л1.6	Татарова С. Ю., Татаров В. Б.	Специальные упражнения для совершенствования техники тактической подготовки баскетболистов: учебное пособие	Москва: Финансовый университет, 2015
Л1.7	Емельянова Ю. Н., Коновалов И. Е., Матвиенко О. В., Серебренникова Н. А., Шаган В. П., Солдатова С. О.	Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол): учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2019
Л1.8	Березина Л. А., Калинин В. Е.	Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2015

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.9	Буров А. В., Березина Л. А., Калинин В. Е.	Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2017
ЛП.10	Ветрова И. В., Люлина Н. В., Тарапатин С. В.	Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019
ЛП.11	Мезенцева В. А.	Подвижные игры: методические указания	Самара: СамГАУ, 2021
ЛП.12	Мелешкова Н. А.	Методика организации подвижных игр в процессе занятий физической культурой и спортом: учебное пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 31.05.02 «педиатрия»	Кемерово: КемГМУ, 2022
ЛП.13	Орлова Л. Т., Марков А. Ю.	Настольный теннис: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2023
ЛП.14	Бабкова Н. И., Лихачева Г. Т., Лопатина З. Ф., Данилов А. В.	Игры и развлечения в детском оздоровительном лагере: методические рекомендации	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2014
ЛП.15	Светаило А. А.	Теория и методика избранного вида спорта. Биомеханика большого тенниса: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
ЛП.16	Морозов В. О.	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: учебно-	Москва: ФЛИНТА, 2025
ЛП.17	Девяткин В. Д., Пономарева Г. В., Лушников М. С., Самотаев П. И.	Бадминтон. Методика, техника, тактика: методические рекомендации для практических занятий	Рязань: РязГМУ, 2025

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины
6.3.1.2	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.3	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.4	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.5	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	420010, Республика Татарстан (Татарстан), г. Казань, Деревня Универсиады, д.33, Учебно-спортивный комплекс «Крытый плавательный бассейн «Буревестник», Спортивный зал 36х24
7.2	Волейбольная сетка и стойки -1 к.
7.3	Электронное табло -1
7.4	Телескопическая трибуна на 136 м.
7.5	Спортивное покрытие «TeraflexSport M Perfomance» (9мм)
7.6	Мячи волейбольные (20 шт.), мантишки (30 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка.
7.7	Мячи для большого тенниса (26 шт).
7.8	Ворота футбольные (стандартные – 2 шт., малые – 4 шт).
7.9	Сетка для игры в бадминтон. (2 шт).

7.10	Столы для настольного тенниса (2 шт).
7.11	Ракетки для бадминтона – (30 шт).
7.12	Воланы – (100 шт).
7.13	Ракетки для настольного тенниса (25 шт).
7.14	Мячи для настольного тенниса (100 шт).
7.15	Мячи для мини футбола (10 шт).
7.16	Мячи для футбола (10 шт).
7.17	Клюшки для флорбола (12 шт).
7.18	Мячи для флорбола (20 шт).
7.19	Гимнастические маты (12 шт).
7.20	Гимнастические палки (20 шт).
7.21	Гимнастические скамейки (5 шт).
7.22	Мячи баскетбольные (20 шт).
7.23	Мячи гандбольные (10 шт).
7.24	Легкоатлетический стадион с 400 метровыми беговыми дорожками (8 дорожек по кругу) с покрытием MONDO, 4сектора для прыжка в длину, 1 сектор для толкания ядра, сектор для прыжка в высоту, размер: 8,00 x 4,00 x 0,80м салюминиевой платформой под маты.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

--

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

****Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Спортивные игры»****

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова
22.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** **Лыжные гонки**

Закреплена за кафедрой	Кафедра физической культуры		
Учебный план	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 3	
аудиторные занятия	54		
самостоятельная работа	18		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	19		15 5/6		16 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	18	18	18	18	18	18	54	54
Итого ауд.	18	18	18	18	18	18	54	54
Контактная работа	18	18	18	18	18	18	54	54
Сам. работа					18	18	18	18
Итого	18	18	18	18	36	36	72	72

Автор (ы) программы:

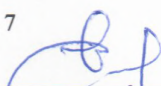
к.п.н., Доц., Фазлеев Наиль Шамсиевич; Забиров Алмаз Нагимович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 21.02.2025 г. № 7

Зав. кафедрой Фазлеев Н.Ш.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра в области физической
1.2	культуры и спорта на основе курса "Лыжная подготовка"

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	На основе изучения курса «Лыжная подготовка» лежит освоение технологии профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Лыжная подготовка является доступным средством физического совершенствования студентов высшего учебного заведения.
2.1.2	Выпускники не только совершенствуют полученные знания, умения и навыки во время участия в мероприятиях лыжной подготовки, но и учатся самостоятельно проводить оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием лыжной подготовки.
2.1.3	Разностороннее развитие выпускника в студенческие годы, в частности во время занятий лыжной подготовкой, позволяет правильно организовать учебно-воспитательную работу и досуг людей разного возраста
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
Знать: Теоретические основы физической культуры. Физиологию двигательной деятельности. Анатомо-морфологические особенности человека. Психологические аспекты физического воспитания. Нормативно-методическую базу	
Уметь: Анализировать контингент занимающихся. Планировать содержание занятий. Адаптировать программу под анатомо-психологические особенности. Обеспечивать безопасность и контроль. Документировать процесс.	
Владеть: Методиками проведения занятий. Техникой демонстрации и коррекции движений. Инструментарием оценки и контроля. Навыками педагогической коммуникации. Технологиями проектирования программ.	

ОПК-2: Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности подвижного и когнитивного обучения и физической подготовке	
ОПК-2.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	
Знать: Теоретико-методические основы физкультурно-спортивной деятельности. Средства, методы и приемы физкультурно-спортивной подготовки. Особенности планирования физкультурно-спортивных мероприятий. Нормативно-правовую и организационную базу. Специфику рекреационной деятельности.	
Уметь: Планировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия. Организовывать и проводить занятия. Адаптировать содержание под конкретные условия и контингент. Обеспечивать безопасность и контроль. Взаимодействовать с участниками и документировать процесс.	

Владеть:
 Методиками проведения занятий и мероприятий.
 Техникой выполнения и демонстрации упражнений.
 Инструментарием оценки и контроля.
 Навыками педагогической коммуникации и управления.
 Технологией проектирования и организации мероприятий.

ОПК-2.2: Осуществляет контроль физкультурно-спортивных достижений обучающихся и оценивает эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

Знать:
 Теоретические основы контроля и оценки в физической культуре и спорте.
 Методики диагностики и мониторинга.
 Технологии и методики обучения.
 Статистические и аналитические методы.
 Нормативно-правовую базу и стандарты

Уметь:
 Организовывать и проводить контроль достижений.
 Собирать и анализировать данные.
 Оценивать эффективность образовательных технологий.
 Интерпретировать и представлять результаты.
 Корректировать образовательный процесс.

Владеть:
 Методиками педагогического контроля.
 Инструментарием диагностики.
 Технологией обработки и интерпретации данных.
 Навыками обратной связи и консультирования.
 Технологией документационного обеспечения контроля

ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

ОПК-3.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

Знать:
 Знать теорию обучения и совершенствования двигательных действий, включая закономерности формирования двигательных умений и навыков, стадии этого процесса и возможные ошибки. Он должен владеть классификацией и биомеханическими основами тех физических упражнений и технических элементов, которые составляют суть учебно-тренировочной, рекреационной и туристской деятельности. Его знания включают методологию построения занятия: от общих принципов дидактики до специфической структуры урока физической культуры, тренировки или туристско-краеведческого мероприятия, с четким пониманием задач, содержания и дозировки нагрузки для каждой его части. Специалист обязан разбираться в возрастной физиологии и психологии, чтобы адекватно планировать нагрузку и выбирать методы преподавания для разных групп учащихся, а также досконально знать правила безопасности и страховки, особенно в условиях природной среды.

Уметь:
 Основное практическое умение заключается в способности разрабатывать конспект или технологическую карту занятия, где логически связаны цели, этапы обучения, методы, организационные формы и контроль. Он умеет подбирать и комбинировать эффективные методы обучения — словесные, наглядные и практические, включая подводящие и подготовительные упражнения, для разучивания и закрепления сложных двигательных действий. Его умения включают организацию учебного пространства, грамотное расстановку оборудования, разделение группы на подгруппы или пары для эффективной работы. Ключевой навык — умение проводить само занятие: четко ставить задачи, доступно объяснять и демонстрировать материал, компетентно исправлять ошибки, обеспечивать оптимальную моторную плотность, поддерживать дисциплину и позитивную мотивацию, а также оперативно реагировать на изменяющиеся условия.

Владеть:
 Владеет арсеналом конкретных приёмов и навыков, доведённых до автоматизма: навыками образцового показа упражнения, навыками тактильного и словесного сопровождения при обучении, методикой проведения разминки и заключительной части. Он владеет техникой страховки и помощи, искусством управления группой в зале и на природе, способностью удерживать внимание и распределять его между всеми занимающимися. Его речь ясна и командная, действия уверенны и безопасны. Таким образом, его компетенция проявляется в способности провести занятие, которое является не просто набором упражнений, а целостным педагогическим событием, где каждый участник осваивает новые двигательные возможности, получает положительные эмоции и укрепляет своё здоровье.

ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ

ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

Знать:

В своей основе он должен знать фундаментальные законы физиологии и биохимии мышечной деятельности, понимая, как организм реагирует и адаптируется к различным видам нагрузки. Эта база дополняется знанием спортивной медицины, гигиены и основ первой помощи, что закладывает критерии безопасности. Не менее важны для него теория и методика физической культуры, включая принципы спортивной тренировки и планирования, а также психолого-педагогические особенности работы с разными возрастными и социальными группами. Специалисту необходимо чётко ориентироваться в нормативно-правовой базе, регламентирующей спортивный туризм, оздоровительные и рекреационные услуги. Ключевым является понимание специфики каждого направления: от технических и категоричных требований в спортивно-оздоровительном туризме и разнообразия форм физической рекреации до особенностей патологий и реабилитационных методик при работе с населением, имеющим ограничения по здоровью.

Уметь:

На основе этих знаний он должен уметь разрабатывать и критически оценивать программы занятий, соотнося их цели, содержание и режимы нагрузки с возможностями конкретной группы. Его основная практическая задача — осуществлять систематический контроль, применяя современные методы диагностики физического состояния и функциональных возможностей занимающихся. Это умение включает не только сбор данных, но и их интерпретацию для оперативного управления нагрузкой непосредственно в ходе занятия, а также для долгосрочной коррекции программ. Он умеет обеспечивать безопасность, предупреждать риски и грамотно оформлять всю необходимую отчётную документацию.

Владеть:

Владение компетенцией проявляется в уверенном использовании специализированного оборудования для мониторинга, в навыке экспертной наблюдательности, позволяющей «на глаз» оценивать технику и степень утомления участников. Специалист владеет искусством срочной коррекции программы в ответ на изменяющиеся условия или состояние группы, обладает отработанными навыками коммуникации и инструктирования, а также способен грамотно оказать первую помощь. Таким образом, его роль выходит за рамки инструктора — он становится ответственным контролёром и регулятором физкультурно-оздоровительного процесса, гарантирующим его эффективность и безопасность.

ОПК-8.2: Анализирует программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения и подбирает соответствующие средства и методы реализации программ

Знать:

Комплексное знание методологии проектирования физкультурно-оздоровительных программ. Он должен понимать логику построения таких программ, их целевую иерархию, а также принципы дозирования нагрузки, адаптации и периодизации применительно к разным контингентам. Это требует глубокого погружения в специфику каждого направления: от нормативной базы и технических регламентов спортивного туризма до психологических особенностей рекреационной деятельности и патогенетических основ заболеваний, определяющих содержание реабилитационных мероприятий. Его знания включают обширный арсенал средств и методов, характерных для каждой из трёх сфер — туристских технологий, фитнес-практик, лечебной физической культуры, — а также критерии их отбора в зависимости от поставленных задач, условий проведения и индивидуальных особенностей занимающихся.

Уметь:

Уметь проводить всесторонний анализ представленной программы, оценивая её внутреннюю согласованность, соответствие заявленных целей содержанию, режимам нагрузки и контингенту. Он способен выявить методические просчёты, риски для безопасности и потенциальную неэффективность. Ключевое умение — на основе этого анализа осуществлять целесообразный подбор конкретных средств, форм и методов работы. Это предполагает умение моделировать занятие или маршрут, структурируя его части, определяя последовательность упражнений или элементов, подбирая необходимое оборудование и инвентарь. Он умеет адаптировать известные методики под конкретные условия и индивидуальные запросы, прогнозируя ожидаемые результаты и возможные корректировки.

Владеть:

Критическим и быстрым анализом, в способности видеть не только её формальную структуру, но и практическую реализуемость. Он владеет методическим мышлением, позволяющим творчески комбинировать средства из разных областей для решения поставленных оздоровительных или реабилитационных задач. Специалист обладает развитым понятийным аппаратом для аргументированного обоснования своего выбора тех или иных методов, а также для составления чётких методических рекомендаций и планов-конспектов. Таким образом, его профессиональный вклад заключается в переводе абстрактных программных целей в конкретный, технологичный и персонализированный план действий, обеспечивающий достижение измеримых оздоровительных результатов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1 (1 курс, 1,2 семестр)						
1.1	Лыжная подготовка /Тема/	1	0				

1.2	Место, роль, значение и функции лыжной подготовки в системе физического воспитания в вузе. История лыжных гонок, как олимпийского вида спорта. /Пр/	1	6	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.1		
1.3	Характеристика лыжного спорта. Лыжные гонки. /Пр/	1	6	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.1 Л1.2		

1.4	Способы передвижения на лыжах. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам /Пр/	1	6	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.2 Л1.3		
	Раздел 2. Раздел 2 (2 курс, 3,4 семестр)						
2.1	Лыжная подготовка /Тема/	2	0				
2.2	Способы передвижения на лыжах. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам /Пр/	2	10	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.2 Л1.4		

2.3	Методы сохранения энергии и экономии ресурсов при прохождении длинных дистанций. /Пр/	2	8	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.2		
	Раздел 3. Раздел 3 (3 курс, 5,6 семестр)						
3.1	Лыжная подготовка /Тема/	3	0				
3.2	Технические приемы подъема и спуска по склонам различной крутизны. /Пр/	3	8	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.2		

3.3	Развитие общей выносливости в лыжном спорте. Укрепление мышц верхних конечностей и плечевого пояса/Пр/	3	8	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.2 Л1.3		
3.4	Средства восстановления после интенсивных тренировок в лыжном спорте /Пр/	3	2	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-2.1- З1ОПК-2.1- У1ОПК-2.1- В1ОПК-2.2- З1ОПК-2.2- У1ОПК-2.2- В1ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-8.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- З1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- В1	Л1.1 Л1.3		

3.5	Методика обучение техникепередвижения на лыжах попеременнымбесшажным ходом. Анализ, ошибки иоценка выполнения техники движений.Методика обучение техникепередвижения на лыжах попеременнымдвушажным ходом. Анализ, ошибки иоценка выполнения техникидвижений. /Ср/	3	18	ОПК-1.1-31ОПК-1.1-У1ОПК-1.1-В1ОПК-2.1-31ОПК-2.1-У1ОПК-2.1-В1ОПК-2.2-31ОПК-2.2-У1ОПК-2.2-В1ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-8.1-31ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-В1ОПК-8.2-31ОПК-8.2-У1ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3		
-----	--	---	----	--	---------------	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы и задания могут включать теоретические и практические аспекты, связанные с техникойпередвижения на лыжах, методикой обучения, организацией занятий и соревнований, а также знанием нормативной базы.Конкретный перечень вопросов и заданий зависит от рабочей программы конкретного вуза, но можно выделить общетиповые направления.

Примеры контрольных вопросов для текущего контроля

- * История развития лыжного спорта и его место в системе физического воспитания.
- * Классификация способов передвижения на лыжах: классические и коньковые ходы, их отличия.
- * Фазовая структура попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода.
- * Техника выполнения подъёмов («ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом) и спусков (высокая, средняя, низкая стойки).
- * Способы поворотов на месте и в движении (переступанием, махом, прыжком).
- * Методы торможения на лыжах («плугом», упором, боковым соскальзыванием).
- * Требования к экипировке лыжника: выбор лыж, палок, ботинок, одежды в зависимости от погодных условий и продолжительности занятия.
- * Основы подготовки лыж: разновидности парафинов и мазей, специфика нанесения в зависимости от стиля передвижения.
- * Дидактические принципы и методы обучения технике передвижения на лыжах (словесные, наглядные, практические).
- * Ошибки при обучении лыжным ходам и способы их устранения.

Примеры практических заданий для текущего контроля

- * Демонстрация техники выполнения конкретного лыжного хода (попеременного двухшажного, одновременногоодношажного, полуконькового и др.).
- * Выполнение упражнений на преодоление подъёмов и спусков с использованием разных техник.
- * Проведение имитационных упражнений для начального обучения (например, шаговая и прыжковая имитация ходов).
- * Организация и проведение разминки на занятиях по лыжной подготовке.
- * Подбор лыжного инвентаря для конкретного спортсмена с учётом его антропометрических данных и уровня подготовки.
- * Подготовка лыж к тренировочному процессу: нанесение парафина, проверка креплений.

Примеры вопросов для промежуточной аттестации (зачёт/экзамен)

- * Лыжные гонки в программе Олимпийских игр: история и современные тенденции.
- * Российские лыжники — участники Олимпийских игр, чемпионатов мира, Кубка мира.
- * Влияние занятий лыжными гонками на здоровье человека.
- * Основные требования к технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам.
- * Гигиенические требования к одежде лыжника и его питанию.
- * Классификация классических и коньковых лыжных ходов, их биомеханические особенности.

- * Фазовая характеристика одновременных классических ходов.
- * Ошибки, возникающие в процессе обучения технике передвижения, и причины их появления.
- * Общая и специальная подготовка лыжника-гонщика: структура и содержание.
- * Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам: требования к трассе, судейство, документация.

Дополнительные формы контроля

- * **Контрольные работы.** Например, описание техники конкретного лыжного хода (классического или конькового) с анализом его фаз и биомеханических особенностей.
- * **Домашние задания.** Разработка плана тренировочного занятия для определённой возрастной группы, анализ федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам.
- * **Защита проектов.** Например, подготовка доклада о перспективах развития лыжного спорта в регионе, разработка программы оздоровительных занятий на лыжах для туристов.

Для получения точных вопросов и заданий, необходимо обратиться к преподавателю.

5.2. Темы письменных работ

Письменные работы (эссе, рефератов, курсовых работ) по дисциплине «Лыжные гонки» могут быть связаны с применением лыжного спорта в рекреационных и оздоровительных целях, организацией мероприятий, методиками подготовки, анализом влияния на здоровье и другие аспекты. Вот несколько примеров таких тем:

1. **Лыжный спорт как средство рекреации и оздоровления: анализ влияния на физическое и психическое здоровье.** Исследование роли лыжных гонок в снижении стресса, улучшении работы сердечно-сосудистой системы, развитии выносливости и координации.
2. **Организация лыжных прогулок и туров для разных возрастных групп.** Методика планирования и проведения лыжных мероприятий для детей, подростков, взрослых и пожилых людей, учёт их физических возможностей и интересов.
3. **Использование лыжного спорта в программах активного отдыха в санаториях и оздоровительных центрах.** Анализ опыта внедрения лыжных прогулок в реабилитационные и профилактические программы.
4. **Сравнительный анализ классических и коньковых ходов в лыжных гонках: техника, энергозатраты, применение в рекреации.** Исследование особенностей разных стилей передвижения на лыжах и их пригодности для оздоровительных целей.
5. **Методика обучения лыжным ходам для начинающих.** Разработка программы обучения основам лыжного спорта с учётом возрастных и физических особенностей новичков.
6. **Роль лыжных гонок в формировании мотивации к физической активности у населения.** Исследование факторов, которые побуждают людей заниматься лыжным спортом, и способов повышения интереса к этому виду деятельности.
7. **Анализ инфраструктуры для занятий лыжным спортом в регионе: проблемы и перспективы развития.** Оценка состояния лыжных трасс, баз, инвентаря и предложений по их улучшению.
8. **Использование лыжного спорта в программах корпоративного отдыха и тимбилдинга.** Разработка модели лыжных мероприятий для сотрудников компаний, их влияние на командный дух и здоровье.
9. **Психологические аспекты занятий лыжным спортом: влияние на самооценку и стрессоустойчивость.** Исследование изменений в психологическом состоянии людей, регулярно занимающихся лыжными гонками.
10. **Сравнительный анализ традиционных и современных методов подготовки лыжников-гонщиков в контексте рекреации.** Сопоставление классических тренировочных методик с инновационными подходами, ориентированными на оздоровительный эффект.
11. **Лыжные гонки как элемент адаптивного туризма: возможности и ограничения.** Исследование применения лыжного спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья.
12. **Разработка программы лыжных прогулок для туристов в рамках экскурсионных туров.** Интеграция лыжного спорта в туристические маршруты, учёт сезонности и безопасности.
13. **Влияние климатических условий на организацию лыжных мероприятий: риски и меры предосторожности.** Анализ факторов погоды, которые могут повлиять на проведение лыжных прогулок и соревнований, и способов их минимизации.
14. **Использование лыжного спорта в программах школьного и вузовского физического воспитания.** Оценка эффективности включения лыжных гонок в учебные планы образовательных учреждений.
15. **Экономический аспект развития лыжного спорта в регионе: затраты, доходы, источники финансирования.** Анализ финансовой модели поддержки лыжных баз, трасс и мероприятий.

При выборе темы стоит учитывать несколько факторов:

- * **Актуальность**. Тема должна отражать современные тенденции в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
- * **Связь с направлением подготовки**. Работа должна соответствовать профилю «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», акцентируя внимание на прикладном аспекте лыжных гонок.
- * **Доступность источников**. Необходимо убедиться, что по выбранной теме достаточно научной литературы, статистических данных или возможности провести эмпирическое исследование.
- * **Интересы и специализация научного руководителя**. Часто темы согласовываются с преподавателем, который может предложить более узкие или актуальные направления.

Для уточнения конкретных требований к работам и возможных тем стоит обратиться к преподавателю.

5.3. Фонд оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимися знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно- практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
2. Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценочное средство: критерии экспертного оценивания и уровни оценивания

1. Практическая работа

Не аттестован (неудовлетворительно)

Студент демонстрирует полное отсутствие или явную недостаточность знаний, умений, навыков в соответствии с приведенными показателями.

Низкий уровень (удовлетворительно)

Студент демонстрирует частичное соответствие знаний, умений, навыков; допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков по ряду показателей. Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Средний уровень (хорошо)

Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков, приведенным в таблицах показателей: знания, умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

Высокий уровень (отлично)

Студент демонстрирует полное соответствие знаний, умений, навыков; оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, свободно применяет их в ситуациях повышенной сложности.

2. Тестовые задания

Не аттестован

Правильно выполнено 50 % и менее тестовых заданий.

Низкий уровень (удовлетворительно)

Правильно выполнено 51 %–65 % тестовых заданий.

Средний уровень (хорошо)

Правильно выполнено 66 %–84 % тестовых заданий.

Высокий уровень (отлично)

Правильно выполнено 85 %–100 % тестовых заданий.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Кизько А. П., Бородин В. В.	Физическая культура : лыжные гонки: учеб. пособие	Новосибирск: НГТУ, 2015
Л1.2	Реуцкая Е. А., Романова Я. С.	Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2020
Л1.3	Иванова С. Ю., Сантеева Е. В.	Циклические виды спорта: лыжная подготовка: учебное пособие	Кемерово: КемГУ, 2022
Л1.4	Мелентьева Н. Н., Румянцева Н. В.	Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможения на лыжах: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины
6.3.1.2	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.3	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.4	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.5	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.
7.2	
7.3	Аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий.
7.4	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы: Интерактивная доска SMARTBoard 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICL RAY, акустическая система Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.5	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.6	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.7	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.8	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
7.9	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.10	
7.11	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
7.12	420010, Республика Татарстан (Татарстан), г. Казань, Деревня Универсиады, д.33, Учебно-спортивный комплекс «Крытый плавательный бассейн «Буревестник», Спортивный зал 36x24
7.13	Волейбольная сетка и стойки -1 к.

7.14	Электронное табло -1
7.15	Телескопическая трибуна на 136 м.
7.16	Спортивное покрытие «TeraflexSport M Perfomance» (9мм)
7.17	Мячи волейбольные (20 шт.), манишки (30 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка.
7.18	Мячи для большого тенниса (26 шт).
7.19	Ворота футбольные (стандартные – 2 шт., малые – 4 шт).
7.20	Сетка для игры в бадминтон. (2 шт).
7.21	Стол для настольного тенниса (2 шт).
7.22	Ракетки для бадминтона – (30 шт).
7.23	Воляны – (100 шт).
7.24	Ракетки для настольного тенниса (25 шт).
7.25	Мячи для настольного тенниса (100 шт).
7.26	Мячи для мини футбола (10 шт).
7.27	Мячи для футбола (10 шт).
7.28	Клюшки для флорбола (12 шт).
7.29	Мячи для флорбола (20 шт).
7.30	Гимнастические маты (12 шт).
7.31	Гимнастические палки (20 шт).
7.32	Гимнастические скамейки (5 шт).
7.33	Мячи баскетбольные (20 шт).
7.34	Мячи гандбольные (10 шт).
7.35	Легкоатлетический стадион с 400 метровыми беговыми дорожками (8 дорожек по кругу) с покрытием MONDO, 4сектора для прыжка в длину, 1 сектор для толкания ядра, сектор для прыжка в высоту, размер: 8,00 х 4,00 х 0,80м салюминиевой платформой под маты.
7.36	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Лыжные гонки» для направления 49.03.03

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



**Рабочая программа дисциплины
Анатомия человека**

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

5 ЗЕТ

Часов по учебному плану

180

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамены 2

аудиторные занятия

96

самостоятельная работа

48

часов на контроль

36

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	19		15 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16	32	32
Лабораторные	32	32	32	32	64	64
Итого ауд.	48	48	48	48	96	96
Контактная работа	48	48	48	48	96	96
Сам. работа	24		24		48	
Часы на контроль			36		36	
Итого	72	48	108	48	180	96

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Тараканова Оксана Ивановна

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью изучения дисциплины «Анатомия человека» является формирование у студентов целостного представления о единстве строения и закономерностей формирования тела человека с позиций современной анатомии для понимания динамики движения и работы систем, обеспечивающих его.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физиология человека	
2.2.2		
2.2.3	Валеология	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.1: Демонстрирует понимание закономерностей и факторов физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся

Знать:

- морфологические особенности занимающихся физической культурой и туризмом различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;

Уметь:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

Владеть:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

ОПК-9.2: Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений

Знать:

- структуру и закономерности функционирования систем.

Уметь:

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой, спортом и туризмом.

Владеть:

- навыками проведения анатомического анализа физических упражнений;

ПК-1: Готов разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида

ПК-1.1: Применяет оптимальные педагогические технологии, повышающие эффективность и безопасность учебно-тренировочного процесса

Знать:

- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;

Уметь:

- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;

Владеть:

- навыками биомеханического анализа статических положений и движений человека.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. РАЗДЕЛ 1. Опорно-двигательный аппарат						

1.1	Остеология. Артросиндесмология. Миология /Тема/	1	0				
1.2	Введение в анатомию. Методы исследования. Учение о костях. Остеология /Лек/	1	2		Л1.1		
1.3	Осевой скелет. Скелет туловища /Лек/	1	2		Л1.1		
1.4	Скелет головы (череп) /Лек/	1	2		Л1.1		
1.5	Добавочный скелет. Скелет верхней конечности. Соединения костей верхних конечностей. /Лек/	1	2		Л1.1		
1.6	Добавочный скелет. Скелет нижней конечности. Соединение костей нижних конечностей. /Лек/	1	2		Л1.1		
1.7	Миология.Мышцы туловища: спины, груди и живота /Лек/	1	2		Л1.1		
1.8	Мышцы верхних конечностей /Лек/	1	2		Л1.1		
1.9	Мышцы нижней конечности /Лек/	1	2		Л1.1		
1.10	Анатомическая терминология. Плоскости и области тела. Остеология. Строение и классификация костей /Лаб/	1	2				
1.11	Общий план строение позвонков. Строение грудной клетки. Строение позвоночного столба /Лаб/	1	2				
1.12	Строение черепа /Лаб/	1	2				
1.13	Скелет верхних конечностей /Лаб/	1	2				
1.14	Скелет нижних конечностей /Лаб/	1	2				
1.15	Соединение костей верхних конечностей /Лаб/	1	2				
1.16	Соединение костей нижних конечностей /Лаб/	1	2				
1.17	Антропометрия /Лаб/	1	2				
1.18	Мышцы спины /Лаб/	1	2				
1.19	Мышцы груди и живота /Лаб/	1	2				
1.20	Мышцы верхней конечности. Мышцы плечевого пояса, плеча /Лаб/	1	2				
1.21	Мышцы верхней конечности. Мышцы предплечья и кисти /Лаб/	1	2				
1.22	Мышцы нижней конечности. Мышцы пояса нижних конечностей и бедра /Лаб/	1	2				
1.23	Мышцы нижней конечности. Мышцы голени и стопы /Лаб/	1	2				
1.24	Мышцы головы. Классификация мышц головы /Лаб/	1	2				
1.25	Мышцы шеи. Классификация мышц шеи /Лаб/	1	2				
	Раздел 2. РАЗДЕЛ 2. Анатомия систем обеспечения и регуляции движений						
2.1	Спланхнология. Неврология. Эстеziология /Тема/	2	0				
2.2	Анатомия пищеварительной системы /Лек/	2	2				

2.3	Дыхательная система /Лек/	2	2				
2.4	Мочевыделительная система /Лек/	2	2				
2.5	Сердечно-сосудистая система. Строение сердца /Лек/	2	2				
2.6	Сердечно-сосудистая система. Ангиология /Лек/	2	2				
2.7	Эндокринный аппарат /Лек/	2	2				
2.8	Учение о нервной системе. (Неврология). Строение спинного мозга. /Лек/	2	2				
2.9	Головной мозг: Продолговатый мозг. Задний мозг. Промежуточный мозг. Конечный мозг. /Лек/	2	2				
2.10	Строение органов пищеварения (часть 1) /Лаб/	2	2				
2.11	Строение органов пищеварения (часть 2) /Лаб/	2	2				
2.12	Строение органов дыхания /Лаб/	2	2				
2.13	Строение органов мочеобразовательной и мочевыделительной системы. /Лаб/	2	2				
2.14	Сердечно-сосудистая система. Строение сердца /Лаб/	2	2				
2.15	Сосудистая система. Артерии и вены большого круга кровообращения /Лаб/	2	2				
2.16	Эндокринные железы /Лаб/	2	2				
2.17	Строение нервной системы. Строение спинного мозга /Лаб/	2	2				
2.18	Спинномозговые нервы. Проводящие пути спинного мозга /Лаб/	2	2				
2.19	Ствол головного мозга: продолговатый, мост, мозжечок. /Лаб/	2	2				
2.20	Средний мозг, промежуточный мозг /Лаб/	2	2				
2.21	Конечный мозг. Большие полушария /Лаб/	2	2				
2.22	Вегетативная нервная система /Лаб/	2	2				
2.23	Черепно-мозговые нервы /Лаб/	2	2				
2.24	Зрительный анализатор /Лаб/	2	2				
2.25	Слуховой анализатор. Вестибулярный анализатор /Лаб/	2	2				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

- 1) Назовите основные правила проведения антропометрических исследований.
- 2) Какие антропометрические точки расположены на голове? На туловище?
- 3) Назовите антропометрические точки, расположенные на верхних конечностях.
- 4) Назовите правила работы с антропометром Мартина. Какие показатели оценивают с помощью антропометра Мартина?
- 5) Назовите правила работы с толстотным циркулем. Какие показатели оценивают с помощью толстотного циркуля?
- 6) Назовите основные анатомические термины.
- 7) Назовите основные плоскости и оси, проводимые через тело человека.
- 8) Дайте определению термину аппарат органов. Назовите части опорно-двигательного аппарата.
- 9) Дайте определение термину скелет и назовите функции скелета.
- 10) Дайте определение термину кость. Опишите строение кости.
- 11) Каким способом можно определить степень развития грудной клетки? Что такое экскурсия грудной клетки? Назовите

нормальные значения экскурсии грудной клетки для женщины и мужчины.

12) Какими способами можно оценить показатель физического развития? О чем он свидетельствует?

13) Назовите разновидности соматотипов по М.В. Черноруцкому и охарактеризуйте их.

14) Какие критерии положены в основу определения соматотипа по М.В. Черноруцкому?

15) Назовите разновидности соматотипов по В.Н. Шевкуненко и охарактеризуйте их.

16) Какие критерии положены в основу определения соматотипов по В.Н. Шевкуненко?

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

I семестр

1. Дайте определение органа. Приведите примеры. Что такое система органов? Приведите примеры. Что такое аппараты органов? Приведите примеры. Перечислите основные плоскости и оси тела человека. Назовите основные общие анатомические термины.

2. Назовите известные вам типы телосложения и их отличительные особенности.

3. Строение костной ткани. Остеон. Компактное и губчатое вещество. Химический состав и физические свойства кости.

4. Кость как орган. Строение и значение надкостницы. Рост трубчатых костей в длину и толщину.

5. Кость как орган. Возрастные особенности костей. Костный мозг, его функциональное значение.

6. Активная и пассивная части опорно-двигательного аппарата. Механические и биологические функции скелета. Возрастные особенности скелета.

7. Строение сустава, возрастные особенности. Обязательные элементы сустава. Силы, удерживающие суставные поверхности в соприкосновении.

8. Строение сустава. Обязательные элементы сустава. Факторы, обуславливающие степень подвижности суставов.

9. Вспомогательный аппарат суставов, его функциональное значение. Классификация суставов. Простые, сложные, комбинированные и комплексные суставы. Примеры.

10. Локтевой сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в локтевом суставе вокруг фронтальной и вертикальной осей.

11. Виды работы мышц. Момент вращения мышечной силы и силы тяжести. Виды рычагов. Рычаг первого рода. Момент вращения, условия равновесия. Виды рычагов. Рычаги второго рода. Моменты вращения мышечной силы и силы тяжести.

12. Внешние и внутренние силы, действующие на спортсмена. Их определение и значение. Понятие об общем центре тяжести тела и площади опоры. Их значение.

II семестр

1. Полость рта. Язык, его положение, строение, функции

2. Глотка, её положение, строение, функции. Лимфоэпителиальное кольцо глотки. Пищевод, его положение, строение, функции.

3. Желудок, его положение, строение, функции.

4. Тонкая и толстая кишка, отделы, отличия в строении стенок.

5. Толстая кишка, её отделы, строение стенок, функции.

6. Поджелудочная железа, её положение, строение, функции.

7. Печень, её положение, строение, функции. Печёночная доля, её строение и функциональное значение.

8. Анатомическая характеристика органов дыхательной системы. Ацинус, его строение и функциональное значение.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ:

Укажите поперечный размер (см) выхода из малого таза:

а) 9

б) 10

в) 12

г) 11

д) всё правильно

2. Укажите самые малые размеры женского таза:

а) косой диаметр

б) поперечный диаметр

в) прямой размер выхода из полости малого таза

г) поперечный размер выхода из полости малого таза

д) все правильно

3. Какой из указанных размеров малого таза называют истинной, или гинекологической конъюгатой:

а) расстояние между мысом и наиболее выступающей кзади точкой симфиза

б) расстояние между мысом и нижним краем симфиза

в) расстояние между мысом и верхним краем симфиза

г) расстояние между верхушкой крестца и нижним краем симфиза.

д) все правильно

4. Какие кости относятся к поясу нижней конечности:

а) крестец

б) лобковая кость

в) бедренная кость

г) подвздошная кость

д) все правильно

5. Какие анатомические образования располагаются на проксимальном конце бедренной кости:

- а) латеральный надмыщелок
- б) головка
- в) медиальный надмыщелок
- г) межмыщелковая ямка
- д) все правильно

Эталоны ответов к теме:

- 1) б; 2) в,г; 3) а; 4) б,г; 5) б.

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ:

I. Объясните, почему при регулярных физических нагрузках плотность костей возрастает. Для решения задачи необходимо знать:

- а) наружное и внутреннее строение костей;
- б) возрастные особенности строения костей.

II. В пожилом и старческом возрасте наиболее частой патологией ОДА является остеопороз, заболевание, при котором кости становятся хрупкими, в связи с чем возрастает риск перелома. С деятельностью каких клеток костной ткани можно связать развитие данной болезни? Для решения задачи необходимо знать:

- а) наружное и внутреннее строение костей;
- б) возрастные особенности строения костей.

III. Различают грубоволокнистую и пластинчатую костную ткань: первая - характерна для скелета плода, а вторая – для скелета взрослого человека. Процесс перехода грубоволокнистой ткани в пластинчатую начинается сразу после рождения. Объясните, с чем связана такая реорганизация костной ткани. Для решения задачи необходимо знать:

- а) наружное и внутреннее строение костей;
- б) изменения костей с возрастом.

IV. Во время планового осмотра годовалого ребенка педиатр выявил полное закрытие большого родничка. Норма это или патология? Ответ поясните. Назовите сроки закрытия всех родничков черепа. Для решения задачи необходимо знать:

- а) возрастные особенности в строении черепа;
- б) функции родничков.

V. В рентгенологическом кабинете были перепутаны снимки плечевой кости 14-летней школьницы Ивановой И. и 26-летней библиотечарши Петровой А. Возможно ли определить принадлежность снимков, если известно, что школьница Иванова И. и библиотечарша Петрова А. имеют приблизительно одинаковое телосложение? Ответ поясните. Для решения задачи необходимо знать:

- а) классификацию костей по М.Г. Привесу;
- б) строение трубчатой кости.

VI. Археологическая экспедиция обнаружила два черепа, один из которых, предположительно, принадлежит австралопитеку грацильному, а другой австралопитеку массивному (парантроп). Какие различия в строении черепа позволят ученым установить видовую принадлежность каждого из черепов, если известно, что грацильные формы австралопитеков были всеядными, а парантропы питались исключительно растительной пищей? Для решения задачи необходимо знать:

- а) влияние внешних факторов на строение кости;
- б) возрастные особенности в строении черепа.

VII. В анатомическом музее выставлен экспонат черепа, в учетной записи которого была сделана следующая запись: «Альвеолярные отростки нижней и верхней челюстей почти не различимы, венечный шов в средней части подвергся облитерации, сагиттальный шов отсутствует....» Что можно сказать о возрасте данного экспоната? Для решения задачи необходимо знать:

- а) изменения в строении черепа с возрастом;
- б) строение костей черепа.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля
Вопросы для проведения промежуточной аттестации
Тестовые задания
Ситуационные задачи

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Иваницкий М. Ф., Никитюка Б. А., Гладышевой А. А., Судзиловского Ф. В.	Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры	Москва: Спорт-Человек, 2022
2	Иваницкий, М.Ф.	Анатомия человека [с основами динамической и спортивной морфологии] [Электронный ресурс]	М.: Человек, 2014 - 624 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60521
3	Иваницкий, М.Ф. Брыксина З. Г., Сапин М. Р., Чава С.В.	Анатомия человека [с основами динамической и спортивной морфологии] : учебник	Спорт: Человек, 2015. - 624 с.: ил.
4	Иваницкий, М.Ф.	Анатомия человека [с основами динамической и спортивной морфологии]: учебник	М.: Человек, 2011. – 624 с.
5	Самусев, Р.П., Зубарева, Е.В.	Атлас функциональной анатомии человека	М.: Оникс, Мир и образование, 2010. – 768 с.
6	Сапин М. Р., Брыксина З. Г., Чава С.В.	Анатомия человека. Атлас: учебное пособие	ГЭОТАР-Медиа, 2012
7	Брыксина З.Г., Сапин М.Р., Чава С.В.	Анатомия человека: учебник	ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 424 с.
8	Билич Г.Л., Крыжановский В.А.	Анатомия человека: атлас: в трёх томах: том 1-3	ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 800 с.: ил.
9	Лысов, П.К., Сапин, М.Р	Анатомия (с основами спортивной морфологии) в 2 т. Т 1, 2: учебник	М.: Академия, 2010
10	Николенко, В.Н., Сперанский, В.С.	Анатомия человека с элементами гистологии: учебник	М.: Академия, 2008. – 464 с.
11	Фейнц, Омар.	Наглядная анатомия / Пер. с англ.; под ред. проф. А.П. Киясова.	М : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 240 с. : цв. ил.

12	Хаснутдинов, Н. III.	Практикум по анатомии человека. Костная система	Казань : ООО "Олитех", 2016. - 92 с.
13	Валериус, К. -П. [и др.]	Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование	М. : Практическая медицина, 2015. - 432 с.
14	Йегер Й.М., Крюгер К.	Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация пер. с нем. под общ. ред. Д.Г. Калашникова.	М. : Практическая медицина, 2016. - 408 с. : 425 ил.: 119 табл.
15	Тараканова, О. И., Хаснутдинов Н.Ш.	Миология : Рабочая тетрадь для практических занятий по дисциплине «Анатомия человека»	Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2025. – 123 с.
16	Тараканова, О. И.	Опорно-двигательный аппарат : Учебно-методическое пособие для практических занятий по дисциплине «Анатомия человека»	Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – 95 с.
17	Тараканова, О. И.	Спланхнология, сердечно-сосудистая система, неврология, эстеziология : Учебно-методическое пособие для практических занятий по дисциплине	Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 130 с.

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Аудитория для проведения занятий.
7.2	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.4	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.5	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.7	№ Наименование Кол-во
7.8	1. Модель. Мужская фигура с мышцами, в натуральную величину (37 частей) 3В SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.9	2. Модель. Торс классическая модель, бесполоая, с открытыми шеей и спиной (18 частей) 3В SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.10	3. Скелет человека (модель на роликовой подставке) 1

7.11	4. Стандартный скелет «Макс», на 5-рожковой роликовой стойке, оснащенной тормозом 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.12	5. Таблица. Скелет человека 1
7.13	6. Osteологическая модель. Позвоночный столб человека 4
7.14	7. Osteологическая модель. Гибкий позвоночник человека на штативе 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.15	8. Osteологическая модель. Гибкий позвоночник человека на штативе +скелет таза (муж., или жен.) 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.16	9. Osteологическая модель. Позвоночный столб человек + скелет таза 1
7.17	10. Модель первого и второго шейных позвонков с затылочной костью, соединенных между собой 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 4
7.18	11. Модель шейного отдела позвоночника 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.19	12. Модель грудного отдела позвоночника 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.20	13. Модель поясничного отдела позвоночника 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.21	14. Osteологическая модель. Крестец с копчиком 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 10

7.22	15. Остеологическая модель. Позвонки (набор из 7 штук: 4 шейных, 2 грудных, 1 поясничный) 3
7.23	16. Остеологическая модель. Позвонки (набор из 24 шт.) 1
7.24	17. Набор «Череп» - дидактическая версия, 22 части 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 4
7.25	18. Череп человека с окрашенными костями смонтированный 2
7.26	19. Остеологическая модель. Череп анатомический 1
7.27	20. Остеологическая модель. Основание черепа 10
7.28	21. Остеологическая модель. Кость височная 10
7.29	22. Остеологическая модель. Кость лобная 10
7.30	23. Остеологическая модель. Кость теменная 10
7.31	24. Остеологическая модель. Кость затылочная 10
7.32	25. Остеологическая модель. Кость скуловая 10
7.33	26. Остеологическая модель. Челюсть человека 10
7.34	27. Остеологическая модель. Челюсть верхняя 10
7.35	28. Остеологическая модель. Челюсть нижняя 10
7.36	29. Остеологическая модель. Кость клиновидная 8
7.37	30. Модель скелета левой руки с лопаткой и ключицей 4
7.38	31. Остеологическая модель. Скелет верхней конечности 4
7.39	32. Остеологическая модель. Ключица 10
7.40	33. Остеологическая модель. Лопатка 8
7.41	34. Остеологическая модель. Кость плечевая 10
7.42	35. Остеологическая модель. Кость лучевая 10
7.43	36. Остеологическая модель. Кость локтевая 10
7.44	37. Модель скелета левой кисти с фрагментами локтевой и лучевой костей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 6
7.45	38. Остеологическая модель. Скелет кисти 6
7.46	39. Модель скелета мужского таза 2
7.47	40. Модель "Мужской таз" 2
7.48	41. Модель "Женский таз" 2
7.49	42. Остеологическая модель. Скелет Таза мужского (20 x 22 x 16 см) 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.50	43. Остеологическая модель. Скелет Таза женского (16 x 24 x 17 см) 1
7.51	44. Модель скелета левой ноги с тазовой костью 6
7.52	45. Остеологическая модель. Скелет нижней конечности стопы 4
7.53	46. Остеологическая модель.
7.54	Кость бедренная (40 x 6 x 7 см / 0,370) 10
7.55	47. Остеологическая модель. Кость берцовая большая 10
7.56	48. Остеологическая модель. Кость берцовая маленькая 10
7.57	49. Модель скелета левой стопы с фрагментами большеберцовой и малоберцовой костей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 6
7.58	50. Остеологическая модель. Стопа 6
7.59	Артрология
7.60	51. Модель. Плечевой сустав с мышцами вращающей манжеты плеча (5 частей) 2
7.61	52. Модель. Спортивное плечо. Состоит из верхней половины плечевой кости, ключицы и лопатки 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.62	53. Модель. Тазобедренный сустав (7 частей) 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 6
7.63	54. Модель. Коленный сустав (12 частей) 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 6
7.64	55. Модель. Локтевой сустав (8 частей) 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 6
7.65	56. Модель тазобедренного сустава, 7 частей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.66	57. Функциональная модель коленного сустава класса «люкс» 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 3
7.67	Мышечная система
7.68	58. Модель мышц головы 4

7.69	59. Модель отпрепарированной руки с мышцами, 6 частей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 3
7.70	60. Модель отпрепарированной ноги с мышцами, 9 частей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 3
7.71	Таблицы: Мышечная система
7.72	61. Рельефная таблица. Мышцы головы и шеи 5
7.73	62. Рельефная таблица. Мышцы туловища человека 5
7.74	63. Рельефная таблица. Мышцы верхней конечности 5
7.75	64. Рельефная таблица. Мышцы нижней конечности 5
7.76	Пищеварительная система
7.77	65. Модель печени с желчным пузырем, поджелудочной железой и двенадцатиперстной кишкой 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 4
7.78	66. Модель печени с желчным пузырем 4
7.79	67. Модель желудка, 3 части 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.80	68. Рельефная таблица. Строение легких человека Органы грудной и брюшной полости 4
7.81	Дыхательная система
7.82	69. Модель бронхиального дерева с гортанью 2
7.83	70. Модель. Легочные доли 6
7.84	Сердечно-сосудистая система
7.85	71. Модель сердца (дидактическая) 3
7.86	72. Модель сердца с проводящей системой 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 4
7.87	73. Модель сердца с вилочковой железой, 3 части 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.88	74. Модель сердца с пищеводом и трахеей, 2 - кратное увеличение, 5 частей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.89	Мочеполовая система
7.90	75. Модель женского таза со связками, сосудами, нервами, мышцами тазового дна и органами 4
7.91	76. Модель мочевыделительной системы, двуполовая, 6 частей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.92	77. Модель "Строение почки человека" 4
7.93	78. Мочевыделительная система, мужская, 3/4 натуральной величины 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.94	Центральная нервная система
7.95	79. Модель мозга нейроанатомическая, 8 частей 2
7.96	80. Модель разборная Доли, извилины, цитоархитектонические 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.97	81. Модель спинного мозга с нервными окончаниями 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 4
7.98	82. Рельефная таблица. Голова. Сагиттальный разрез 3
7.99	83. Рельефная таблица. Проводящие пути головного мозга 4
7.100	84. Рельефная таблица. Железы внутренней секреции 2
7.101	85. Рельефная таблица. Строение кожи человека 2
7.102	86. Рельефная таблица. Топография точек акупунктуры 2
7.103	87. Рельефная таблица. Эмбриогенез лица 4
7.104	88. Микроскоп прямой MRP 161 с дополнительными принадлежностями 2
7.105	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо:

перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет

охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
 перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.
 При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
 до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;

при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;

в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу экзаменационной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию — количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц — или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяя значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

Методические указания для подготовки к экзамену

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения экзамена является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

Цели экзамена и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к экзамену включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к экзамену целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы.

Прежде всего следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к экзамену обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины

Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма

Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	19 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	684	Виды контроля в семестрах: экзамены 8, 5 зачеты 1, 3, 7, 6, 4, 2 курсовые работы 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	356		
самостоятельная работа	256		
часов на контроль	72		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	19		15 5/6		16 3/6		16 3/6		18 1/6		13 1/6		13 3/6		10 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	96	96
Лабораторные	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	80	80
Практические	22	22	20	20	22	22	24	24	10	10	32	32	22	22	28	28	180	180
Итого ауд.	44	44	42	42	44	44	46	46	32	32	54	54	44	44	50	50	356	356
Контактная работа	44	44	42	42	44	44	46	46	32	32	54	54	44	44	50	50	356	356
Сам. работа	28	28	30	30	28	28	80	80	4	4	36	36	28	28	22	22	256	256
Часы на контроль									36	36					36	36	72	72
Итого	72	72	72	72	72	72	126	126	72	72	90	90	72	72	108	108	684	684

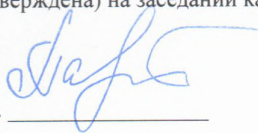
Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Набиуллин Равиль Расимович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9



Зав. кафедрой Парфенова Л.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	формировании у студентов системы знаний, умений и навыков, необходимых для организации и проведения мероприятий спортивно-оздоровительного характера со средствами спортивного туризма.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины "Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма" необходимо иметь определенный уровень предварительной подготовки, полученные в рамках изучения школьных предметов по направлениям базовые знания в области физической культуры и спорта, основы туризма и рекреации, общая география и краеведение, основы безопасности жизнедеятельности, общая эрудиция и коммуникабельность. Желателен опыт участия в туристских походах и спортивных мероприятиях, а также личная заинтересованность в спорте и активном отдыхе.	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Базовые виды физкультурно-рекреационной деятельности, ПФС, Научно-методическая деятельность в СОТ, все виды практик, Курсовые и выпускная квалификационная работа.	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
Знать: теоретические основы планирования занятий активными видами туризма с учетом условий и контингента занимающихся	
Уметь: планировать и проводить циклы занятий различной продолжительности по активному туризму	
Владеть: опытом планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по активному туризму	
ОПК-1.2: Разрабатывает учебные программы рекреационной направленности для различных категорий занимающихся, используя средства и методы физического воспитания	
Знать: теоретические основы планирования туристского маршрута	
Уметь: разрабатывать маршруты спортивного туризма	
Уметь: составлять методическую, отчетную и финансовую документацию по различным видам спортивного туризма	
Владеть: опытом планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	
ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	
ОПК-3.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	
Знать: основных видов и особенности различных видов самостоятельного туризма	
Уметь: анализировать перспективные проекты и процессы развития различных видов спортивного туризма	
Владеть: способностью критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития спортивно-оздоровительного туризма	
Владеть: способностью применять различных методик оценки физического развития детей и подростков	
Владеть: способностью использовать простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся	

ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ
ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения
Знать: особенности различных видов спортивного туризма: размещение, питание, средства передвижения, технология приготовления и приема пищи
Уметь: анализировать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения и умеет подбирать соответствующие средства и методы реализации программ
Владеть: навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении программ дополнительного образования
ОПК-8.2: Анализирует программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения и подбирает соответствующие средства и методы реализации программ
Знать: содержание и структуру программ, комплексов занятий и методов реализации средств
Уметь: выбрать средства и методы для реализации технических и тактических приемов в различных видах активного туризма
Владеть: компетентно определять необходимую структуру и содержание программ спортивного туризма
ОПК-13: Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий
ОПК-13.1: Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований
Знать: возможности, назначение, основные характеристики технических и тактических приемов спортивного туризма, средств и методов их реализации в практической деятельности, используемых в сфере самостоятельного туризма
Уметь: анализировать основные направления развития спортивного туризма
Владеть: способностью аргументированно изложить свои мысли в письменной форме для подготовки проектов и письменного конспекта
Владеть: способностью определять цели и задачи программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации
Владеть: способностью организовать физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера
ПК-1: Готов разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбор соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида
ПК-1.1: Применяет оптимальные педагогические технологии, повышающие эффективность и безопасность учебно-тренировочного процесса
Знать: Теоретические основы педагогических технологий, повышающие эффективность и безопасность учебно-тренировочного процесса
Уметь: использовать оптимальные педагогические технологии, повышающие эффективность и безопасность учебно-тренировочного процесса
Владеть: способностью применять педагогические технологии, повышающие эффективность и безопасность учебно-тренировочного процесса
ПК-1.2: Проводит учебные занятия с обучающимися, обеспечивает разностороннее совершенствование технико-тактической подготовленности в спортивно-оздоровительном туризме
Знать: методические основы организации учебных занятий с обучающимися, обеспечивая разностороннее совершенствование технико-тактической подготовленности в спортивно-оздоровительном туризме

Уметь:
планировать учебные занятия с обучающимися, обеспечивая разностороннее совершенствование технико-тактической подготовленности в спортивно-оздоровительном туризме

Владеть:
способностью организовать учебные занятия с обучающимися, обеспечивая разностороннее совершенствование технико-тактической подготовленности в спортивно-оздоровительном туризме

ПК-1.5: Организует проведение массовых туристских мероприятий для разных групп населения

Знать:
методические основы организации массовых туристских мероприятий для разных групп населения

Уметь:
использовать методические приемы для организации массовых туристских мероприятий для разных групп населения

Владеть:
навыками организации и проведения массовых туристских мероприятий для разных групп населения

ПК-4: Способен осуществлять планирование, организационно-методическое сопровождение и управление реализацией услуг в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

ПК-4.1: Осуществляет планирование, организационно-методическое сопровождение в области физической культуры, спорта и туризма

Знать:
Основ планирования учебного материала по СОТ

Уметь:
использовать методический материал при планировании учебно-воспитательного процесса по СОТ

Владеть:
способностью планировать учебный материал по СОТ в годичном цикле

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1 Введение в ТИМСОТ						
1.1	История развития спортивного туризма в России /Тема/	1	0				
1.2	/Лек/	1	2	ОПК-13.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.3	/Пр/	1	2	ОПК-13.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.4	/Ср/	1	4	ОПК-13.1-В1 ОПК-13.1-В2 ОПК-13.1-В3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.5	Спортивный туризм в системе физической культуры, спорта и туризма /Тема/	1	0				
1.6	/Лек/	1	2	ПК-1.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.7	/Пр/	1	2	ПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.8	/Ср/	1	6	ПК-1.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.9	Виды туризма (Общие основы) /Тема/	1	0				
1.10	/Лек/	1	2	ОПК-1.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		

1.11	/Пр/	1	6	ОПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.12	/Лаб/	1	2	ОПК-1.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.13	/Ср/	1	6	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.14	Типы туризма /Тема/	1	0				
1.15	/Лек/	1	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.16	/Пр/	1	6	ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-У2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.17	/Лаб/	1	4	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.18	/Ср/	1	6	ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-У2 ОПК-1.2-В1 ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.19	Формы организации СОТ /Тема/	1	0				
1.20	/Лек/	1	4	ОПК-3.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.21	/Пр/	1	6	ОПК-3.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.22	/Лаб/	1	4	ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.23	/Ср/	1	6	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
	Раздел 2. Раздел 2 Общие основы планирования в СОТ						
2.1	Нормативно-регламентирующие документы туризма	2	0				
2.2	/Лек/	2	2	ПК-4.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.3	/Пр/	2	2	ПК-4.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.4	/Ср/	2	6	ПК-4.1-31 ПК-4.1-У1 ПК-4.1-	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.5	Основы организации обеспечения безопасности в спортивном туризме /Тема/	2	0				

2.6	/Лек/	2	4	ПК-1.5-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.7	/Пр/	2	2	ПК-1.5- У1ПК-1.5- В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.8	/Ср/	2	6	ПК-1.5- 31ПК-1.5- У1ПК-1.5-	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.9	Организация деятельности поспортивному туризму в системешкольного и дополнительногообразования детей	2	0				
2.10	/Лек/	2	2	ПК-1.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.11	/Пр/	2	8	ПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.12	/Лаб/	2	4	ПК-1.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.13	/Ср/	2	6	ПК-1.1- 31ПК-1.1- В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.14	Организация деятельности поспортивному туризму в системеспортивной школы /Тема/	2	0				
2.15	/Лек/	2	2	ПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.16	/Пр/	2	4	ПК-1.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.17	/Лаб/	2	4	ПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.18	/Ср/	2	6	ПК-1.2- 31ПК-1.2- У1ПК-1.2-	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.19	Общественные организации поспортивному туризму /Тема/	2	0				
2.20	/Лек/	2	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.21	/Пр/	2	4	ОПК-1.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.22	/Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
2.23	/Ср/	2	6	ОПК-1.2- У1ОПК-1.2- У2ОПК-1.2- 31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
	Раздел 3. Раздел 3 Планирование и проведение учебно- воспитательных мероприятий						
3.1	Организационно- методическиедокументы в СОТ /Тема/	3	0				
3.2	/Лек/	3	2	ОПК-8.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		

3.3	/Пр/	3	4	ОПК-8.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.4	/Ср/	3	4	ОПК-8.2-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.5	Документы планирования учебного материала по СОТ /Тема/	3	0				
3.6	/Лек/	3	2	ОПК-8.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.7	/Пр/	3	4	ОПК-8.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.8	/Ср/	3	6	ОПК-8.2-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.9	Методическая обеспеченность занятий по СОТ /Тема/	3	0				
3.10	/Лек/	3	2	ОПК-8.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.11	/Пр/	3	6	ОПК-8.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.12	/Лаб/	3	4	ОПК-8.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.13	/Ср/	3	6	ОПК-8.1- 31ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.14	Индивидуальная подготовка студента- практиканта /Тема/	3	0				
3.15	/Лек/	3	2	ОПК-3.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.16	/Пр/	3	4	ОПК-3.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.17	/Лаб/	3	2	ОПК-3.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.18	/Ср/	3	6	ОПК-3.1- 31ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-3.1- В2ОПК-3.1- В3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.19	Организация занятий по СОТ в различных учреждениях /Тема/	3	0				
3.20	/Лек/	3	4	ПК-4.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.21	/Пр/	3	4	ПК-4.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.22	/Лаб/	3	4	ПК-4.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
3.23	/Ср/	3	6	ПК-4.1- 31ПК-4.1- У1ПК-4.1-	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		

	Раздел 4. Раздел 4 Виды туризма						
4.1	Пешеходный туризм(рельефный) /Тема/	4	0				
4.2	/Лек/	4	4	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.3	/Лаб/	4	2	ОПК-1.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.4	/Пр/	4	6	ОПК-1.2- У2ОПК-1.2- В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.5	/Ср/	4	16	ОПК-1.2- У1ОПК-1.2- У2ОПК-1.2- В1ОПК-1.2- 31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.6	Туризм в условиях спортивногозала /Тема/	4	0				
4.7	/Лек/	4	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.8	/Лаб/	4	2	ОПК-1.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.9	/Пр/	4	6	ОПК-1.2- У2ОПК-1.2- В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.10	/Ср/	4	16	ОПК-1.2- У1ОПК-1.2- У2ОПК-1.2- В1ОПК-1.2- 31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.11	Водный туризм /Тема/	4	0				
4.12	/Лек/	4	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.13	/Лаб/	4	2	ОПК-1.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.14	/Пр/	4	4	ОПК-1.2- У2ОПК-1.2- В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.15	/Ср/	4	16	ОПК-1.2- У1ОПК-1.2- У2ОПК-1.2- В1ОПК-1.2- 31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.16	Лыжный туризм /Тема/	4	0				
4.17	/Лек/	4	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.18	/Лаб/	4	2	ОПК-1.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.19	/Пр/	4	4	ОПК-1.2- У2ОПК-1.2- В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		

4.20	/Ср/	4	16	ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-У2 ОПК-1.2-В1 ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.21	Велосипедный туризм /Тема/	4	0				
4.22	/Лек/	4	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.23	/Лаб/	4	2	ОПК-1.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.24	/Пр/	4	4	ОПК-1.2-У2 ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
4.25	/Ср/	4	16	ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-У2 ОПК-1.2-В1 ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
	Раздел 5. Раздел 5 Туристская подготовка						
5.1	Общепедагогическая подготовка туриста /Тема/	5	0				
5.2	/Лек/	5	2	ОПК-1.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.3	/Лаб/	5	2	ОПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.4	/Пр/	5	2	ОПК-1.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.5	Общетуристская подготовка /Тема/	5	0				
5.6	/Лек/	5	2	ОПК-1.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.7	/Лаб/	5	2	ОПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.8	/Пр/	5	2	ОПК-1.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.9	Специально-туристская подготовка /Тема/	5	0				
5.10	/Лек/	5	2	ОПК-1.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.11	/Лаб/	5	2	ОПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.12	/Пр/	5	2	ОПК-1.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.13	Основы техники и тактики спортивного туризма /Тема/	5	0				
5.14	/Лек/	5	4	ОПК-1.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		

5.15	/Лаб/	5	2	ОПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.16	/Пр/	5	2	ОПК-1.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.17	/Ср/	5	4	ОПК-1.1- 31ОПК-1.1- В1ОПК-1.1- У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.18	Организация подготовки туристов- спортсменов /Тема/	5	0				
5.19	/Лек/	5	2	ПК-1.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.20	/Лаб/	5	2	ПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.21	/Пр/	5	2	ПК-1.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
5.22	/Экзамен/	5	36	ОПК-1.1- 31ОПК-1.2- У1ОПК-1.2- У2ОПК-1.1- В1ОПК-1.2- В1ОПК-8.1- 31ОПК-3.1- 31ОПК-8.2- В1ОПК-8.2- У1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- В1ОПК-8.2- 31ОПК-1.1- У1ОПК-1.2- 31ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-3.1- В2ОПК-3.1- В3ОПК- 13.1-31 ОПК-13.1- У1ОПК- 13.1-В1 ОПК-13.1- В2ОПК- 13.1-В3 ПК- 1.1-31 ПК- 1.1-У1 ПК- 1.1-В1 ПК- 1.2-31 ПК- 1.2-У1 ПК- 1.2-В1 ПК- 1.5-31 ПК- 1.5-У1 ПК- 1.5-В1 ПК- 4.1-31 ПК- 4.1-У1 ПК- 4.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		

	Раздел 6. Раздел 6 Организация и проведение туристских мероприятий						
6.1	Подготовка местности для проведения турслета /Тема/	6	0				
6.2	/Лек/	6	2	ОПК-8.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.3	/Лаб/	6	2	ОПК-8.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.4	/Пр/	6	6	ОПК-8.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.5	/Ср/	6	6	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.6	Организация и проведение турслета /Тема/	6	0				
6.7	/Лек/	6	2	ОПК-8.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.8	/Лаб/	6	2	ОПК-8.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.9	/Пр/	6	6	ОПК-8.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.10	/Ср/	6	6	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.11	Организация и проведение туристских мероприятий в школе /Тема/	6	0				
6.12	/Лек/	6	2	ОПК-8.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.13	/Лаб/	6	2	ОПК-8.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.14	/Пр/	6	6	ОПК-8.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.15	/Ср/	6	6	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.16	Организация и проведение соревнований по видам спортивного туризма среди учащихся /Тема/	6	0				
6.17	/Лек/	6	2	ОПК-13.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.18	/Лаб/	6	2	ОПК-13.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.19	/Пр/	6	6	ОПК-13.1-В1 ОПК-13.1-В2 ОПК-13.1-В3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		

6.20	/Ср/	6	8	ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.1-В2 ОПК-13.1-В3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.21	Организация туристских походов/учащихся /Тема/	6	0				
6.22	/Лек/	6	4	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.23	/Лаб/	6	2	ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-У2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.24	/Пр/	6	8	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
6.25	/Ср/	6	10	ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-У2 ОПК-1.2-В1 ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
	Раздел 7. Раздел 7 Взаимосвязь учебно-воспитательной и научной деятельности в спортивном						
7.1	Научные направления в спортивно-оздоровительном туризме /Тема/	7	0				
7.2	/Лек/	7	2	ОПК-1.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.3	/Пр/	7	4	ОПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.4	/Ср/	7	4	ОПК-1.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.5	Методика построения тренировочного процесса /Тема/	7	0				
7.6	/Лек/	7	4	ПК-1.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.7	/Лаб/	7	4	ПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.8	/Пр/	7	6	ПК-1.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.9	/Ср/	7	6	ПК-1.1-31 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.10	Учет уровня физической подготовленности /Тема/	7	0				
7.11	/Лек/	7	2	ОПК-1.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.12	/Лаб/	7	2	ОПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.13	/Пр/	7	4	ОПК-1.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		

7.14	/Ср/	7	6	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.15	Подготовка инструкторов по спортивно-оздоровительному туризму /Тема/	7	0				
7.16	/Лек/	7	2	ОПК-3.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.17	/Лаб/	7	4	ОПК-3.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.18	/Пр/	7	4	ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.19	/Ср/	7	6	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.20	Многофакторность в подготовкeturиста /Тема/	7	0				
7.21	/Лек/	7	2	ОПК-8.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.22	/Пр/	7	4	ОПК-8.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
7.23	/Ср/	7	6	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
	Раздел 8. Раздел 8 Смежные виды туризма						
8.1	Активные виды туризма /Тема/	8	0				
8.2	/Лек/	8	4	ОПК-8.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.3	/Лаб/	8	2	ОПК-8.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.4	/Пр/	8	6	ОПК-8.2-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.5	/Ср/	8	6	ОПК-8.2-В1 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.6	Спортивное ориентирование /Тема/	8	0				
8.7	/Лек/	8	2	ОПК-8.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.8	/Лаб/	8	2	ОПК-8.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.9	/Пр/	8	4	ОПК-8.2-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		

8.10	/Ср/	8	4	ОПК-8.2- В1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- 31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.11	Скалолазание /Тема/	8	0				
8.12	/Лек/	8	2	ОПК-8.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.13	/Лаб/	8	2	ОПК-8.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.14	/Пр/	8	6	ОПК-8.2-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.15	/Ср/	8	4	ОПК-8.2- В1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- 31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.16	Школа безопасности /Тема/	8	0				
8.17	/Лек/	8	2	ОПК-8.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.18	/Лаб/	8	2	ОПК-8.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.19	/Пр/	8	6	ОПК-8.2-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.20	/Ср/	8	4	ОПК-8.2- В1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- 31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.21	Приключенческие гонки /Тема/	8	0				
8.22	/Лек/	8	2	ОПК-8.2-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.23	/Лаб/	8	2	ОПК-8.2-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.24	/Пр/	8	6	ОПК-8.2-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
8.25	/Ср/	8	4	ОПК-8.2- В1ОПК-8.2- У1ОПК-8.2- 31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		

8.26	/Экзамен/	8	36	ОПК-1.1-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-У2 ОПК-1.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-3.1-31 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-1.1-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.1-В2 ОПК-13.1-В3 ПК-1.1-31 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-У1 ПК-1.2-В1 ПК-1.5-31 ПК-1.5-У1 ПК-1.5-В1 ПК-4.1-31 ПК-4.1-У1 ПК-4.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
------	-----------	---	----	--	-----------------------	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1 семестр

Основные этапы истории отечественного туризма. Состояние, задачи, и принципы развития спортивного туризма в России. Спортивный туризм в системе физической культуры, спорта и туризма. Содержание туристской подготовки. Основные задачи, принципы и методы туристской подготовки. Понятие, структура туристских клубов и секций. Конституция РФ. Нормативно-правовые документы об образовании в РФ. Нормативно-правовые документы о спорте РФ. Нормативно-правовые документы федерации спортивного туризма России. Единая всероссийская спортивная классификация России (спортивный туризм). Правила вида «Спортивный туризм». Регламент видов спортивного туризма. Нормативно-правовые документы организации и проведения соревнований по видам спортивного туризма.

2 семестр

Характеристика спортивного туризма как вида спорта. Спортивный туризм для детей школьного возраста. Виды соревнований по спортивному туризму. Характеристика рекреационного туризма. Формы организации рекреационного туризма. Отличительные признаки спортивного туризма от рекреационного туризма. Общие положения. Основные препятствия на дистанциях. Основные препятствия пешеходных туристских маршрутов. Снаряжения для занятий пешеходным туризмом. Техника и тактика пешеходного туризма. Особенности обеспечения безопасности в пешеходном туризме. Соревнования в группе дисциплин «Дистанция». Соревнования в группе дисциплин «Маршрут». Подготовка документов для организации соревнований. Подготовка судей соревнований. Должности и обязанности судейского корпуса. Отчетные документы по итогам соревнований по пешеходному туризму.

3 семестр

Техника спортивного туризма. Основы тактики спортивного туризма. Основные узлы, используемые в спортивном туризме. Элементы техники бивачных работ. Элементы техники и тактики переправ. Элементы техники и тактики преодоления скального рельефа. Элементы преодоления ледового рельефа. Элементы техники и тактики страховки. Элементы техники и тактики спасательных работ. Элементы техники лыжного туризма. Соревнования в группе дисциплин «Дистанция». Понятие «Залинг». Правила вида деятельности. Подготовка документов для организации соревнований. Подготовка судей соревнований. Должности и обязанности судейского корпуса. Отчетные документы по итогам соревнований по туризму в условиях спортивного туризма.

4 семестр

Документы планирования в спортивном туризме. Организация деятельности по спортивному туризму в системе дополнительного образования детей. Организация деятельности по спортивному туризму в системе спортивной школы. Организация деятельности по спортивному туризму в системе школьного образования. Методические особенности планирования и оформления документов. Особенности индивидуальной работы студента-практиканта. Восприятие предметов и явлений природы для лучшего понимания возможностей ориентирования (поле и угол зрения, глубина пространства, различимость предметов, дальность видимости и др.). Определение сторон горизонта по солнцу, луне и звездам, по растениям и животным, по рельефу, почвам, ветру и снегу, по барханам, постройкам. Основы топографии. Топографические карты, масштаб, условные обозначения, работа с компасом. Компас. Ориентирование карты, определение географических координат точки стояния. Движение на местности с компасом по заданному направлению. Характеристики спортивного ориентирования - как вида спорта. Виды (дисциплины) спортивного ориентирования. Возрастные группы. Организация соревнований по спортивному ориентированию. Дистанции соревнований, методика судейства, определение победителей. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Разрядные требования в спортивном ориентировании.

5 семестр

Основные положения системы обеспечения безопасности. Обеспечение безопасности человека в природных условиях. Вероятностный подход к оценке безопасности человека в природных условиях. Личная безопасность. Безопасность применения специальных снаряжений и оборудования в туризме. Соблюдение требований безопасности во время соревнований по спортивному туризму. Соревнования по спортивному ориентированию бегом. Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах. Подготовка документов для организации соревнований. Подготовка судей соревнований. Должности и обязанности судейского корпуса. Отчетные документы по итогам соревнований по спортивному ориентированию.

6 семестр

Основные задачи, принципы и методы спортивно-туристской подготовки. Содержание спортивно-туристской подготовки. Организация врачебно-педагогического контроля и самоконтроля туристов-спортсменов. Соревнования в группе дисциплин «Дистанция». Соревнования в группе дисциплин «Маршрут». Подготовка документов для организации соревнований. Подготовка судей соревнований. Должности и обязанности судейского корпуса. Отчетные документы по итогам соревнований по водному туризму.

7 семестр

Особенности учебно-воспитательной деятельности в детском туризме. Методика организации учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму. Стороны спортивной подготовки в туризме. Научное обоснование тренировочной деятельности в спортивном туризме. Экспериментальные исследования в спортивном туризме. Соревнования в группе дисциплин «Дистанция». Соревнования в группе дисциплин «Маршрут». Подготовка документов для организации соревнований. Подготовка судей соревнований. Должности и обязанности судейского корпуса. Отчетные документы по итогам соревнований по лыжному туризму.

8 семестр

Программа подготовки инструкторов по спортивному туризму. Обязанности инструктора по спортивному туризму. Нормативно-правовые документы. Базы подготовки инструкторов спортивного туризма. Особенности подготовки инструкторов в разных видах спортивного туризма. Соревнования в группе дисциплин «Дистанция». Соревнования в группе дисциплин «Маршрут». Подготовка документов для организации соревнований. Подготовка судей соревнований. Должности и обязанности судейского корпуса. Отчетные документы по итогам соревнований по велосипедному туризму.

Презентация (технологическая карта) на заданную тематику

1. Основные этапы истории отечественного туризма.
2. Состояние, задачи, и принципы развития спортивного туризма в России.
3. Содержание туристской подготовки.
4. Понятие, структура туристских клубов и секций.
5. Нормативно-правовые документы об образовании в РФ.
6. Нормативно-правовые документы о спорте РФ.
7. Нормативно-правовые документы федерации спортивного туризма России.
8. Единая всероссийская спортивная классификация России (спортивный туризм).
9. Правила вида «Спортивный туризм».
10. Регламент видов спортивного туризма.

11. Нормативно-правовые документы организации и проведения соревнований по видам спортивного туризма.
12. Характеристика спортивного туризма как вида спорта.
13. Виды соревнований по спортивному туризму.
14. Рекреационный туризм.
15. Основные препятствия на дистанциях.
16. Основные препятствия туристских маршрутов.
17. Снаряжения для занятий спортивным туризмом.
18. Техника и тактика пешеходного туризма.
19. Особенности обеспечения безопасности в пешеходном туризме.
20. Соревнования в группе дисциплин «Дистанция».
21. Соревнования в группе дисциплин «Маршрут».
22. Подготовка документов для организации соревнований.
23. Подготовка судей соревнований.
24. Должности и обязанности судейского корпуса.
25. Отчетные документы по итогам соревнований по пешеходному туризму.
26. Техника спортивного туризма.
27. Основы тактики спортивного туризма.
28. Основные узлы, используемые в спортивном туризме.
29. Элементы техники бивачных работ.
30. Элементы техники и тактики переправ.
31. Элементы техники и тактики преодоления скального рельефа.
32. Элементы преодоления ледового рельефа.
33. Элементы техники и тактики страховки.
34. Элементы техники и тактики спасательных работ.
35. Элементы техники лыжного туризма.
36. Соревнования в группе дисциплин «Дистанция» в условиях помещения.
37. Документы планирования в спортивном туризме.
38. Организация деятельности по спортивному туризму в системе дополнительного образования детей.
39. Организация деятельности по спортивному туризму в системе спортивной школы.
40. Организация деятельности по спортивному туризму в системе школьного образования.
41. Методические особенности планирования и оформления документов.
42. Особенности индивидуальной работы студента-практиканта.
43. Определение сторон горизонта по солнцу, луне и звездам, по растениям и животным, по рельефу, почвам, ветру и снегу, по барханам, постройкам. Основы топографии.
44. Виды (дисциплины) спортивного ориентирования.
45. Возрастные группы.
46. Организация соревнований по спортивному ориентированию.
47. Дистанции соревнований, методика судейства, определение победителей.
48. Разрядные требования в спортивном ориентировании.
49. Обеспечение безопасности человека в природных условиях.
50. Безопасность применения специальных снаряжений и оборудования в туризме.
51. Соблюдение требований безопасности во время соревнований по спортивному туризму.
52. Основные задачи, принципы и методы спортивно-туристской подготовки.
53. Содержание спортивно-туристской подготовки.
54. Организация врачебно-педагогического контроля и самоконтроля туристов-спортсменов.
55. Особенности учебно-воспитательной деятельности в детском туризме.
56. Методика организации учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму.
57. Стороны спортивной подготовки в туризме.
58. Экспериментальные исследования в спортивном туризме.
59. Программа подготовки инструкторов по спортивному туризму.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1-2 семестр

1. Цель, задачи соревнований по дисциплине «Дистанция».
2. Характер соревнований по дисциплине «Дистанция».
3. Классификация соревнований по дисциплине «Дистанция».
4. Организация соревновательных мероприятий.
5. Содержание «Положения» о соревнованиях.
6. Работа мандатной комиссии и жюри в дни соревнований.
7. Оформление заявки на участие в соревнованиях.
8. Подача и рассмотрение протестов от участников и команд.
9. Единые требования к участникам соревнований.
10. Права и обязанности представителя, тренера и капитана команды.
11. Требования к одежде участников соревнований.
12. Требования к применяемым участниками или командами специальным снаряжениям.
13. Требования к использованию технических средств передвижения участниками или командами.
14. Формирование и работа судейской коллегии.
15. Порядок проведения соревнований.

16. Обеспечение безопасности на дистанции.
17. Требования по охране природы, памятников истории и культуры во время проведения соревнований.
18. Основные принципы определения результатов участников и команд.
19. Определение ранг соревнований по дисциплине «Дистанция».
20. Работа секретариата соревнований.
21. Содержание деятельности начальника дистанции по видам.
22. Требования к оформлению старта и финиша.
23. Современные технологии в обслуживании соревнований по туристскому многоборью.
24. Методическое сопровождение организации соревнований по дисциплине «Дистанция».
25. Современные проблемы подготовки судей-организаторов соревнований по дисциплине «Дистанция».

3-4 семестр

1. Педагогические основы организации турслетов.
2. История проведения традиционных турслетов в России.
3. История проведения традиционных турслетов в Татарстане.
4. Программа туристических слетов учащихся.
5. Отличие турслета учащихся от соревнований взрослых.
6. Воспитательное значение турслета учащихся.
7. Нормативно-правовая база турслета учащихся.
8. Цель и задачи соревнований учащихся.
9. Этапы проведения турслетов.
10. Разработка положения турслета учащихся.
11. Определение сроков и место проведения соревнований.
12. Требования к участникам турслета.
13. Обеспечение безопасности во время слета.
14. Способы определения результатов соревнований и конкурсов.
15. Подготовка официальных документов от команды.
16. Условия приема участников турслета.
17. Финансирование команд и организаторов мероприятий.
18. План подготовки слета.
19. Материально-техническое обеспечение.
20. Транспортное обеспечение мероприятия.
21. Состав судейской коллегии и их обязанности.
22. Учет климатических условий при планировании соревнований.
23. Требования к расположению палаточного лагеря.
24. Медицинское обслуживание турслетов.
25. Организация активного отдыха участников соревнований.

6 семестр

1. Комплекс мероприятий по организации и подготовке похода.
2. Цели и задачи спортивно-оздоровительных походов.
3. Направления туристских походов.
4. Требования к СП.
5. Формы организации СП
6. Особенности проведения учебно-тренировочных походов.
7. Содержание туристских экспедиций.
8. Принципы выбора района и сроков путешествия.
9. Требования к картографическому материалу по маршруту.
10. Особенности комплектования походной группы.
11. Психолого-педагогические аспекты внутри группы.
12. Распределение обязанностей в группе.
13. Обязанности руководителя группы.
14. Обязанности заместителя руководителя группы.
15. Другие обязанности в группе для похода средней сложности.
16. Этапы разработки маршрута путешествия.
17. Способы анализа картографического материала.
18. Разновидности схемы построения маршрута.
19. Подготовка предварительного описания маршрута и составление тактической схемы похода.
20. Составление календарного плана на маршруте.
21. Требования к группе во время движения по маршруту.
22. Требования к запасному маршруту.
23. Определение контрольных сроков похода.
24. Личная подготовка участников похода.
25. Подведение итогов похода.

7 семестр

1. Измерение расстояния на местности.
2. Набор походной группы и распределение обязанностей.
3. Описание района путешествия.
4. Определение высоты предмета.
5. Определение расстояния до недоступного предмета.

6. Определение расстояния по карте.
7. Организация и проведение соревнований по спорт. ориентированию.
8. Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью.
9. Организация судейства соревнований по туристскому многоборью.
10. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.
11. Ориентирование по местным предметам.
12. Первая доврачебная медицинская помощь.
13. Преодоление отдельных естественных препятствий по ТМ.
14. Разработка маршрута движения и характеристика местности.
15. Разрядные требования в спортивном туризме.
16. Спортивный туризм.
17. Способы выживания в экстремальных условиях.
18. Способы ориентирования по небесным светилам и по часам.
19. Стреление компаса и порядок работы с прибором.
20. Топография и ориентирование на местности.
21. Туризм в школе.
22. Туризм и его место в системе физического воспитания.
23. Туристический поход.
24. Условные топографические знаки.

5 семестр (экзамен)

1. Содержание дисциплины «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма».
2. Снаряжение для туристического похода.
3. Этапы развития туризма.
4. Привалы и ночлеги на туристском маршруте.
5. Классификация видов туризма.
6. Порядок движения на маршруте, способы преодоления естественных препятствий.
7. Основные туристские районы России и других стран СНГ.
8. Школьный туризм.
9. Влияние занятий туризмом на организм школьников.
10. Основные звенья организации и проведения туристских мероприятий в школе.
11. Понятие «топография».
12. Туристско-массовые мероприятия, проводимые в школе.
13. Карта и план.
14. Общие положения организации и проведения соревнований со школьниками.
15. Масштаб карты.
16. Участники школьных соревнований.
17. Проведение соревнований по спортивному туризму и определение результатов.
18. Условные топографические знаки на карте.
19. Организация движения на туристском маршруте.
20. Основные элементы топографии.
21. Порядок движения походной группы.
22. Ориентирование на местности.
23. Препятствия в пешеходных и горных походах.
24. Виды соревнований по спортивному ориентированию.
25. Способы организации преодоления препятствий во время похода.
26. Местность и дистанция соревнований по спортивному ориентированию.
27. Способы и средства передвижения в походе.
28. Карта соревнований по ориентированию.
29. Личное и командное туристское снаряжение, используемое в походе.
30. Бивачное снаряжение.
31. Правила проведения соревнования по спортивному ориентированию.
32. Типы костров в лесных районах.
33. Основные стороны спортивной подготовки ориентировщиков.
34. Разрядные требования по спортивному туризму.
35. Организационные структуры спортивного туризма.
36. Требования к участникам соревнований по спортивному ориентированию.
37. Основные положения «ЕВСК» по спортивному туризму.
38. Способы определения расстояний по карте.
39. Основные положения «Правил проведения соревнований на маршрутах».
40. Способы определения сторон горизонта.
41. Основные положения «Правил проведения соревнований на дистанциях».
42. Определение сторон горизонта по природным признакам и местным предметам.
43. Судьи по спортивному туризму.
44. Ориентирование карты и определение своего места стояния.
45. Общие положения организации и подготовки туристических походов.
46. Развитие дистанции (туристского многоборья) в Республики Татарстан.
47. Комплектование группы и распределение обязанностей в ней.

48. Соревнования на дистанциях (по туристскому многоборью) на территории РТ.
49. Разработка маршрута путешествия.
50. Отличие дистанции от маршрутов в спортивном туризме.

8 семестр (экзамен)

1. Пешеходный туризм. Сущность и особенности.
2. Пешеходные маршруты в России и в Республике Татарстан.
3. Основные препятствия пешеходных туристских маршрутов.
4. Снаряжение для занятий пешеходным туризмом.
5. Техника и тактика пешеходного туризма.
6. Особенности обеспечения безопасности в пешеходном туризме.
7. Популярные объекты водного туризма в России и РТ.
8. Основные препятствия водных туристских маршрутов.
9. Снаряжение для водных спортивных походов.
10. Тактика и техника водного туризма.
11. Особенности обеспечения безопасности в водных походах.
12. Лыжный туризм. Сущность и особенности.
13. Лыжные маршруты в России и РТ.
14. Основные препятствия лыжных туристских маршрутов.
15. Снаряжение для занятий лыжным туризмом.
16. Техника и тактика лыжного туризма.
17. Особенности обеспечения безопасности в лыжном туризме.
18. Велосипедный туризм. Сущность и особенности.
19. Велосипедные маршруты в России и РТ.
20. Основные препятствия велосипедных туристских маршрутов.
21. Снаряжение для занятий велосипедным туризмом.
22. Техника и тактика велосипедного туризма.
23. Особенности обеспечения безопасности в велосипедном туризме.
24. Схема организации категорийного спортивного похода.
25. Проблемы комплектования группы.
26. Выбор маршрута и способы его очерчивания. Возможности приложений nakarte.me и yandexmap/constructor.
27. Личное и групповое снаряжение для категорийных походов.
28. Организация питания в туристских-спортивных походах.
29. Содержание и ход заполнения план-конспекта для занятий по отработке туристских этапов.
30. Туристские этапы для детей младшего школьного возраста. Педагогические условия и примы их проведения.
31. Туристские этапы для детей среднего школьного возраста. Педагогические условия и примы их проведения.
32. Туристские этапы для детей старшего школьного возраста. Педагогические условия и примы их проведения.
33. Расчет себестоимости туристского маршрута на одного участника похода.
34. Сущность и содержания работы маршрутно-квалификационных комиссий.
35. Этапы заполнения маршрутной книжки.
36. Развлекательная программа в категорийных походах.
37. Документы планирования учебных занятий по СОТ
38. Туристские слеты
39. Соревнования по спортивному туризму

5.2. Темы письменных работ

Темы курсовых работ (6 семестр)

1. Взаимосвязь умственной деятельности и функционального состояния спортсменов-туристов при прохождении дистанции
2. Взаимосвязь уровня общетуристской подготовленности студентов и показателей их умственной деятельности
3. Влияние дополнительных внешкольных занятий с элементами спортивного туризма на оценку уровня здоровья и физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста
4. Влияние занятий туристско-краеведческой деятельностью (спортивно-оздоровительным туризмом, ориентированием и т.д.) на коррекцию девиантного поведения детей (подростков, юношей, девушек и т.д.).
5. Влияние кратковременной (длительной) акклиматизации к высокогорью (среднегорью) на кардиореспираторную систему.
6. Влияние рекреационно-оздоровительного мероприятия с элементами туризма для детей дошкольного возраста
7. Влияние физических упражнений на организм туриста.
8. Влияние экстремальных факторов среды на состав тела туристов, проводящих походы в горах (пустыне, степи, в средней полосе и т.д.).
9. Внеурочные занятия по спортивно-оздоровительному туризму для детей начальных классов
10. Воздействие активной многоступенчатой акклиматизации на организм туриста.
11. Воспитательные, спортивные и рекреационные возможности туристско-экскурсионных мероприятий.
12. Диагностика готовности спортсмена к соревновательной деятельности в спортивном туризме.
13. Задачи учебно-тренировочного похода и его отличия от спортивного.
14. Значение и особенности физической подготовки детей и пожилых людей, применительно к туризму.
15. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода.
16. Изменение функциональных показателей спортсменов-туристов (ориентировщиков, многоборцев и т.д.) под

воздействием экстремальных факторов подземной (водной, окружающей, горной и т.д.) среды.

17. Изменения общей работоспособности туристов начального (базового, специализированного, высшего) уровня подготовки в длительном пешеходном (горном, водном и т.д.) походе первой (второй, третьей и т.д.) категории сложности.
18. Использование антропометрического метода определения биологического возраста для отбора подростков к пешему (горному, водному и т.д.) походу первой (второй, третьей и т.д.) категории сложности.
19. Использование средств спортивно-оздоровительного туризма в спортивной подготовке детей 6-7 лет по айкидоку
20. Использование средств туризма в физическом воспитании детей различного возраста в различных образовательных учреждениях.
21. Историко-графическая характеристика развития мирового туризма.
22. Историко-графическая характеристика становления туризма в стране.
23. Контроль за физическим состоянием участников туристских групп с целью повышения безопасности прохождения маршрутов.
24. Конфликтные ситуации в туристских походах среди студентов и пути их преодоления
25. Лидерский потенциал школьников и студентов, занимающихся спортивным туризмом
26. Межпредметные связи дисциплины «СОТ» с другими дисциплинами, учебного плана.
27. Методика и организация туристско-краеведческой работы в детском оздоровительном лагере (в лагере труда и отдыха и т.д.) с детьми различного возраста.
28. Методика организации и проведения школьных туристских слетов и соревнований для различного контингента
29. Методика организации походов выходного дня со школьниками различного возраста.
30. Методика подготовки спортивных судей по спортивному туризму
31. Мониторинг внеучебной деятельности студентов профиля «Спортивно-оздоровительный туризм» с учетом формируемых компетенций
32. Моральная, административная и юридическая ответственность руководителя и участников туристской группы.
33. Необходимые уровни, принципы и общие методы воспитания физических качеств.
34. Новые формы проведения соревнований спортивных походов и путешествий.
35. Нормы нагрузок в длительном пешеходном путешествии.
36. Нормы нагрузок детей и пожилых людей в путешествии.
37. Объективные и субъективные опасности в туризме.
38. Организационно-методические особенности занятий в группах начальной (базовой, специализированной, высшей) подготовки туристов многоборцев.
39. Организационно-методические особенности занятий по спортивному ориентированию в летних (зимних, межсезонных и т.д.) оздоровительных лагерях с учащимися образовательных учреждений различных возрастов.
40. Организационно-методические особенности лыжной (горной, лавинной и т.д.) подготовки туристов-пешеходников (горников, водников, спелеологов и т.д.), совершающих походы в заснеженных (горных, обвалоопасных, пустынных и т.д.) районах.
41. Организационно-методические особенности обеспечения безопасности различных туристских мероприятий.
42. Организационно-методические особенности подготовки туристов разрядников по спортивному туризму, специализирующихся в группе дисциплин «дистанция» («маршрут»).
43. Организационно-методические особенности предпоходной подготовки.
44. Организационно-методические особенности проведения пешеходных (горных, водных и т.д.) походов первой (второй, третьей и т.д.) категории сложности с детьми (подростками, молодёжью и т.д.), имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата (зрения, слуха, внутренних органов и т.д.).
45. Организационные основы спортивного туризма на современном этапе.
46. Организация внеклассных мероприятий с элементами спортивного туризма для школьников в зависимости от сезонности
47. Организация детско-юношеских туристских клубов на основе анализа интересов школьников (студентов) различного возраста.
48. Организация занятий по спортивному туризму для детей 9-11 лет
49. Организация занятий спортивно-оздоровительным туризмом для детей 10-11 лет с использованием технологий дистанционного обучения
50. Организация и проведение тренировочного процесса в туризме.
51. Организация и проведение учебных мероприятий в туризме.
52. Организация пешего туристского похода 1 степени сложности для детей, занимающихся в учреждениях дополнительного образования
53. Организация похода 1 категории сложности по территории Южного Урала
54. Организация похода выходного дня для школьников
55. Организация соревнований по спортивному ориентированию на базе детского оздоровительного лагеря
56. Основные направления профессиональной деятельности в сфере спортивно-оздоровительного туризма.
57. Основные направления работы туристских клубов.
58. Основные положения и содержание работы комиссий по видам туризма и направлениям работы.
59. Основные требования, предъявляемые к снаряжению в походе, и его эксплуатация.
60. Особенности врачебного контроля и самоконтроля в процессе подготовки к длительному походу и во время его проведения.
61. Особенности использования специального снаряжения в условиях соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция»).
62. Особенности медицинского обеспечения похода.
63. Особенности методики специальной подготовки спортсменов-скалолазов (спортсменов-ориентировщиков, спортсменов-ледолазов и т.д.) высоких разрядов.

64. Особенности обслуживания иностранных туристов на СТП.
65. Особенности обучения безопасного преодоления препятствий в пешеходном (горном, водном и т.д.) туристском походе.
66. Особенности организации дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников.
67. Особенности организации и проведения соревнований на тактико-технической (технической и т.д.) дистанции в городских (районных, областных и т.д.) туристских соревнованиях учащихся начальных (средних, старших и т.д.) классов.
68. Особенности организации питания (материально-технического обеспечения, медицинского обеспечения и т.д.) в сложных походах (4-5 категории сложности).
69. Особенности организации питания в походе.
70. Особенности организации платных услуг в спортивно-оздоровительном туризме.
71. Особенности ориентирования на местности с помощью карты, компаса и местных предметов в различных условиях (по видам туризма).
72. Особенности проведения соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция») в закрытых помещениях (на искусственном рельефе, на естественном рельефе и т.д.).
73. Особенности проведения соревнований туристских спортивных походов.
74. Особенности проведения туристских слётов и соревнований с учащимися различных возрастных групп.
75. Особенности проведения экспедиций по заданиям научных организаций.
76. Особенности проявления и средства предупреждения горной болезни.
77. Особенности психологической подготовки туристов для безопасного поведения в экстремальных ситуациях в пешеходных (водных, горных и т.д.) туристских походах первой (второй, третьей и т.д.) категории сложности.
78. Особенности развития пешеходного туризма в Республике Татарстан
79. Особенности разработки маршрута и графика движения в степенных походах и походах I к.с.
80. Особенности разработки маршрутов туристско-спортивных туров.
81. Особенности разработки экскурсий в СТП.
82. Особенности составления сбалансированного питания в походе выходного дня
83. Особенности составления смет на различные виды услуг и мероприятий в туризме.
84. Особенности стратегии и тактики в походах различных видов туризма.
85. Особенности стратегии походов различных видов туризма различной категории сложности.
86. Особенности техники вида туризма.
87. Особенности техники и тактики поисково-спасательных работ.
88. Особенности физической подготовки к длительным пешеходным походам.
89. Оценка уровня владения техникой в спортивном туризме у детей, обучающихся в системе дополнительного образования
90. Перспективы развития пешеходного туризма в Республике Татарстан
91. Предпоходная подготовка туристов к использованию сверхлёгких раскладок.
92. Преодоление конфликтов в туристской группе на СТП.
93. Привлечение детей школьного возраста к занятиям по спортивному туризму с помощью соревновательного метода
94. Принципы организации страховки в различных видах туризма.
95. Принципы управления туристской группой и зависимость метода управления от опыта участников и руководителя.
96. Причины возникновения конфликтов в туристской группе и способы их преодоления.
97. Причины травматизма на основе анализа несчастных случаев в спортивном туризме.
98. Проблемы нормирования нагрузок в путешествии.
99. Проблемы отбора тестов для оценки уровня подготовленности туристов (физической, технической, тактической, психической).
100. Проблемы правового регулирования туристской деятельности.
101. Проект многофункциональной туристской тропы по территории Республики Татарстан
102. Проектирование мероприятия с элементами спортивного туризма и ориентирования для категории населения первого зрелого возраста
103. Проектирование рекреационных объектов и туристских услуг.
104. Проектирование экологических троп по территории Республики Татарстан с уникальными рекреационными ресурсами для студентов
105. Психологические особенности возникающие на этапе начальной туристской подготовки в группе
106. Психологический климат туристской группы.
107. Развитие лидерских качеств у студентов-туристов
108. Развитие рекреационно-оздоровительного туризма в России
109. Разработка автомобильного тура начального уровня сложности на территории Поволжья
110. Разработка беговой экскурсии по историческим объектам
111. Разработка и проведение соревнований по фрироупу в студенческой среде (на базе турклуба Академия)
112. Разработка и реализация спортивного маршрута с учетом всех норм безопасности
113. Разработка пешеходного (горного, водного и т.д.) тура (Карелия, Кавказ, Урал, Алтай и т.д.) с использованием игровых и соревновательных форм.
114. Разработка познавательно-обучающего маршрута по территории г.Казани для студентов
115. Разработка спортивно-оздоровительного маршрута в окрестностях города Казани для студентов
116. Разработка туристского маршрута с детьми в учреждениях дополнительного образования туристско-краеведческой направленности

117. Рекреационная нагрузка на наиболее популярные направления туристских потоков.
118. Рекреационное мероприятие для студентов с элементами спортивного туризма в условиях города
119. Рекреационные мероприятия с элементами туризма в санаторном учреждении для лиц среднего и старшего возраста
120. Рекреационный туризм выходного дня на автомобилях по территории Волгоградской области
121. Роль и значение туристского клуба как организационного, учебно-методического и консультационного центра туристской работы.
122. Роль МКК в подготовке туристских кадров.
123. Роль оборудований на детских площадках в рамках изучения элементов спортивного туризма
124. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода.
125. Роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании духовного и физического облика гражданина.
126. Роль туристских кадров в развитии массового спортивного туризма.
127. Связь психологической и физической подготовок спортсменов-туристов в группе дисциплин «дистанции-пешеходные»
128. Система морально-психологической подготовки к походу.
129. Современные методики организации питания в сложных походах.
130. Содержание и методика обучения ориентированию на местности (технике преодоления препятствий, тактике организации похода и т.д.) туристов массовых разрядов (высокого класса).
131. Содержание интеллектуальной подготовки спортсменов-ориентировщиков 15-16 лет
132. Социально-психологические особенности личности в группах спортивно-оздоровительного туризма.
133. Спартакиада с элементами спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования, как форма популяризации спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования среди школьников
134. Специальная (общая) физическая (техническая, тактическая, психическая и т.д.) подготовка спортсменов-туристов (первого, второго, третьего разрядов, МС, КМС) разрядов в пешеходном (горном, водном и т.д.) туризме.
135. Специальная психологическая подготовка туристов высокого класса к конкретному соревнованию.
136. Специально-туристская подготовленность занимающихся с разными типами высшей нервной деятельности
137. Специфика УТП в различных видах туризма.
138. Специфические формы обучения в период УТП.
139. Схоженность и психологическая совместимость участников туристской группы.
140. Тактическое построение маршрута пешеходного (водного, горного и т.д.) похода первой (второй, третьей и т.д.) категории сложности, в зависимости от психофизических (физиологических и др.) характеристик детей различных возрастов.
141. Тестирование физической подготовленности ориентировщиков различных разрядов, как неотъемлемая часть поэтапного педагогического контроля.
142. Технология и принципы формирования туристской группы.
143. Технология организации занятий спортивно-оздоровительным туризмом со школьниками в условиях сельской местности
144. Технология организации и проведения внешкольных занятий по спортивному ориентированию для школьников средних классов
145. Технология организации и проведения дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий с элементами спортивно-оздоровительного туризма для детей с ОВЗ 13-14 лет
146. Технология организации и проведения похода выходного дня для слабослышащих детей среднего возраста
147. Технология проведения физкультурно-оздоровительных анимационных программ в некатегорийных (категорийных) походах.
148. Туризм, как часть системы физической культуры и спорта.
149. Туристско-рекреационные возможности родного края.
150. Физкультурно-оздоровительное мероприятие с элементами туризма в условиях сельской школы
151. Формирование готовности к профессиональной деятельности будущих бакалавров в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
152. Функциональное состояние туристов в подготовительном этапе к водному походу
153. Характеристика различных видов спорта как средства повышения физической подготовленности туристов.
154. Характеристика экстремальных факторов окружающей среды, характерных для вида туризма.
155. Характерные особенности районов проведения СТП и возможности организации и проведения туристских мероприятий в разное время года.
156. Характерные особенности туристских маршрутов Московской области и граничащих с ней областей.
157. Характерные особенности туристских районов с хорошо развитой инфраструктурой.
158. Характерные особенности туристских районов со слаборазвитой инфраструктурой или без таковой. Примеры типичных маршрутов для районов со слаборазвитой инфраструктурой с их характеристиками.
159. Экстремальные ситуации в походах и их характеристики.
160. Эффективность влияния занятий в туристско-краеведческой секции на отдельные образовательно-познавательные показатели «трудных подростков».

5.3. Фонд оценочных средств

Практические работы для студентов

1. Материально-техническое оснащение спортивного зала
2. Тренировочный туристский полигон
3. Разработать положение о соревнованиях по СТ в условиях помещения
4. Разработка маршрута похода 1 категории сложности

5. Анализ программы подготовки туристов в спортивной школе
6. Разработка положения о соревнованиях по водному туризму
7. Разработка положения о соревнованиях по лыжному туризму
8. Разработка положения о соревнованиях по велосипедному туризму
9. Изучение характера умственной деятельности занимающихся
10. Хронометрирование занятия по СТ
11. Пульсометрия занятия по СТ
12. Оценка физического развития занимающихся СТ
13. Программа бивачных работ
14. Технологическая карта по способам преодоления препятствий (из правил вида спорта)
15. Комплекс упражнений по ОТП
16. Комплекс упражнений по ОФП
17. Комплекс упражнений по СТП
18. Методическая разработка решения общей образовательной задачи
19. Разработать учебно-тренировочный план занятий по СТ
20. Разработать конспект УТЗ по СТ
21. Составление индивидуального плана студента-практиканта
22. Разработка дистанции по СТ с элементами ориентирования
23. Разработать положение о соревнованиях
24. Разработать технические условия дистанции
25. Разработать сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия
26. Разработать программу ДОЛ
27. Разработать тематический план подготовки инструкторов по СТ

Решение задач по созданию моделей

1. Разработка маршрута спортивного похода первой категории сложности
2. Разработка модели туристского бивака
3. Разработка модели программы подготовки туристов
4. Разработка тематического плана подготовки инструкторов по спортивно-оздоровительному туризму

Ситуационные задачи

1. Разработать положение о соревнованиях по СТ в условиях помещения
2. Способы выживания в природных условиях
3. Разработка положения о соревнованиях по водному туризму
4. Разработка положения о соревнованиях по лыжному туризму
5. Разработка положения о соревнованиях по велосипедному туризму
6. Технологическая карта по способам преодоления препятствий (из правил вида спорта)
7. Разработка маршрута движения походной группы на отдельном участке пути
8. Составление списка продуктов и меню
9. Формирование туристской группы
10. Составление списка снаряжений к походу
11. Вязка узлов
12. Преодоление отдельных естественных препятствий
13. Преодоление отдельных искусственных препятствий

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практические работы
Лабораторная работа
Самостоятельная работа
Контрольная работа

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Константинов Ю. С.	Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Тынянкин О. А., Кузнецова А. С.	Основы спортивного туризма: теория и практика: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	Штейнгольц Б. И.,Владыкина Ю. О.,Воротникова Е. Ю.,Загорская Л. М.,Ивлев С. В., КомароваО. С., Малетин С. С.,Назаркина В. А.,НауменкоЕ.Ю. Е. В.,Трунова Т. Л.,Чернышева Б. И.,Штейнгольца	Специальные виды туризма: учеб. пособие	Новосибирск: НГТУ, 2015
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	Дистанционное обучение, направление 49.03.03 - РиСОТ		
Э2	ФСТ России		
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Сайты:		
6.3.2.2	1. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp 1.09.2021		
6.3.2.3	2. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Режим доступа: http://www.fizkulturai sport.ru/		
6.3.2.4	3. Электронно-библиотечная система «Книгафонд» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru (регистрация по карточкам пользователя) 1.09.2021		
6.3.2.5	4. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://e.lanbook.com		
6.3.2.6	5. Журнал «Физическая культура в школе» http://www.schoolpress.ru		
6.3.2.7	6. Журнал «Дошкольное образование» http://1september.ru		
6.3.2.8	7. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot/		
6.3.2.9	8. Издательство журнала «Физическая культура. Все для учителя!» http://www.e-osnova.ru Издательствожурналов по дошкольному и школьному образованию http://www.spo.1september.ru		
6.3.2.10	9. Инфоурок. Библиотека материалов https://infourok.ru		
6.3.2.11	10. Литература по физической культуре и спорту http://www.fizkult-ura.ru/books/		
6.3.2.12	11. Методический портал по планированию уроков http://www.k-yroky.ru		
6.3.2.13	12. Сайт министерства образования и науки РФ http://www.mon.gov.ru		
6.3.2.14	13. Сайт дистанционных курсов для педагогов http://www.d-academy.ru		
6.3.2.15	14. Федеральные государственные образовательные стандарты общего образованияминобрнауки.рф/документы/		
6.3.2.16	15. Сайт учителя физической культуры http://www.trainer.h1.ru/		
6.3.2.17	16. Сайт для учителей https://kopilkaurokov.ru		

6.3.2.18	17. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» http://festival.1september.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. http://lib.sportedu.ru
6.3.2.19	18. Федерация спортивного туризма Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.tssr.ru .
6.3.2.20	19. Федерация спортивного ориентирования РТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kazanorient.my1.ru .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Аудитория для проведения занятий.
7.2	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки.
7.4	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.5	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.7	3. Полигон для занятия спортивным туризмом
7.8	4. Полигон для занятий спортивным ориентированием.
7.9	5. Спортивный зал с оборудованием для спортивного туризма

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Требования к оформлению технологической карты

Технологическая карта – краткое описание определенной тематики изучения дисциплины в сопровождении иллюстративными, табличными и(или) схематичными материалами в виде презентации. Объем презентации 8-10 страниц, Объем материала для распечатки – одна страница, с возможностями распечатки в формате А3, А2, А1.

Курсовая работа (6 семестр)

Курсовая работа - завершает изучение дисциплины и является важным промежуточным этапом перед подготовкой выпускной квалификационной работы.

Целью выполнения курсовой работы является систематизация и углубление полученных знаний, а также приобретение практических навыков самостоятельного решения конкретных задач. В процессе выполнения курсовой работы студент должен показать высокий уровень теоретической подготовки, проявить способности к проведению исследований и решению прикладных проблем, выдвигаемых педагогической практикой.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: подготовка технологической карты по теме лекций с последующим собеседованием с преподавателем; самостоятельная работа студента над вопросами семинара, скратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя.

Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендация и требования к оформлению курсовых работ.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиЦТ
А.В. Павлова

22.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины Теория и методика физической культуры

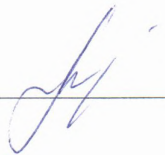
Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			экзамены 3
аудиторные занятия	54		
самостоятельная работа	54		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	16 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	22	22	22	22
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	54	54	54	54
Контактная работа	54	54	54	54
Сам. работа	54	54	54	54
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Миннахметова Лариса Тагировна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугалимова Н.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	- сформировать у студентов систему научно-практических знаний, умений и компетенций, необходимых для эффективного планирования, организации, проведения и анализа процесса физического воспитания и спортивной тренировки в различных условиях и для разных категорий населения.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.1.2	Ознакомительная практика	
2.1.3	Анатомия человека	
2.1.4	Гимнастика	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2	Педагогическая практика	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4	Теория и методика физической рекреации	
2.2.5	Преддипломная практика	
2.2.6	Спортивные игры	
2.2.7	Физкультурно-оздоровительные технологии	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.1: Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Знать:

Законы и закономерности построения тренировочного процесса.

Принципы спортивной тренировки (сознательности, доступности, систематичности, прогрессирования нагрузок и др.).

Средства, методы и формы организации занятий физическими упражнениями.

Структура занятия (подготовительная, основная, заключительная части) и ее научное обоснование.

Виды планирования (перспективное, годовое, текущее, оперативное).

Физиология мышечной деятельности и нагрузок:

Энергообеспечение мышечной работы (аэробные и анаэробные процессы).

Понятие о физиологической нагрузке и отдыхе, их компоненты (объем, интенсивность, плотность).

Физиологические реакции сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем на нагрузки разного характера.

Критерии оценки функционального состояния организма (ЧСС, АД, показатели внешнего дыхания).

Понятие об утомлении, восстановлении и адаптации.

Анатомия и морфология (возрастная и половая):

Особенности строения опорно-двигательного аппарата (костей, суставов, мышц) у детей, подростков, взрослых и пожилых людей.

Половые различия в составе тела (процент мышечной и жировой ткани), пропорциях, гибкости, силовых возможностях.

Критические периоды развития (скачки роста, половое созревание) и их влияние на планирование нагрузок.

Возрастные изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах.

Психология физического воспитания и спорта:

Психические особенности детей, подростков, взрослых и лиц зрелого возраста.

Половые различия в мотивации, эмоциональных реакциях, поведении на занятии.

Особенности формирования интереса к физкультурной деятельности на разных возрастных этапах.

Психологические основы общения и управления группой.

Уметь:

Анализировать контингент: Проводить диагностику (или учитывать имеющиеся данные) уровня физической подготовленности, функционального состояния, психических особенностей и интересов занимающихся.

Определять цели и задачи: Формулировать конкретные, измеримые, достижимые цели занятия, этапа, цикла с учетом возраста, пола и подготовленности группы (оздоровительные, образовательные, развивающие).

Подбирать средства и методы: Выбирать адекватные физические упражнения, игры, методы обучения и развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации), исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей.

Дозировать нагрузку: Рассчитывать и регулировать объем, интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха на

основе физиологических закономерностей. Составлять графики нагрузки для разных групп.
 Составлять документы планирования: Разрабатывать конспекты отдельных занятий, рабочие программы на учебный год/семестр, планы-графики прохождения материала с учетом всех перечисленных факторов.
 Обеспечивать безопасность: Предвидеть и минимизировать риски травматизма, учитывая особенности суставно-связочного аппарата, координации, эмоциональной неустойчивости в определенном возрасте.

Владеть:

Технологиями дифференцированного и индивидуального подхода: Владеть приемами модификации упражнений, изменения сложности, использования разных исходных положений для разных половозрастных групп внутри одного занятия.
 Методиками контроля и коррекции нагрузки: Уметь оперативно оценивать реакцию организма по внешним признакам (цвет лица, потливость, частота дыхания, качество движений) и объективным показателям (ЧСС), вносить своевременные изменения в план занятия.
 Навыками мотивации и коммуникации: Владеть стилями общения, адекватными для работы с дошкольниками, подростками, взрослыми; уметь создать положительный психологический климат, учитывая гендерные особенности группы.
 Современными инструментами планирования: Уметь использовать профилированные таблицы, нормативы, компьютерные программы (Excel, специализированное ПО) для составления научно обоснованных планов.
 Интегративным мышлением: Свободно комбинировать знания из теории ФК, физиологии, анатомии и психологии для создания единого, гармоничного и эффективного плана физкультурно-спортивного занятия.

ОПК-5: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-5.3: Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни

Знать:

Теории мотивации и формирования интереса:
 Психологические теории мотивации (А. Маслоу, Э. Деси и Р. Райан – теория самодетерминации).
 Возрастные особенности мотивации к двигательной активности (что интересно дошкольнику, подростку, взрослому?).
 Способы формирования внутренней (интерес к процессу) и внешней (достижение результата) мотивации.
 Психолого-педагогические основы познавательной активности:
 Методы активизации познавательной деятельности на занятиях ФК (проблемные ситуации, исследовательские задания, проектная деятельность).
 Особенности восприятия, внимания, памяти в двигательной деятельности.
 Философия и ценности здорового образа жизни (ЗОЖ):
 Современное определение ЗОЖ, его компоненты (двигательная активность, питание, отказ от вредных привычек, гигиена, режим, психическое здоровье).
 Иерархия ценностей личности и место здоровья в ней. Как формируются ценностные ориентации.
 Социальные и культурные аспекты ЗОЖ.
 Методология формирования установок на ЗОЖ:
 Теории изменения поведения (модель стадий изменений Прохазки и ДиКлементе).
 Принципы и методы позитивного влияния и убеждения (не назидания, а вовлечения).
 Роль личного примера педагога как носителя ценностей ЗОЖ.
 Возрастная психология и педагогика:
 Кризисы возрастного развития и их влияние на отношение к собственному телу и здоровью.
 Особенности формирования ценностей в разные возрастные периоды (детство, подростковый возраст, юность, зрелость).

Уметь:

Проектировать образовательную среду: Создавать на занятии атмосферу открытости, поддержки и познавательного поиска, где допустимы вопросы и эксперименты.
 Включать познавательные элементы в занятие:
 Объяснять "почему" выполняется то или иное упражнение (его пользу для осанки, сердца, мозга).
 Использовать сравнения, аналогии, интересные факты о теле и физиологии.
 Давать занимающимся задания для самостоятельного изучения (например, "узнайте, какие продукты лучше есть перед тренировкой").
 Подбирать и использовать методы формирования ценностей:
 Проводить дискуссии, "круглые столы" на темы ЗОЖ, карьеры спортсменов, преодоления трудностей.
 Внедрять методы рефлексии ("Что нового ты узнал о себе сегодня?", "Как твое самочувствие изменилось после занятия?").
 Организовывать встречи с интересными людьми (спортсменами, врачами), экскурсии.
 Дифференцировать подход к мотивации:
 Для детей – через игру, образ, соревнование.
 Для подростков – через общение, самоутверждение, развитие внешней привлекательности.
 Для взрослых – через осознанность, улучшение качества жизни, профилактику заболеваний.
 Оценивать сдвиги в мотивационной сфере: Отслеживать не только физические результаты, но и изменение отношения к занятиям, рост интереса, проявление инициативы.

Владеть:

Технологиями проблемного и диалогового обучения: Владеть искусством задавать "правильные" вопросы, которые заставляют думать, инициировать обсуждения, направлять мысль занимающихся в нужное русло.

Техниками педагогического внушения и позитивного подкрепления: Уметь создать и удерживать положительный эмоциональный фон, использовать вербальные и невербальные средства поддержки ("Молодец!", "Вижу прогресс!", улыбка, одобрителный жест).

Методами проектной деятельности: Организовывать и курировать мини-проекты занимающихся ("Мой недельный план тренировок", "Презентация о любимом виде спорта", "Дневник здоровых привычек").

Навыками фасилитации групповых обсуждений: Управлять групповой динамикой при обсуждении ценностных вопросов, чтобы разговор был продуктивным и уважительным.

Интеграцией знаний в практику: Свободно и ненавязчиво вплетать информацию о ЗОЖ, физиологии, психологии в ткань практического занятия, делать ее естественной и интересной частью процесса.

Персональным брендом как адепта ЗОЖ: Демонстрировать своим образом жизни, внешним видом, энергией и отношением к делу те ценности, которые проповедует. Быть "живым примером" и вдохновителем.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Роль предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры. /Тема/	3	0				
1.2	Роль предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры. /Лек/	3	2	ОПК-1.1-31 ОПК-5.3-31	Л1.3		
1.3	Роль предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры. /Пр/	3	2				
1.4	Роль предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры. /Ср/	3	4				
1.5	Средства физического воспитания. /Тема/	3	0				
1.6	Средства физического воспитания. /Лек/	3	2	ОПК-1.1-31 ОПК-5.3-31	Л1.1		
1.7	Средства физического воспитания. /Пр/	3	2	ОПК-1.1-У1 ОПК-5.3-У1			
1.8	Средства физического воспитания. /Ср/	3	4				
1.9	Методы физического воспитания /Тема/	3	0				
1.10	Методы физического воспитания /Лек/	3	2	ОПК-1.1-31 ОПК-5.3-31	Л1.1 Л1.3		
1.11	Методы физического воспитания /Пр/	3	4	ОПК-1.1-В1 ОПК-5.3-В1			
1.12	Методы физического воспитания /Ср/	3	4				
1.13	Основы обучения двигательным действиям /Тема/	3	0				
1.14	Основы обучения двигательным действиям /Лек/	3	2	ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1	Л1.3		

1.15	Основы обучения двигательным действиям /Пр/	3	4	ОПК-1.1-У1 ОПК-5.3-В1			
1.16	Основы обучения двигательным действиям /Ср/	3	8				
1.17	Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. /Тема/	3	0				
1.18	Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. /Лек/	3	2	ОПК-1.1-У1 ОПК-5.3-У1	Л1.3		
1.19	Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. /Пр/	3	2				
1.20	Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. /Ср/	3	4				
1.21	Воспитание силовых и скоростных способностей. /Тема/	3	0				
1.22	Воспитание силовых и скоростных способностей. /Лек/	3	2	ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1	Л1.2		
1.23	Воспитание силовых и скоростных способностей. /Пр/	3	4				
1.24	Воспитание силовых и скоростных способностей. /Ср/	3	4				
1.25	Воспитание выносливости и гибкости /Тема/	3	0				
1.26	Воспитание выносливости и гибкости /Лек/	3	2	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-5.3-31	Л2.1		
1.27	Воспитание выносливости и гибкости /Пр/	3	4				
1.28	Воспитание выносливости и гибкости /Ср/	3	4				
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Формы построения занятий в физическом воспитании /Тема/	3	0				
2.2	Формы построения занятий в физическом воспитании /Лек/	3	2	ОПК-1.1-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1	Л1.2 Л1.3		
2.3	Формы построения занятий в физическом воспитании /Пр/	3	2	ОПК-1.1-У1 ОПК-5.3-У1	Л2.2		
2.4	Формы построения занятий в физическом воспитании /Ср/	3	2				
2.5	Планирование и контроль в физическом воспитании. /Тема/	3	0				

2.6	Планирование и контроль в физическом воспитании. /Лек/	3	2	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1	Л1.1		
2.7	Планирование и контроль в физическом воспитании. /Пр/	3	4				
2.8	Планирование и контроль в физическом воспитании. /Ср/	3	8				
2.9	Социально- педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. /Тема/	3	0				
2.10	Социально- педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. /Лек/	3	2	ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1	Л1.1		
2.11	Социально- педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. /Пр/	3	2				
2.12	Социально- педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. /Ср/	3	4				
2.13	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. /Тема/	3	0				
2.14	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. /Лек/	3	2	ОПК-1.1-У1	Л1.1		
2.15	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. /Пр/	3	2				
2.16	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. Профессионально прикладная физическая подготовка. /Ср/	3	8				
2.17	Экзамен /Тема/	3	0				
2.18	Экзамен /Экзамен/	3	36	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1	Л1.1 Л1.3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Физическая культура – составная часть культуры общества. Функции физической культуры. Типологические разделы физической культуры.
2. Физическое развитие. Внутренние и внешние факторы, влияющие на физическое развитие. Методы оценки

физического развития.

3. Физическая подготовка; виды физической подготовки. Физическая подготовленность; методы оценки физической подготовленности.
4. Система физического воспитания и ее основы (мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные).
5. Принципы системы физического воспитания (принципы государственной политики, общие и специфические).
6. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Классификация. Биомеханические характеристики. Техника физического упражнения: понятие, основа, ведущее (главное) звено, детали техники; педагогическая оценка техники.
7. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса выполнения физического упражнения. Понятие об объеме и интенсивности нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений.
8. Методы строго регламентированного физического упражнения, их характеристика. Методы обучения двигательным действиям (расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения, сопряженного воздействия).
9. Методы строго регламентированного физического упражнения, направленные на воспитание физических способностей (стандартного и вариативного упражнения, комбинированный метод).
10. Круговая тренировка, сущность, содержание, состав средств. Планирование круговой тренировки.
11. Методы словесного воздействия, используемые в процессе физического воспитания. Их разновидности и особенности применения.
12. Методы наглядного воздействия, используемые в процессе физического воспитания (зрительный, слуховой и двигательной наглядности), особенности применения).
13. Формы занятий физическими упражнениями (урочные и неурочные формы), характерные черты и особенности использования в работе с различными контингентами.
14. Специфические принципы физического воспитания (специфические и общепедагогические задачи, основные аспекты конкретизации задач).
15. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Типовая структура процесса обучения двигательным действиям.
16. Этап начального разучивания двигательного действия (решаемые задачи обучения, типичные средства и методы).
17. Этап углубленного разучивания двигательного действия (решаемые задачи обучения, типичные средства и методы).
18. Этап совершенствования двигательного действия (решаемые задачи обучения, типичные средства и методы).
19. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку и гибкость (задачи, средства и особенности методики).
20. Средства и методы регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.
21. Скоростные способности (сущность, показатели, средства и определяющие черты методики воспитания).
22. Силовые способности (сущность, показатели, средства и определяющие черты методики воспитания собственно-силовых и скоростно-силовых способностей).
23. Выносливость (сущность, показатели, типы, средства и отличительные черты методики воспитания).
24. Двигательно-координационные способности (формы их проявления, средства и отличительные черты методики воспитания).
25. Формы организации физического воспитания в образовательных учреждениях.
26. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания в дошкольном возрасте.
27. Задачи, содержание, продолжительность и методика проведения занятия по физической культуре в детском саду.
28. Значение, задачи, направленность и формы физического воспитания детей школьного возраста.
29. Перестройка целевых установок по предмету физическая культура в школе. Понятие «физическая культура личности». Подходы к оценке успеваемости школьников.
30. Виды и содержание альтернативных программ физического воспитания в школьном возрасте (охарактеризовать 6 программ).
31. Педагогический контроль в работе по курсу «Физическая культура в школе» (цели, виды, методика проведения).
32. Планирование по учебной дисциплине «Физическая культура в школе» (цели, виды, методика составления).
33. Урок физической культуры (определение, виды и типы, характеристика составных частей урока).
34. Значение, задачи, формы и средства внеклассной работы по физической культуре в школе.
35. Организационное обеспечение урока физической культуры (составные части, содержание и методика планирования).
36. Технология разработки перспективного планирования в общеобразовательной школе.
37. Методика хронометрирования деятельности учащихся на уроке физической культуры.
38. Методика измерения частоты сердечных сокращений на уроке физической культуры (пульсометрия).
39. Методика педагогического анализа (общий, частный и экспресс-анализ).
40. Методика составления конспекта урока физической культуры.
41. Задачи, содержание и особенности физического воспитания в системе профессионально-технического образования.
42. Методика составления программы профессионально-прикладной физической подготовки в ПТУ.
43. Содержание программы по учебной дисциплине «Физическая культура» в вузе. Характеристика зачетных требований по физическому воспитанию в различных отделениях вуза.
44. Ведущая направленность, тип, контингент и методика проведения занятий физической культурой в «специальном» отделении вуза.
45. Ведущая направленность, тип, контингент и методика проведения занятий физической культурой в отделении «спортивного совершенствования» вуза.

46. Задачи, сферы и формы использования физической культуры в системе научной организации труда.
47. Виды производственной гимнастики. Основания для их применения. Правила подбора упражнений производственной гимнастики.
48. Социальное значение, принципы подбора упражнений и дозирования нагрузок, особенности физической культуры людей пожилого и старшего возраста.
49. Физическая культура личности: понятие, компоненты физической культуры личности и критерии оценки ее сформированности.
50. Оздоровительно-рекреационная физическая культура: принципы, формы и виды.

5.2. Темы письменных работ

- Актуальные направления применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
2. Анализ методик воспитания (развития, совершенствования) общей выносливости.
 3. Анализ методик воспитания (развития, совершенствования) собственно силовых способностей.
 4. Анализ методик воспитания (развития, совершенствования) специальной выносливости.
 5. Анализ методик воспитания (развития, совершенствования) способности к рациональному мышечному расслаблению.
 6. Анализ методик воспитания (развития, совершенствования) способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
 7. Анализ методик воспитания (развития, совершенствования) способности регулировать ритм движения.
 8. Анализ методических подходов (приемов) устранения «скоростного барьера».
 9. Анализ методических подходов (приемов, совершенствования) профилактики плоскостопия (травматизма) средствами физического воспитания.
 10. Анализ методических подходов (приемов, совершенствования) формирования осанки средствами физического воспитания.
 11. Анализ методических подходов в обучении двигательному действию на этапе начального разучивания.
 12. Анализ методических подходов в обучении двигательному действию на этапе углубленного разучивания.
 13. Анализ методических подходов в обучении двигательному действию на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.
 14. Анализ методических подходов в формировании и развитии компонентов физического совершенства в процессе дополнительного образования.
 15. Анализ методических подходов повышения физической и (или) умственной работоспособности трудящихся средствами физической культуры и спорта.
 16. Анализ организационно-методических основ подготовки школьников к выполнению норм ВФСК «ГТО».
 17. Анализ подходов регулирования общей и моторной плотности на занятиях физической культурой (спортом).
 18. Анализ существующих подходов в обучении двигательному действию (на примере избранного вида спорта).
 19. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания (занятий избранным видом спорта).
 20. Генезис государственных требований к организации и содержанию физического воспитания обучающихся.
 21. Дифференцированный подход в физическом воспитании школьников (студентов средних профессиональных организаций).
 22. Игровой метод в формировании качеств личности.
 23. Инновационные подходы и технологии в системе физического воспитания школьников (студентов).
 24. Использование тренажеров (тренажерных устройств) в физическом воспитании детей школьного возраста.
 25. Комплексный контроль физического состояния занимающихся физической культурой и спортом.
 26. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании школьников (студентов средних профессиональных организаций).
 27. Методические основы применения технических средств обучения, (электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий, электронного обучения) для освоения дополнительной общеобразовательной программы.
 28. Методические подходы дозирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
 29. Методические подходы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
 30. Методы строго регламентированного упражнения и практика их применения физической подготовке.
 31. Обеспечение здорового образа жизни трудящихся средствами физической культуры и спорта.
 32. Образовательная роль физической культуры в физическом воспитании разных возрастных групп.
 33. Организационные и методические основы олимпиады по предмету «Физическая культура».
 34. Организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в общеобразовательных учреждениях.
 35. Организация и содержание индивидуальной образовательной траектории по предмету «Физическая культура».
 36. Организация и содержание физического воспитания в малокомплектных сельских школах.
 37. Организация и содержание физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования.
 38. Организация физкультурно-массовых мероприятий для лиц разного возраста.
 39. Основы современной методики воспитания (развития, совершенствования) двигательного-координационных способностей.
 40. Основы современной методики воспитания (развития, совершенствования) скоростных способностей.
 41. Основы современной методики воспитания (развития, совершенствования) проявлений скоростно - силовых способностей.
 42. Особенности подготовки к соревновательной деятельности занимающихся по дополнительной предпрофессиональной программе.

43. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с обучающимися подготовительной медицинской группы.
44. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с обучающимися специальной медицинской группы.
45. Подходы вовлечения в спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся различного возраста.
46. Применение информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании обучающихся.
47. Производственная физическая культура в жизнедеятельности трудящихся.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся по специальности (указать наименование).
49. Профессиональные способности учителя физической культуры (преподавателя физической культуры или педагога дополнительного образования).
50. Профориентационные возможности занятий избранным видом деятельности в процессе дополнительного образования.
51. Пути воспитания (развития, совершенствования) способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
52. Региональный (этнографический) фактор в формировании физической культуры личности.
53. Регуляция поведенческих факторов в формировании здорового образа жизни подростков.
54. Роль двигательной активности в темпах физического развития обучающихся.
55. Роль домашних заданий в физическом воспитании школьников.
56. Роль дополнительного образования в формировании физической культуры личности.
57. Роль климатогеографических условий в изменчивости показателей физической подготовленности школьников.
58. Роль принципов общеметодической направленности в физическом воспитании.
59. Роль принципов общепедагогической направленности в физическом воспитании.
60. Роль принципов специфической направленности в физическом воспитании.
61. Роль природной среды и гигиенических факторов в решении задач физического воспитания.
62. Роль родителей в физическом воспитании обучающихся.
63. Роль соревновательного метода в физическом воспитании (физической подготовке).
64. Роль специфических функций физической культуры в обществе.
65. Роль физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.
66. Роль электронных ресурсов для организации различных видов деятельности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.
67. Современные подходы в планировании (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
68. Современные подходы организации физкультурных занятий людей пожилого и старшего возраста.
69. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физического воспитания.
70. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
71. Теоретические основы оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении двигательному действию.
72. Теория и практика организации физической культуры по месту жительства.
73. Технологии оценивания предметных результатов по учебной дисциплине «Физическая культура».
74. Условия и пути направленного формирования в физическом воспитании мотивационно-ценностного отношения к здоровью.
75. Учет сенситивных («чувствительных») периодов моторики школьника в физическом воспитании.
76. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).
77. Физическая подготовка обучающихся средствами национальных подвижных игр.
78. Формирование (развитие) коммуникативных универсальных учебных действий в процессе урока физического воспитания (внеурочной деятельности).
79. Формирование (развитие) познавательных универсальных учебных действий в процессе урока физического воспитания (внеурочной деятельности).
80. Формирование (развитие) регулятивных универсальных учебных действий в процессе урока физического воспитания (внеурочной деятельности).
81. Формирование знаний у детей школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
82. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
83. Формирование у школьников потребности в занятиях физической культурой и спортом.
84. Формирование эстетических качеств в процессе физического воспитания.

5.3. Фонд оценочных средств

Практические работы:

Разработка технологической карты процесса обучения. Планирование круговой тренировки. Планирование работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Составление программ ППФП. Разработка комплексов упражнений направленных на решения конкретных задач по развитию физических качеств. Измерение и оценка физических способностей с помощью контрольно- измерительных приборов. Составить перечень контрольных упражнений для определения уровня развития физических способностей. Проведение педагогического контроля (хронометраж, пульсометрия, педагогический анализ). Разработка комплекса упражнений для выполнения нормативов ВФСК ГТО. Составить перечень диагностических методов для оценки функционального состояния.

Ситуационные задачи:

Составление комплексов упражнений исходя из поставленных задач. Разработка программ соревнований. Разработать программу подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО по индивидуальным заданиям. Определение абсолютной и

относительной силы с использованием медицинских весов и динамометра.

Тестовые задания: (примерный перечень)

1. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

- а. система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- б. прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- в. правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- г. целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

2. Моторная плотность - это:

- а. время, затраченное на методическую подготовку учащихся умноженное на 100% и разделенное на общее время урока.
- б. отношение времени, затраченного на проведение общеразвивающих упражнений, воспитание физических качеств к общей продолжительности урока;
- в. отношение суммарных затрат времени на сообщение теоретических сведений, изучение техники физических упражнений к общей продолжительности урока;
- г. отношение времени, затраченного на упражнения (не считая активного отдыха) к общей продолжительности урока.

3. Общая плотность - это:

- а. отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности урока в целом;
- б. время, затраченное на организацию учащихся, постановку учебных задач, подведение итогов, выполнение упражнений на расслабление, умноженное на 100% и разделенное на общее время урока;
- в. отношение суммарного времени, затраченного на выполнение упражнений, объяснение и показ учителя и вспомогательные действия к общей продолжительности урока.
- г. отношение времени, затраченного на выполнение занимающимися подготовительных, основных и других упражнений, к общей продолжительности урока;

4. В физическом воспитании невысокая моторная плотность характерна:

- а. уроков общей физической подготовки;
- б. уроков освоения нового материала.
- в. контрольных уроков;
- г. уроков закрепления;

5. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- а. время выполнения двигательного действия;
- б. величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- в. продолжительность сна;
- г. коэффициент выносливости.

6. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а. мала и ее следует увеличить;
- б. переносится организмом относительно легко;
- в. достаточно большая, но ее можно повторить;
- г. чрезмерная и ее надо уменьшить.

7. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже ...

- а. 90 уд/мин;
- б. 100 – 110 уд/мин;
- в. 130 уд/мин;
- г. 150 – 160 уд/мин.

8. Замена одних видов деятельности другими, регулируемое режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...

- а. положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- б. снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- в. ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- г. притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

9. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

- а. совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- б. упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- в. виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.
- г. способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;

10. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

- а. в вводной части урока;
- б. в подготовительной части урока;
- в. в начале основной части урока;
- г. в середине или конце основной части урока.

1. Укажите тест, оценивающий уровень развития силовых способностей:

- а. наклон;
 - б. бег 30 м
 - в. челночный бег
 - г. подтягивание из виса на высокой перекладине.
2. Какой из представленных тестов характеризует уровень развития скоростных способностей:
- а. бег на месте за 10 с
 - б. челночный бег 3х10 м
 - в. поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с
 - г. прыжок в длину с места
3. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:
- а. скоростно-силовые упражнения.
 - б. упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
 - в. упражнения на выносливость;
 - г. упражнения на частоту движений;
4. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:
- а. расчлененному методу;
 - б. целостному методу;
 - в. сопряженному методу;
 - г. методам стандартного упражнения.
5. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:
- а. силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
 - б. простой и сложной двигательной реакции.
 - в. активной и пассивной гибкости;
 - г. максимальной частоте движений.
6. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:
- а. дошкольном возрасте, особенно у детей 5 – 6 лет;
 - б. младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
 - в. в среднем школьном возрасте (12 – 15 лет);
 - г. в старшем школьном возрасте (16 – 18 лет).
7. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития скоростных способностей считается возраст:
- а. от 7 до 11 лет;
 - б. от 14 до 16 лет;
 - в. 17 – 18 лет;
 - г. 19 – 21 года.
8. Для развития общей выносливости у школьников наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:
- а. 3 – 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
 - б. 7 – 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
 - в. 15 – 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
 - г. 45 – 60 мин.
9. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:
- а. временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
 - б. в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
 - в. показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
 - г. показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).
10. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:
- а. стандартно-повторный метод;
 - б. метод переменного-непрерывного упражнения;
 - в. метод круговой тренировки;
 - г. метод наглядного воздействия.
11. Функциональная проба – это ...
- а. Какая-либо нагрузка, которая дается обследуемому с целью определения функционального состояния, возможностей и способностей какого-либо органа, системы или организма в целом;
 - б. Методика регистрации и исследования электрических полей, образующихся при работе сердца;
 - в. Физический метод медицинской диагностики, заключающийся в выслушивании звуков, образующихся в процессе функционирования внутренних органов;
 - г. Физический метод медицинской диагностики, проводимый путём ощупывания тела пациента
12. Существуют следующие лабораторные варианты проведения пробы PWC-170:
- а. Модификация В.Л. Карпмана;
 - б. Американский;
 - в. Модификация Л.И. Абросимовой;
 - г. Общеευропейский.

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.,

цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

4. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

5. Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.) - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Рыбакова Е. О., Кугушева Т. В.	Теория и методика физической культуры: учебное пособие	Чайковский: ЧГАФКиС, 2018
Л1.2	Гимазов Р. М.	Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.3	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры, общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля	Москва: Спорт-Человек, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л2.2	Мионов Д. Л., Попов Э. М., Егоров В. Н.	Теория и методика физической культуры: учебное пособие	Тула: ТулГУ, 2023

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	1. eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 07.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
6.3.1.2	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
6.3.1.3	3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный.
6.3.1.4	4. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minmol.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный.
6.3.1.5	5. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: http://minstm.gov.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный
6.3.1.6	6. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013 – . – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.03.2022). – Текст электронный.

6.3.1.7	7. Российское образование: федеральный портал. – Москва, 2005.– .– http://window.edu.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный.
6.3.1.8	8. Справочно-правовая система Консультант+ : сайт. – Москва, 1992 – .– URL: http://www.consultant.ru (дата обращения 05.03.2022).– Текст: электронный.
6.3.1.9	9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Москва, 2001. –.– URL: http://lib.sportedu.ru (дата обращения 05.03.2022). Текст: электронный.
6.3.1.10	10. Юрайт: Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013 – .– URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.1.11	11. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 11.02.2022). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГУФКСиТ.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»).
6.3.2.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.2.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.2.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Аудитория для проведения занятий.
7.2	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки.
7.4	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.5	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

--

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

--

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины
БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РЕКРЕАЦИИ
Спортивное ориентирование

Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: зачеты 1	
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	72		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	19			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	26	26	26	26
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	72	72	72	72
Итого	108	108	108	108

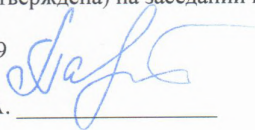
Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Набиуллин Равиль Расипович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9



Зав. кафедрой Парфенова Л.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	углубленное представление о роли спортивного ориентирования в системе рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.17
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	- знать основы определения сторон света	
2.1.2	- уметь работать с картографическим материалом из школьного курса	
2.1.3	- уметь работать с компасом	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо какпредшествующее:	
2.2.1	Безопасность в туризме	
2.2.2	Профессионально-ориентированная практика	
2.2.3	Спортивно-оздоровительный туризм в школе	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

ОПК-3.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

Знать:
специфику обучения спортивному ориентированию

Уметь:
подготовить раздаточный материал по спортивному ориентированию

Владеть:
навыками организации учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию

ОПК-13: Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий

ОПК-13.1: Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований

Знать:
терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин спортивного ориентирования

Уметь:
Подготовить картографический материал и планировать спортивные дистанции

Владеть:
навыками организации рекреационно-спортивных мероприятий по спортивному ориентированию

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Виды спортивного ориентирования						
1.1	Ориентирование бегом /Тема/	1	0				
1.2	Ориентирование бегом /Лек/	1	2	ОПК-13.1-31	Л1.4Л2.1Л3.1Э1		
1.3	/Пр/	1	4	ОПК-3.1-У1	Л1.4Л2.1Л3.1Э1		
1.4	/Ср/	1	8	ОПК-3.1-У1	Л1.3Л2.1Л3.1Э1		
1.5	Ориентирование на лыжах /Тема/	1	0				

1.6	/Лек/	1	2	ОПК-3.1-31	Л1.5 Л1.2Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.7	/Пр/	1	4	ОПК-3.1- В1	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1		
1.8	/Ср/	1	8	ОПК-3.1- У1	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1		
1.9	Ориентирование на велосипедах /Тема/	1	0				
1.10	/Лек/	1	2	ОПК-13.1- 31	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1		
1.11	/Пр/	1	4	ОПК-13.1- В1	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1		
1.12	/Ср/	1	8	ОПК-3.1- У1	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1		
	Раздел 2. Организация мероприятий по спортивному						
2.1	Методическая подготовка в спортивном ориентировании /Тема/	1	0				
2.2	/Лек/	1	2	ОПК-3.1-31	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1		
2.3	/Пр/	1	6	ОПК-3.1- У1	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1		
2.4	/Ср/	1	24	ОПК-3.1- У1	Л1.4Л2.1Л3.1 Э1		
2.5	Картографическая подготовка в спортивном ориентировании /Тема/	1	0				
2.6	/Лек/	1	2	ОПК-13.1- У1	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1		
2.7	/Пр/	1	8	ОПК-13.1- В1 ОПК- 3.1-В1	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1		
2.8	/Ср/	1	24	ОПК-13.1- У1	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Содержание дисциплины «Спортивное ориентирование».
2. Снаряжение для спортивного ориентирования.
3. Этапы развития спортивного ориентирования.
4. Ориентирование на велосипедном туристском маршруте.
5. Классификация видов спортивного ориентирования.
6. Порядок движения на маршруте с помощью карты.
7. Условия для соревнований по спортивному ориентированию.
8. Школьное спортивное ориентирование.
9. Влияние занятий спортивным ориентированием на организм школьников.
10. Основные технические действия в спортивном ориентировании.
11. Понятие «топография».
12. Методика определения азимута на ориентир.
13. Карта и план местности.
14. Общие положения организации соревнований по СО со школьниками.
15. Масштаб карты.
16. Группы участников соревнований по СО.

17. Определение результатов соревнований по спортивному ориентированию.
18. Условные топографические знаки на карте.
19. Организация дистанции "Лабиринт".
20. Средства отметки на контрольных пунктах.
21. Порядок организации старта участников.
22. Ориентирование по местным предметам.
23. Ориентирование по рельефу.
24. Виды соревнований по спортивному ориентированию.
25. Ориентирование по линейным ориентирам.
26. Виды дистанций соревнований по спортивному ориентированию.
27. Ориентирование по заданному направлению.
28. Карта соревнований по спортивному ориентированию.
29. Судейское оборудование и снаряжение по СО.
30. Ориентирование по выбору.
31. Основные правила соревнований по спортивному ориентированию.
32. Рогейн.
33. Основные стороны спортивной подготовки ориентировщика.
34. Разрядные требования по спортивному ориентированию.
35. Организационные структуры спортивного ориентирования.
36. Требования к участникам соревнований.
37. Лыжное ориентирование.
38. Способы определения расстояний по карте.
39. Ориентирование бегом.
40. Способы определения сторон горизонта.
41. Вело ориентирование.
42. Определение сторон горизонта по природным признакам и местным предметам.
43. Судьи по спортивному ориентированию.
44. Ориентирование карты и определение своего места стояния.
45. Общие положения организации и подготовки соревнований по СО.
46. Развитие спортивного ориентирования в Республики Татарстан.
47. Комплектование судейской коллегии на республиканские соревнования.
48. Спортивное ориентирование "О-трейл".
49. Основы разработки маршрута путешествия.
50. Отличие видов спортивного ориентирования.

5.2. Темы письменных работ

Соревнования в группе дисциплин «Классика».
 Соревнования в группе дисциплин «Выбор».
 Подготовка документов для организации соревнований.
 Подготовка судей соревнований.
 Должности и обязанности судейского корпуса.
 Картографический материал.
 Подготовка местности.
 Состав судей.
 Положение о соревнованиях.
 Техническая информация.
 Проведение соревнований.
 Отчетные документы по итогам соревнований по спортивному ориентированию.
 Программа подготовки инструкторов по спортивному ориентированию.
 Обязанности инструктора по спортивному ориентированию.
 Нормативно-правовые документы.
 Базы подготовки инструкторов спортивного ориентирования.
 Особенности подготовки инструкторов в разных видах спортивного ориентирования.

5.3. Фонд оценочных средств

Преодоление дистанции по заданному направлению в спортивном ориентировании
 Преодоление дистанции по выбору в спортивном ориентировании
 Внеучебная спортивная практика (2 старта)
 Внеучебная судейская практика (2 соревнования)
 Организация мини-соревнований по спортивному ориентированию
 Работа с картой и компасом
 Определение сторон света
 Определение азимута на ориентир
 Планирование и подготовка дистанция «Лабиринт»
 Изучение условных топографических знаков
 Работа в программе OCAD9

5.4. Перечень видов оценочных средств

Текущие задания:
 Лабораторная №1. Характеристика спортивной карты - 3 б.

Лабораторная №2. Схема маршрута по карте - 3 б.
 Лабораторная №3. Лабиринт (схема+проведение+результаты) - 6 б.
 Лабораторная №4. Карточка с условным топографическими знаками - 4 б.
 Лабораторная №5. Топодиктант (Вариант 1+Вариант2) - 4 б.
 Зачетные задания:
 1. Спортивная карта пришкольной территории - 24 б.
 2. Практическая подготовка (судейская 2 + спортивная 2, задание №1) - 16 б.
 3. Презентация (задание №2, вопросы для устного опроса, смотри ниже, не должны повторяться) - 10 б.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
ЛП.2	Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.3	Курченков А. А., Суханов В. М.	Спортивное ориентирование	Воронеж: ВГУИТ, 2015
ЛП.4	Курченков А. А., Суханов В. М., Недомолкина С. В., Тычинина Н. В.	Спортивное ориентирование: условные знаки и легенды контрольных пунктов: учебное пособие	Воронеж: ВГУИТ, 2022
ЛП.5	Магомедов Р. Р., Зеленский К. Г.	Туризм и спортивное ориентирование с методикой преподавания: учебное пособие	Ставрополь: СГПИ, 2023

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	авторы-составители К. Г., Абрамов А. В., Безлепкин Д. Н.	Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций: учебное пособие: направление подготовки 44.03.01 педагогическое образование: профиль подготовки «физическая культура». бакалавриат	Ставрополь: СКФУ, 2018

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Ширинян А. А.	Спортивное ориентирование: практикум по топографии и ориентированию на местности: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2023

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»).
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Сайты:
---------	--------

6.3.2.2	1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru (датаобращения 07.11.2025). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.3	2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : сайт. – Москва, 2005 – . – URL: http://window.edu.ru (дата обращения: 08.11.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.4	3. Государственный комитет Республики Татарстан по туризму: официальный сайт. – Казань. – . – URL: http://tourism.tatarstan.ru (дата обращения: 08.11.2025). – Текст : электронный.
6.3.2.5	4. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com/ (дата обращения: 01.09.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст :электронный.
6.3.2.6	5. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minsport.tatarstan.ru (датаобращения: 08.11.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.7	6. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minmol.tatarstan.ru (дата обращения: 08.11.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.8	7. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: http://minstm.gov.ru (датаобращения: 08.11.2025). – Текст: электронный
6.3.2.9	8. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма : официальный сайт.– Казань, 2013 – . – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.11.2025). – Текст электронный.
6.3.2.10	9. Российское образование: федеральный портал. – Москва, 2005.– . – http://window.edu.ru (дата обращения:08.11.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.11	10. Справочно-правовая система Консультант+ : сайт. – Москва, 1992 – . – URL: http://www.consultant.ru (датаобращения 05.11.2025)
6.3.2.12	11. СТАТИСТИКА.ru: данные Росстат, Госкомстат государственная статистика России Госкомстат, Росстат и государственные службы статистики РФ : сайт. – Москва. – URL: http://statistika.ru (дата обращения: 08.11.2025). –Текст: электронный.
6.3.2.13	12. Федеральная служба государственной статистики : сайт. – Москва, 1999 – . – URL: http://www.gks.ru (датаобращения: 08.11.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.14	13. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (датаобращения: 08.11.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.15	14. Федерация спортивного туризма Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.tssr.ru .
6.3.2.16	15. Федерация спортивного ориентирования РТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kazanorient.myl.ru .
6.3.2.17	16. Федерация спортивного ориентирования России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://rufso.ru/

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Аудитория для проведения занятий.
7.2	Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт),доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальныйзал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.:интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY,МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.4	Спортивный зал
7.5	Полигоны для проведения занятий (территория ЦГВС, территория УЛК, территория Деревни Универсиады)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Текущие практические задания:

Лабораторная №1. Характеристика спортивной карты - 3 б.

Лабораторная №2. Схема маршрута по карте - 3 б.

Лабораторная №3. Лабиринт (схема+проведение+результаты) - 6 б.

Лабораторная №4. Условные знаки (задание №3) - 4 б.

Лабораторная №5. Топодиктант (задание №4) - 4 б.

Зачетные задания:

1. Спортивная карта пришкольной территории - 24 б.

2. Практическая подготовка (судейская 2 + спортивная 2, задание №1) - 16 б.

3. Презентация (задание №2, вопросы для устного опроса, смотри ниже, не должны повторяться) - 10 б.

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: подготовка технологической карты по тем лекций с последующим собеседованием с преподавателем; самостоятельная работа студента над вопросами семинара, скратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время. Он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя.

Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельные работы:

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины
БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РЕКРЕАЦИИ
Пешеходный туризм

Закреплена за кафедрой

Кафедра адаптивной физической культуры

Учебный план

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 3

аудиторные занятия

58

самостоятельная работа

50

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> . <Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	15 5/6		16 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	22	22	16	16	38	38
Итого ауд.	32	32	26	26	58	58
Контактная работа	32	32	26	26	58	58
Сам. работа	4	4	46	46	50	50
Итого	36	36	72	72	108	108

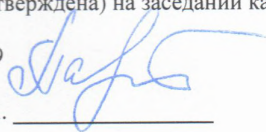
Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Набиуллин Равиль Расипович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9



Зав. кафедрой Парфенова Л.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	углубленное представление о роли пешеходного туризма в рекреации и спортивно-оздоровительной деятельности
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.17
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.1.3	Спортивное ориентирование	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо какпредшествующее:	
2.2.1	Спортивно-оздоровительный туризм в школе	
2.2.2	Технологии массовых туристских мероприятий	
2.2.3	Безопасность в туризме	
2.2.4	Экскурсоведение	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

ОПК-3.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

Знать:
знать особенности обучения технике выполнения двигательных действий в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности

Уметь:
уметь демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности

Владеть:
владеть навыками выполнения двигательных действий на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности

ОПК-5: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-5.1: Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности

Знать:
знать основ планирования пешеходного туристского маршрута

Уметь:
уметь планировать пешеходную туристскую дистанцию

Владеть:
владеть навыками преодоления пешеходных туристских препятствий

ОПК-13: Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий

ОПК-13.1: Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований

Знать:
Знать основ организации и проведения рекреационно-оздоровительных, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий

Уметь:
Уметь планировать рекреационно-оздоровительные, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия

Владеть:
Владеть навыками организации и проведения рекреационно-оздоровительных, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы пешеходного туризма						
1.1	История пешеходного туризма /Тема/	2	0				
1.2	/Лек/	2	2	ОПК-3.1-31	ЛЗ.1 Э1		
1.3	/Пр/	2	4	ОПК-5.1-31	ЛЗ.1 Э1		
1.4	Специфика пешеходного туризма /Тема/	2	0				
1.5	/Лек/	2	2	ОПК-3.1-31	ЛЗ.1 Э1		
1.6	/Пр/	2	4	ОПК-13.1-31	ЛЗ.1 Э1		
1.7	Классификация пешеходных туристских маршрутов /Тема/	2	0				
1.8	/Лек/	2	2	ОПК-5.1-31	Л1.1ЛЗ.1 Э1		
1.9	/Пр/	2	4	ОПК-13.1-31	ЛЗ.1 Э1		
1.10	Групповое и личное снаряжение /Тема/	2	0				
1.11	/Лек/	2	2	ОПК-3.1-У1	ЛЗ.1 Э1		
1.12	/Пр/	2	4	ОПК-3.1-У1	ЛЗ.1 Э1		
1.13	Организация бивачных работ и питания в походе /Тема/	2	0				
1.14	/Лек/	2	2	ОПК-5.1-31	ЛЗ.1 Э1		
1.15	/Пр/	2	6	ОПК-5.1-31	ЛЗ.1 Э1		
1.16	/Ср/	2	4	ОПК-3.1-В1	ЛЗ.1 Э1		
	Раздел 2. Техника пешеходного туризма						
2.1	Туристские узлы в пешеходном туризме /Тема/	3	0				
2.2	/Лек/	3	2	ОПК-3.1-В1	ЛЗ.1 Э1		
2.3	/Пр/	3	2	ОПК-3.1-В1	ЛЗ.1 Э1		
2.4	/Ср/	3	8	ОПК-3.1-В1	ЛЗ.1 Э1		
2.5	Передвижение на местности с помощью карты и компаса /Тема/	3	0				
2.6	/Лек/	3	2	ОПК-5.1-В1	ЛЗ.1 Э1		
2.7	/Пр/	3	4	ОПК-5.1-В1	ЛЗ.1 Э1		
2.8	/Ср/	3	8	ОПК-5.1-В1	ЛЗ.1 Э1		
2.9	Оказание первой медицинской помощи в походе /Тема/	3	0				
2.10	/Лек/	3	2	ОПК-13.1-В1	ЛЗ.1 Э1		
2.11	/Пр/	3	4	ОПК-13.1-В1	ЛЗ.1 Э1		

2.12	/Ср/	3	10	ОПК-13.1-В1	ЛЗ.1 Э1		
2.13	Техника преодоления естественных препятствий /Тема/	3	0				
2.14	/Лек/	3	2	ОПК-5.1-31	ЛЗ.1 Э1		
2.15	/Пр/	3	4	ОПК-5.1-У1	ЛЗ.1 Э1		
2.16	/Ср/	3	10	ОПК-5.1-В1	ЛЗ.1 Э1		
2.17	Организация туристского похода /Тема/	3	0				
2.18	/Лек/	3	2	ОПК-13.1-31	ЛЗ.1 Э1		
2.19	/Пр/	3	2	ОПК-13.1-У1	ЛЗ.1 Э1		
2.20	/Ср/	3	10	ОПК-13.1-В1	ЛЗ.1 Э1		
2.21	Зачет /Тема/	3	0				
2.22	/Зачёт/	3	0	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1	ЛЗ.1 Э1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

История развития туризма в России.
 Определение понятия туризм.
 Этапы развития туризма.
 Особенности развития спортивного туризма.
 Организация туризма в России и виды туризма.
 Характеристика каждого вида туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм).
 Понятие о спортивном туризме.
 Значение туристской деятельности в развитии личности.
 Волевые качества и их значение в походных и тренировочных условиях туристской деятельности.
 Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.
 Оздоровительная эффективность туристских мероприятий.
 Развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
 Групповое снаряжение и требования к нему.
 Характеристика личного и группового туристского снаряжения.
 Перечень личного снаряжения для одно-трехдневных походов, требование к нему.
 Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.
 Одежда и обувь для летних и зимних походов.
 Как готовить личное снаряжение к походу
 Типы палаток, назначения, преимущества и недостатки.
 Походная посуда для приготовления пищи.
 Топоры, пилы.
 Состав и назначение ремонтного набора.
 Хозяйственный набор: оборудование для костра.
 Особенности снаряжения для зимнего похода.
 Правила выбора биваков.
 Особенности привалов и ночлегов в различных видах походов.
 Аварийные привалы и ночлеги.

Техника безопасности при организации биваков.
 Составление методов по разбивке бивака.
 Технические и тактические привалы.
 Работа с костром на привалах и ночлегах.
 Виды костров для сушки одежды.
 Сигнальные костры.
 Средства для розжига, подготовка места для костра.
 Подготовительный этап в походной деятельности.
 Определение цели и района похода.
 Распределение обязанностей в группе.
 Составление плана подготовки похода.
 Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и др. учреждения.
 Разработка маршрута, составление плана графика движения.
 Составление маршрута похода по карте масштабом 1:100000, определение мест привалов и ночлегов, родники и опасные места на карте маршрута.
 Составление меню туристского похода.
 Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
 Приготовление пищи на костре.
 Хранение продуктов в походных условиях.
 Питьевой режим на маршруте.
 Должности в туристской группе.
 Должности туристские постоянные и временные.
 Требования к руководителю группы и его обязанности.
 Постоянные должности в группе.
 Временные должности и их обязанности.
 Порядок движения группы на маршруте.
 Туристский строй.
 Режим движения, темп.
 Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
 Режим ходового дня.
 Движение по тропам, дорогам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.
 Общая характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.
 Организация переправ через водные объекты, перильная техника при преодолении препятствий, техника безопасности при преодолении препятствий.
 Безопасность при проведении занятий в помещении, на местности.
 Дисциплина в походе и на занятиях.
 Правила поведения при переездах группы на транспорте.
 Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
 Организация самостраховки.
 Журнал по технике безопасности в туристской деятельности.
 Правила пользования альпенштоком.
 Использование туристских узлов и техника их вязания.
 Правила поведения в незнакомом населенном пункте.
 Взаимоотношения с местным населением.
 Отчетные вечера, выставки по итогам походов.
 Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.
 Обработка собранных материалов.
 Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма.
 Выполнение творческих работ участниками похода.
 Ремонт инвентаря и подготовка его к хранению.
 Проведение конкурсов по результатам отчетов о походах.
 Заочные соревнования в туристской деятельности.
 Роль МКК при подведении итогов похода.
 Самостоятельная работа.
 Составить перечень документов для отчета в МКК, оформление значков и спортивных разрядов участникам походов

5.2. Темы письменных работ

История развития туризма в России.
 Определение понятия туризм.
 Этапы развития туризма.
 Особенности развития спортивного туризма.
 Организация туризма в России и виды туризма.
 Характеристика каждого вида туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм).
 Понятие о спортивном туризме.

Значение туристской деятельности в развитии личности.
 Волевые качества и их значение в походных и тренировочных условиях туристской деятельности.
 Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.
 Оздоровительная эффективность туристских мероприятий.
 Развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
 Групповое снаряжение и требования к нему.
 Характеристика личного и группового туристского снаряжения.
 Перечень личного снаряжения для одно-трехдневных походов, требование к нему.
 Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.
 Одежда и обувь для летних и зимних походов.
 Как готовить личное снаряжение к походу
 Типы палаток, назначения, преимущества и недостатки.
 Походная посуда для приготовления пищи.
 Топоры, пилы.
 Состав и назначение ремонтного набора.
 Хозяйственный набор: оборудование для костра.
 Особенности снаряжения для зимнего похода.
 Правила выбора биваков.
 Особенности привалов и ночлегов в различных видах походов.
 Аварийные привалы и ночлеги.
 Техника безопасности при организации биваков.
 Составление методов по разбивке бивака.
 Технические и тактические привалы.
 Работа с костром на привалах и ночлегах.
 Виды костров для сушки одежды.
 Сигнальные костры.
 Средства для розжига, подготовка места для костра.
 Подготовительный этап в походной деятельности.
 Определение цели и района похода.
 Распределение обязанностей в группе.
 Составление плана подготовки похода.
 Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и др. учреждения.
 Разработка маршрута, составление плана графика движения.
 Составление маршрута похода по карте масштабом 1:100000, определение мест привалов и ночлегов, родники и опасные места на карте маршрута.
 Составление меню туристского похода.
 Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
 Приготовление пищи на костре.
 Хранение продуктов в походных условиях.
 Питьевой режим на маршруте.
 Должности в туристской группе.
 Должности туристские постоянные и временные.
 Требования к руководителю группы и его обязанности.
 Постоянные должности в группе.
 Временные должности и их обязанности.
 Порядок движения группы на маршруте.
 Туристский строй.
 Режим движения, темп.
 Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
 Режим ходового дня.
 Движение по тропам, дорогам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.
 Общая характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.
 Организация переправ через водные объекты, перильная техника при преодолении препятствий, техника безопасности при преодолении препятствий.
 Безопасность при проведении занятий в помещении, на местности.
 Дисциплина в походе и на занятиях.
 Правила поведения при переездах группы на транспорте.
 Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
 Организация самостраховки.
 Журнал по технике безопасности в туристской деятельности.
 Правила пользования альпенштоком.
 Использование туристских узлов и техника их вязания.
 Правила поведения в незнакомом населенном пункте.
 Взаимоотношения с местным населением.
 Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт инвентаря и подготовка его к хранению. Проведение конкурсов по результатам отчетов о походах. Заочные соревнования в туристской деятельности. Роль МКК при подведении итогов похода. Самостоятельная работа. Составить перечень документов для отчета в МКК, оформление значков и спортивных разрядов участникам походов
5.3. Фонд оценочных средств
Преодоление дистанции в пешеходном туризме Преодоление маршрута ПВД Внеучебная спортивная практика (2 старта) Внеучебная судейская практика (2 соревнования) Организация мини-соревнований по спортивному туризму Работа с картой и компасом Определение сторон света Определение азимута на ориентир
5.4. Перечень видов оценочных средств
Текущие практические задания: Лабораторная №1. Классификация пешеходных туристских маршрутов - 5 б. Лабораторная №2. Схема бивака - 5 б. Лабораторная №3. Дистанция (схема+проведение+результаты) - 16 б. Лабораторная №4. Оказание доврачебной помощи - 14 б. Зачетные задания: 1. Маршрут похода выходного дня - 24 б. 2. Практическая подготовка (судейская 2 + спортивная 2) - 16 б. 3. Презентация (вопросы для устного опроса) - 10 б.
5.5. Рейтинг-план дисциплины
За каждый семестр

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Константинов Ю. С.	Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Тынянкин О. А.,Кузнецова А. С.	Основы спортивного туризма: теория и практика: учебноепособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1			
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественногопроизводства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			

6.3.2.1	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режимдоступа: http://window.edu.ru/window
6.3.2.2	веб-сайт www.tos.ru туристская информационная система.
6.3.2.3	веб-сайт http://dir.emax.ru/cats/251.emax?page=1&sortby=hits справочник туриста.
6.3.2.4	веб-сайт http://aktivnyj-otdykh.ru – активный отдых для энергичных людей;
6.3.2.5	веб-сайт http://www.tssr.ru/ Туристско-спортивный союз России.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Аудитория для проведения занятий.
7.2	Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.4	Спортивный зал
7.5	Полигоны для проведения занятий (территория ЦГВС, территория УЛК, территория Деревни Универсиады)
7.6	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самостоятельные работы:

1. Судейская практика. Участвовать в организации и проведении официальных соревнований по спортивному туризму в качестве судьи-волонтера (2 раза).
2. Спортивная практика. Участвовать в соревнованиях по спортивному туризму в качестве спортсмена (2 раза).
3. Разработка туристского маршрута похода выходного дня.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью выяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем в предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю. В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавать ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях. На моделирующих тренировках научиться грамотно составлять карты. Основная задача данного вида занятий – обучение технико-тактическим умениям и развитие соответствующих навыков. Рекомендации по выполнению практических занятий: владеть техникой спортивного туризма и применять ее на дистанции, а также тактикой соревновательной борьбы. Владеть методикой обучения спортивному туризму. Рекомендации по работе с литературой и другими источниками: применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить конспект занятия по спортивному туризму, разработать учебно-тренировочную программу, организовать мероприятия по спортивному туризму).

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Текущие практические задания:

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



Рабочая программа дисциплины
БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РЕКРЕАЦИИ
Лыжный туризм

Закреплена за кафедрой

Кафедра адаптивной физической культуры

Учебный план

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 4

аудиторные занятия

52

самостоятельная работа

56

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	16 3/6		16 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	10	10	22	22	32	32
Итого ауд.	20	20	32	32	52	52
Контактная работа	20	20	32	32	52	52
Сам. работа	16	16	40	40	56	56
Итого	36	36	72	72	108	108

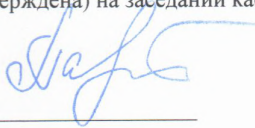
Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Набиуллин Равиль Расимович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9



Зав. кафедрой Парфенова Л.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	углубленное представление о роли лыжного туризма в рекреации и спортивно-оздоровительной деятельности
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.17
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.1.3	Спортивное ориентирование	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо какпредшествующее:	
2.2.1	Спортивно-оздоровительный туризм в школе	
2.2.2	Технологии массовых туристских мероприятий	
2.2.3	Безопасность в туризме	
2.2.4	Экскурсоведение	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

ОПК-3.1:Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным сучебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско- краеведческой деятельностью

Знать:
знать особенности обучения технике выполнения двигательных действий в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности

Уметь:
уметь демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивномтуризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности

Владеть:
владеть навыками выполнения двигательных действий на занятиях по обучению технике выполнения упражнений вспортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности

ОПК-5: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной итуристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки наведение здорового образа жизни

ОПК-5.1:Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности

Знать:
знать основ планирования лыжного туристского маршрута

Уметь:
уметь планировать лыжную туристскую дистанцию

Владеть:
владеть навыками преодоления лыжных туристских препятствий

ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму,физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства иметоды реализации программ

ОПК-8.1:Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физическойрекреации и реабилитации населения

Знать:
знать теоретические основы и содержание занятий по СОТ

ОПК-8.2:Анализирует программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации иреабилитации населения и подбирает соответствующие средства и методы реализации программ

Знать:
знать содержание программ по СОТ

Уметь:
уметь планировать занятия по СОТ

Владеть:
навыками планирования программного материала по СОТ

ОПК-13: Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий							
ОПК-13.1: Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований							
Знать: Знать основ организации и проведения рекреационно-оздоровительных, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий							
Уметь: Уметь планировать рекреационно-оздоровительные, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия							
Владеть: Владеть навыками организации и проведения рекреационно-оздоровительных, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий							

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы лыжного туризма						
1.1	История лыжного туризма /Тема/	3	0				
1.2	/Лек/	3	2	ОПК-3.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.3	/Пр/	3	2	ОПК-5.1-31	Л1.1Л3.1 Э1		
1.4	/Ср/	3	2	ОПК-8.2-В1	Л3.1 Э1		
1.5	Специфика лыжного туризма /Тема/	3	0				
1.6	/Лек/	3	2	ОПК-3.1-31	Л2.1 Э1		
1.7	/Пр/	3	2	ОПК-13.1-31	Л2.1Л3.1 Э1		
1.8	/Ср/	3	4	ОПК-3.1-В1	Л2.1 Э1		
1.9	Классификация лыжных туристских маршрутов /Тема/	3	0				
1.10	/Лек/	3	2	ОПК-5.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.11	/Пр/	3	2	ОПК-13.1-31	Л2.1Л3.1 Э1		
1.12	/Ср/	3	2	ОПК-13.1-В1	Л3.1 Э1		
1.13	Групповое и личное снаряжение /Тема/	3	0				
1.14	/Лек/	3	2	ОПК-3.1-У1	Л2.1 Э1		
1.15	/Пр/	3	2	ОПК-3.1-У1	Л2.1Л3.1 Э1		
1.16	/Ср/	3	2	ОПК-3.1-В1	Л3.1 Э1		
1.17	Организация бивачных работ и питания в походе /Тема/	3	0				
1.18	/Лек/	3	2	ОПК-5.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.19	/Пр/	3	2	ОПК-5.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		

1.20	/Ср/	3	6	ОПК-3.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
	Раздел 2. Техника лыжного туризма						
2.1	Туристские узлы в лыжном туризме /Тема/	4	0				
2.2	/Лек/	4	2	ОПК-3.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.3	/Пр/	4	8	ОПК-3.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.4	/Ср/	4	2	ОПК-3.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.5	Передвижение на местности с помощью карты и компаса /Тема/	4	0				
2.6	/Лек/	4	2	ОПК-5.1-В1	Л3.1 Э1		
2.7	/Пр/	4	4	ОПК-5.1-В1	Л3.1 Э1		
2.8	/Ср/	4	8	ОПК-5.1-В1	Л3.1 Э1		
2.9	Оказание первой медицинской помощи походе /Тема/	4	0				
2.10	/Лек/	4	2	ОПК-13.1- В1	Л3.1 Э1		
2.11	/Пр/	4	4	ОПК-13.1- В1	Л3.1 Э1		
2.12	/Ср/	4	10	ОПК-13.1- В1	Л3.1 Э1		
2.13	Техника преодоления естественных препятствий /Тема/	4	0				
2.14	/Лек/	4	2	ОПК-5.1-31	Л3.1 Э1		
2.15	/Пр/	4	4	ОПК-5.1-У1	Л3.1 Э1		
2.16	/Ср/	4	10	ОПК-5.1-В1	Л3.1 Э1		
2.17	Организация туристского похода /Тема/	4	0				
2.18	/Лек/	4	2	ОПК-13.1- 31	Л3.1 Э1		
2.19	/Пр/	4	2	ОПК-13.1- У1	Л3.1 Э1		
2.20	/Ср/	4	10	ОПК-13.1- В1	Л3.1 Э1		
2.21	Зачет /Тема/	4	0				
2.22	/Зачёт/	4	0	ОПК-3.1- 31ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-5.1- 31ОПК-5.1- У1ОПК-5.1- В1ОПК- 13.1-31 ОПК-13.1- У1ОПК- 13.1-В1	Л3.1 Э1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

История развития туризма в России.
 Определение понятия туризм.
 Этапы развития туризма.
 Особенности развития спортивного туризма.
 Организация туризма в России и виды туризма.
 Характеристика каждого вида туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм).
 Понятие о спортивном туризме.
 Значение туристской деятельности в развитии личности.
 Волевые качества и их значение в походных и тренировочных условиях туристской деятельности.
 Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.
 Оздоровительная эффективность туристских мероприятий.
 Развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
 Групповое снаряжение и требования к нему.
 Характеристика личного и группового туристского снаряжения.
 Перечень личного снаряжения для одно-трехдневных походов, требование к нему.
 Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.
 Одежда и обувь для летних и зимних походов.
 Как готовить личное снаряжение к походу
 Типы палаток, назначения, преимущества и недостатки.
 Походная посуда для приготовления пищи.
 Топоры, пилы.
 Состав и назначение ремонтного набора.
 Хозяйственный набор: оборудование для костра.
 Особенности снаряжения для зимнего похода.
 Правила выбора биваков.
 Особенности привалов и ночлегов в различных видах походов.
 Аварийные привалы и ночлеги.
 Техника безопасности при организации биваков.
 Составление методов по разбивке бивака.
 Технические и тактические привалы.
 Работа с костром на привалах и ночлегах.
 Виды костров для сушки одежды.
 Сигнальные костры.
 Средства для розжига, подготовка места для костра.
 Подготовительный этап в походной деятельности.
 Определение цели и района похода.
 Распределение обязанностей в группе.
 Составление плана подготовки похода.
 Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и др. учреждения.
 Разработка маршрута, составление плана графика движения.
 Составление маршрута похода по карте масштабом 1:100000, определение мест привалов и ночлегов, родники и опасные места на карте маршрута.
 Составление меню туристского похода.
 Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
 Приготовление пищи на костре.
 Хранение продуктов в походных условиях.
 Питьевой режим на маршруте.
 Должности в туристской группе.
 Должности туристские постоянные и временные.
 Требования к руководителю группы и его обязанности.
 Постоянные должности в группе.
 Временные должности и их обязанности.
 Порядок движения группы на маршруте.
 Туристский строй.
 Режим движения, темп.
 Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
 Режим ходового дня.
 Движение по тропам, дорогам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.
 Общая характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.
 Организация переправ через водные объекты, перильная техника при преодолении препятствий, техника безопасности при

преодолении препятствий.
 Безопасность при проведении занятий в помещении, на местности.
 Дисциплина в походе и на занятиях.
 Правила поведения при переездах группы на транспорте.
 Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
 Организация самостраховки.
 Журнал по технике безопасности в туристской деятельности.
 Правила пользования альпенштоком.
 Использование туристских узлов и техника их вязания.
 Правила поведения в незнакомом населенном пункте.
 Взаимоотношения с местным населением.
 Отчетные вечера, выставки по итогам походов.
 Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.
 Обработка собранных материалов.
 Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма.
 Выполнение творческих работ участниками похода.
 Ремонт инвентаря и подготовка его к хранению.
 Проведение конкурсов по результатам отчетов о походах.
 Заочные соревнования в туристской деятельности.
 Роль МКК при подведении итогов похода.
 Самостоятельная работа.
 Составить перечень документов для отчета в МКК, оформление значков и спортивных разрядов участникам походов

5.2. Темы письменных работ

История развития туризма в России.
 Определение понятия туризм.
 Этапы развития туризма.
 Особенности развития спортивного туризма.
 Организация туризма в России и виды туризма.
 Характеристика каждого вида туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм).
 Понятие о спортивном туризме.
 Значение туристской деятельности в развитии личности.
 Волевые качества и их значение в походных и тренировочных условиях туристской деятельности.
 Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.
 Оздоровительная эффективность туристских мероприятий.
 Развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
 Групповое снаряжение и требования к нему.
 Характеристика личного и группового туристского снаряжения.
 Перечень личного снаряжения для одно-трехдневных походов, требования к нему.
 Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.
 Одежда и обувь для летних и зимних походов.
 Как готовить личное снаряжение к походу.
 Типы палаток, назначения, преимущества и недостатки.
 Походная посуда для приготовления пищи.
 Топоры, пилы.
 Состав и назначение ремонтного набора.
 Хозяйственный набор: оборудование для костра.
 Особенности снаряжения для зимнего похода.
 Правила выбора биваков.
 Особенности привалов и ночлегов в различных видах походов.
 Аварийные привалы и ночлеги.
 Техника безопасности при организации биваков.
 Составление методов по разбивке бивака.
 Технические и тактические привалы.
 Работа с костром на привалах и ночлегах.
 Виды костров для сушки одежды.
 Сигнальные костры.
 Средства для розжига, подготовка места для костра.
 Подготовительный этап в походной деятельности.
 Определение цели и района похода.
 Распределение обязанностей в группе.
 Составление плана подготовки похода.
 Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и др. учреждения.
 Разработка маршрута, составление плана графика движения.

Составление маршрута похода по карте масштабом 1:100000, определение мест привалов и ночлегов, родники и опасные места на карте маршрута.
 Составление меню туристского похода.
 Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
 Приготовление пищи на костре.
 Хранение продуктов в походных условиях.
 Питьевой режим на маршруте.
 Должности в туристской группе.
 Должности туристские постоянные и временные.
 Требования к руководителю группы и его обязанности.
 Постоянные должности в группе.
 Временные должности и их обязанности.
 Порядок движения группы на маршруте.
 Туристский строй.
 Режим движения, темп.
 Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
 Режим ходового дня.
 Движение по тропам, дорогам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.
 Общая характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.
 Организация переправ через водные объекты, перильная техника при преодолении препятствий, техника безопасности при преодолении препятствий.
 Безопасность при проведении занятий в помещении, на местности.
 Дисциплина в походе и на занятиях.
 Правила поведения при переездах группы на транспорте.
 Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
 Организация самостраховки.
 Журнал по технике безопасности в туристской деятельности.
 Правила пользования альпенштоком.
 Использование туристских узлов и техника их вязания.
 Правила поведения в незнакомом населенном пункте.
 Взаимоотношения с местным населением.
 Отчетные вечера, выставки по итогам походов.
 Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.
 Обработка собранных материалов.
 Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма.
 Выполнение творческих работ участниками похода.
 Ремонт инвентаря и подготовка его к хранению.
 Проведение конкурсов по результатам отчетов о походах.
 Заочные соревнования в туристской деятельности.
 Роль МКК при подведении итогов похода.
 Самостоятельная работа.
 Составить перечень документов для отчета в МКК, оформление значков и спортивных разрядов участникам походов

5.3. Фонд оценочных средств

Преодоление дистанции в лыжном туризме
 Преодоление маршрута ПВД
 Внеучебная спортивная практика (2 старта)
 Внеучебная судейская практика (2 соревнования)
 Организация мини-соревнований по спортивному туризму
 Работа с картой и компасом
 Определение сторон света
 Определение азимута на ориентир

5.4. Перечень видов оценочных средств

Текущие практические задания:
 Лабораторная №1. Классификация лыжных туристских маршрутов - 5 б.
 Лабораторная №2. Схема бивака - 5 б.
 Лабораторная №3. Дистанция (схема+проведение+результаты) - 16 б.
 Лабораторная №4. Оказание доврачебной помощи - 14 б.
 Зачетные задания:
 1. Маршрут похода выходного дня - 24 б.
 2. Практическая подготовка (судейская 2 + спортивная 2) - 16 б.
 3. Презентация (вопросы для устного опроса) - 10 б.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

За каждый семестр

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Константинов Ю. С.	Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Штейнгольц Б. И.,Владыкина Ю. О.,Воротникова Е. Ю.,Загорская Л. М.,Ивлев С. В., КомароваО. С., Малетин С. С.,Назаркина В. А.,НауменкоЕ.Ю. Е. В.,Трунова Т. Л.,Чернышева Б. И.,Штейнгольца	Специальные виды туризма: учеб. пособие	Новосибирск: НГТУ, 2015
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Тынянкин О. А.,Кузнецова А. С.	Основы спортивного туризма: теория и практика: учебноепособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1			
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественногопроизводства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режимдоступа:http://window.edu.ru/window		
6.3.2.2	веб-сайт www.tos.ru туристская информационная система.		
6.3.2.3	веб-сайт http://dir.emax.ru/cats/251.emax?page=1&sortby=hits справочник туриста.		
6.3.2.4	веб-сайт http://aktivnyj-otdykh.ru – активный отдых для энергичных людей;		
6.3.2.5	веб-сайт http://www.tssr.ru/ Туристско-спортивный союз России.		
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
7.1	Аудитория для проведения занятий.		
7.2	Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт),доступ к Интернету.		
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальныйзал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУXerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.:интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY,МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеровICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88посадочных мест для читателей.		

7.4	Спортивный зал
7.5	Полигоны для проведения занятий (территория ЦГВС, территория УЛК, территория Деревни Универсиады)
7.6	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самостоятельные работы:

1. Судейская практика. Участвовать в организации и проведении официальных соревнований по спортивному туризму в качестве судьи-волонтера (2 раза).
2. Спортивная практика. Участвовать в соревнованиях по спортивному туризму в качестве спортсмена (2 раза).
3. Разработка туристского маршрута похода выходного дня.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью выяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателями предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю. В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавать ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях. На моделирующих тренировках научиться грамотно составлять карты. Основная задача данного вида занятий – обучение технико-тактическим умениям и развитие соответствующих навыков. Рекомендации по выполнению практических занятий: владеть техникой спортивного туризма и применять ее на дистанции, а также тактикой соревновательной борьбы. Владеть методикой обучения спортивному туризму. Рекомендации по работе с литературой и другими источниками: применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить конспект занятия по спортивному туризму, разработать учебно-тренировочную программу, организовать мероприятия по спортивному туризму).

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Текущие практические задания:

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова
 22.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РЕКРЕАЦИИ** **Водный туризм**

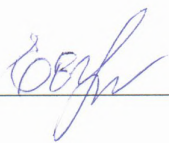
Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: зачеты 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	58		
самостоятельная работа	50		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	18 1/6		13 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	22	22	16	16	38	38
Итого ауд.	32	32	26	26	58	58
Контактная работа	32	32	26	26	58	58
Сам. работа	40	40	10	10	50	50
Итого	72	72	36	10	108	108

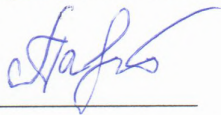
Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Евграфов Иван Евгеньевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 7



Зав. кафедрой Парфенова Л.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Ознакомление студентов с особенностями и спецификой водного туризма
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.17
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Гимнастика
2.1.2	Ознакомительная практика
2.1.3	Технологии детско-юношеского туризма
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо какпредшествующее:
2.2.1	Спортивно-оздоровительный туризм в школе
2.2.2	Материально-техническая база в спортивно-оздоровительном туризме
2.2.3	Безопасность в туризме
3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	
ОПК-3.1:Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	
Знать: методику организации занятий для совершенствования навыков в области физической культуры, спорта и туризма	
Уметь: использовать полученные навыки и умения в области физической культуры, спорта и туризма, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся	
Владеть: естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями	
ОПК-5: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки наведение здорового образа жизни	
ОПК-5.1:Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности	
Знать: способы и методы реализации оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения, формирующие осознанное отношение	
Уметь: взаимодействовать с членами педагогического коллектива, родителями обучающихся (для дополнительных общеобразовательных программ), иными заинтересованными лицами и организациями при подготовке и проведении досуговых мероприятий, соблюдать нормы педагогической этики	
Владеть: проводить групповые и индивидуальные консультации по разработке образовательных программ, оценочных средств, циклов занятий, досуговых мероприятий и других методических материалов с учетом стадии профессионального развития, возрастных и индивидуальных особенностей педагогов дополнительного образования	
ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ	
ОПК-8.1:Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения	
Знать: Методологические и теоретические основы современного дополнительного образования детей и взрослых	
Уметь: Оценивать качество разрабатываемых материалов на соответствие: порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам; современным теоретическим и методическим подходам к разработке и реализации дополнительных образовательных программ; образовательным потребностям обучающихся, требованию предоставления образовательной программой возможности ее освоения на основе индивидуализации содержания; требованиям охраны труда	

ОПК-8.2:Анализирует программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения и подбирает соответствующие средства и методы реализации программ

Знать:
Возрастные особенности обучающихся, особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ для одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения

ОПК-13: Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий

ОПК-13.1:Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований

Знать:
Планировать, организовывать и проводить досуговые мероприятия с учетом возрастных особенностей обучающихся, особенностей объединения/группы и отдельных обучающихся, специфики инклюзивного подхода в образовании (при его реализации) средствами водного туризма

Уметь:
Разрабатывать и представлять руководству и педагогическому коллективу предложения по развитию организации, осуществляющей образовательную деятельность, перечню и содержанию образовательных программ, обеспечению качества их реализации, совершенствованию кадрового, нормативного, учебно-методического и материально-технического обеспечения

Владеть:
Содержание и методика реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия						
1.1	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия	5	0				
1.2	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия /Лек/	5	2	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.2-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1		
1.3	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия	5	0				

1.4	Особенности водного туризма.Подготовка, проведение и подведениеитогов водного путешествия /Пр/	5	4	ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-5.1-У1ОПК-5.1-В1ОПК-5.1-31ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-31ОПК-8.2-31ОПК-13.1-31ОПК-13.1-У1ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
1.5	Особенности водного туризма.Подготовка, проведение и подведениеитогов водного путешествия	5	0				
1.6	Особенности водного туризма.Подготовка, проведение и подведениеитогов водного путешествия /Ср/	5	10	ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-5.1-У1ОПК-5.1-В1ОПК-5.1-31ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-31ОПК-8.2-31ОПК-13.1-31ОПК-13.1-У1ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
	Раздел 2. Развитие водного туризма вРоссии						
2.1	Развитие водного туризма вРоссии /Тема/	5	0				
2.2	Развитие водного туризма вРоссии /Лек/	5	2	ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-5.1-У1ОПК-5.1-В1ОПК-5.1-31ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-31ОПК-8.2-31ОПК-13.1-31ОПК-13.1-У1ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		

2.3	Развитие водного туризма в России /Пр/	5	4	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.2-31 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
2.4	Развитие водного туризма в России /Ср/	5	8	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.2-31 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
	Раздел 3. Основные характеристики реки, определяющие сложность водного путешествия						
3.1	Основные характеристики реки, определяющие сложность водного путешествия /Тема/	5	0				
3.2	Основные характеристики реки, определяющие сложность водного путешествия /Лек/	5	2	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.2-31 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		

3.3	Основные характеристики реки, определяющие сложность водного путешествия /Пр/	5	6	ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-5.1-У1ОПК-5.1-В1ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-31ОПК-8.2-31ОПК-13.1-31ОПК-13.1-У1ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
3.4	Основные характеристики реки, определяющие сложность водного путешествия /Ср/	5	8	ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-5.1-У1ОПК-5.1-В1ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-31ОПК-8.2-31ОПК-13.1-31ОПК-13.1-У1ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
	Раздел 4. Снаряжение для водного путешествия						
4.1	Снаряжение для водного путешествия /Тема/	5	0				
4.2	Снаряжение для водного путешествия /Лек/	5	2	ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-5.1-У1ОПК-5.1-В1ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-31ОПК-8.2-31ОПК-13.1-31ОПК-13.1-У1ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		

4.3	Снаряжение для водногопутешествия /Пр/	5	4	ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-5.1-У1ОПК-5.1-В1ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-31ОПК-8.2-31ОПК-13.1-31ОПК-13.1-У1ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
4.4	Снаряжение для водногопутешествия /Ср/	5	6	ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-5.1-У1ОПК-5.1-В1ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-31ОПК-8.2-31ОПК-13.1-31ОПК-13.1-У1ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
	Раздел 5. Питание в водномпутешествии						
5.1	Питание в водном путешествии /Тема/	5	0				
5.2	Питание в водном путешествии /Лек/	5	2	ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-5.1-У1ОПК-5.1-В1ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-31ОПК-8.2-31ОПК-13.1-31ОПК-13.1-У1ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		

5.3	Питание в водном путешествии /Пр/	5	4	ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-5.1- У1ОПК-5.1- В1ОПК-5.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- З1ОПК-8.2- З1ОПК- 13.1-З1 ОПК-13.1- У1ОПК- 13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
5.4	Питание в водном путешествии /Ср/	5	8	ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-5.1- У1ОПК-5.1- В1ОПК-5.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- З1ОПК-8.2- З1ОПК- 13.1-З1 ОПК-13.1- У1ОПК- 13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
	Раздел 6. Организация привала и ночлега в водном путешествии						
6.1	Организация привала и ночлега в водном путешествии /Тема/	6	0				
6.2	Организация привала и ночлега в водном путешествии /Лек/	6	2	ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-5.1- У1ОПК-5.1- В1ОПК-5.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- З1ОПК-8.2- З1ОПК- 13.1-З1 ОПК-13.1- У1ОПК- 13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		

6.3	Организация привала и ночлега в водном путешествии /Пр/	6	2	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.2-31 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
6.4	Организация привала и ночлега в водном путешествии /Ср/	6	2	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.2-31 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
	Раздел 7. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия						
7.1	Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия /Тема/	6	0				
7.2	Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия /Лек/	6	4	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.2-31 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		

7.3	Речная лоция. Естественные искусственные препятствия /Пр/	6	4	ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-5.1-У1ОПК-5.1-В1ОПК-5.1-31ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-31ОПК-13.1-31ОПК-13.1-У1ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
7.4	Речная лоция. Естественные искусственные препятствия /Ср/	6	4	ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-5.1-У1ОПК-5.1-В1ОПК-5.1-31ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-31ОПК-13.1-31ОПК-13.1-У1ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
	Раздел 8. Тактика водного путешествия						
8.1	Тактика водного путешествия /Тема/	6	0				
8.2	Тактика водного путешествия /Лек/	6	2	ОПК-3.1-31ОПК-3.1-У1ОПК-3.1-В1ОПК-5.1-У1ОПК-5.1-В1ОПК-5.1-31ОПК-8.1-У1ОПК-8.1-31ОПК-13.1-31ОПК-13.1-У1ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		

8.3	Тактика водного путешествия /Пр/	6	6	ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-5.1- У1ОПК-5.1- В1ОПК-5.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- З1ОПК-8.2- З1ОПК- 13.1-З1 ОПК-13.1- У1ОПК- 13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
8.4	Тактика водного путешествия /Ср/	6	2	ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-5.1- У1ОПК-5.1- В1ОПК-5.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- З1ОПК-8.2- З1ОПК- 13.1-З1 ОПК-13.1- У1ОПК- 13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		
	Раздел 9. Обеспечение безопасности вводном путешествии						
9.1	Обеспечение безопасности в водномпутешествии /Тема/	6	0				
9.2	Обеспечение безопасности в водномпутешествии /Лек/	6	2	ОПК-3.1- З1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК-5.1- У1ОПК-5.1- В1ОПК-5.1- З1ОПК-8.1- У1ОПК-8.1- З1ОПК-8.2- З1ОПК- 13.1-З1 ОПК-13.1- У1ОПК- 13.1-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5 Л1.6 Э1		

9.3	Обеспечение безопасности в водном путешествии /Пр/	6	4	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.2-31 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1		
9.4	Обеспечение безопасности в водном путешествии /Ср/	6	2	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.2-31 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

История развития туризма в России.
 Определение понятия туризм.
 Этапы развития туризма.
 Особенности развития спортивного туризма.
 Организация туризма в России и виды туризма.
 Характеристика каждого вида туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм).
 Понятие о спортивном туризме.
 Значение туристской деятельности в развитии личности.
 Волевые качества и их значение в походных и тренировочных условиях туристской деятельности.
 Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.
 Оздоровительная эффективность туристских мероприятий.
 Развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
 Групповое снаряжение и требования к нему.
 Характеристика личного и группового туристского снаряжения.
 Перечень личного снаряжения для одно-трехдневных походов, требование к нему.
 Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.
 Одежда и обувь для летних и зимних походов.
 Как готовить личное снаряжение к походу
 Типы палаток, назначения, преимущества и недостатки.
 Походная посуда для приготовления пищи.
 Топоры, пилы.
 Состав и назначение ремонтного набора.
 Хозяйственный набор: оборудование для костра.
 Особенности снаряжения для зимнего похода.
 Правила выбора биваков.
 Особенности привалов и ночлегов в различных видах походов.
 Аварийные привалы и ночлеги.

Техника безопасности при организации биваков.
 Составление методов по разбивке бивака.
 Технические и тактические привалы.
 Работа с костром на привалах и ночлегах.
 Виды костров для сушки одежды.
 Сигнальные костры.
 Средства для розжига, подготовка места для костра.
 Подготовительный этап в походной деятельности.
 Определение цели и района похода.
 Распределение обязанностей в группе.
 Составление плана подготовки похода.
 Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и др. учреждения.
 Разработка маршрута, составление плана графика движения.
 Составление маршрута похода по карте масштабом 1:100000, определение мест привалов и ночлегов, родники и опасные места на карте маршрута.
 Составление меню туристского похода.
 Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
 Приготовление пищи на костре.
 Хранение продуктов в походных условиях.
 Питьевой режим на маршруте.
 Должности в туристской группе.
 Должности туристские постоянные и временные.
 Требования к руководителю группы и его обязанности.
 Постоянные должности в группе.
 Временные должности и их обязанности.
 Порядок движения группы на маршруте.
 Туристский строй.
 Режим движения, темп.
 Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
 Режим ходового дня.
 Движение по тропам, дорогам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.
 Общая характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.
 Организация переправ через водные объекты, перильная техника при преодолении препятствий, техника безопасности при преодолении препятствий.
 Безопасность при проведении занятий в помещении, на местности.
 Дисциплина в походе и на занятиях.
 Правила поведения при переездах группы на транспорте.
 Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
 Организация самостраховки.
 Журнал по технике безопасности в туристской деятельности.
 Правила пользования альпенштоком.
 Использование туристских узлов и техника их вязания.
 Правила поведения в незнакомом населенном пункте.
 Взаимоотношения с местным населением.
 Отчетные вечера, выставки по итогам походов.
 Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.
 Обработка собранных материалов.
 Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма.
 Выполнение творческих работ участниками похода.
 Ремонт инвентаря и подготовка его к хранению.
 Проведение конкурсов по результатам отчетов о походах.
 Заочные соревнования в туристской деятельности.
 Роль МКК при подведении итогов похода.
 Самостоятельная работа.
 Составить перечень документов для отчета в МКК, оформление значков и спортивных разрядов участникам походов

5.2. Темы письменных работ

История развития туризма в России.
 Определение понятия туризм.
 Этапы развития туризма.
 Особенности развития спортивного туризма.
 Организация туризма в России и виды туризма.
 Характеристика каждого вида туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм).
 Понятие о спортивном туризме.

Значение туристской деятельности в развитии личности.
 Волевые качества и их значение в походных и тренировочных условиях туристской деятельности.
 Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.
 Оздоровительная эффективность туристских мероприятий.
 Развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
 Групповое снаряжение и требования к нему.
 Характеристика личного и группового туристского снаряжения.
 Перечень личного снаряжения для одно-трехдневных походов, требование к нему.
 Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.
 Одежда и обувь для летних и зимних походов.
 Как готовить личное снаряжение к походу
 Типы палаток, назначения, преимущества и недостатки.
 Походная посуда для приготовления пищи.
 Топоры, пилы.
 Состав и назначение ремонтного набора.
 Хозяйственный набор: оборудование для костра.
 Особенности снаряжения для зимнего похода.
 Правила выбора биваков.
 Особенности привалов и ночлегов в различных видах походов.
 Аварийные привалы и ночлеги.
 Техника безопасности при организации биваков.
 Составление методов по разбивке бивака.
 Технические и тактические привалы.
 Работа с костром на привалах и ночлегах.
 Виды костров для сушки одежды.
 Сигнальные костры.
 Средства для розжига, подготовка места для костра.
 Подготовительный этап в походной деятельности.
 Определение цели и района похода.
 Распределение обязанностей в группе.
 Составление плана подготовки похода.
 Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и др. учреждения.
 Разработка маршрута, составление плана графика движения.
 Составление маршрута похода по карте масштабом 1:100000, определение мест привалов и ночлегов, родники и опасные места на карте маршрута.
 Составление меню туристского похода.
 Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
 Приготовление пищи на костре.
 Хранение продуктов в походных условиях.
 Питьевой режим на маршруте.
 Должности в туристской группе.
 Должности туристские постоянные и временные.
 Требования к руководителю группы и его обязанности.
 Постоянные должности в группе.
 Временные должности и их обязанности.
 Порядок движения группы на маршруте.
 Туристский строй.
 Режим движения, темп.
 Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
 Режим ходового дня.
 Движение по тропам, дорогам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.
 Общая характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.
 Организация переправ через водные объекты, перильная техника при преодолении препятствий, техника безопасности при преодолении препятствий.
 Безопасность при проведении занятий в помещении, на местности.
 Дисциплина в походе и на занятиях.
 Правила поведения при переездах группы на транспорте.
 Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
 Организация самостраховки.
 Журнал по технике безопасности в туристской деятельности.
 Правила пользования альпенштоком.
 Использование туристских узлов и техника их вязания.
 Правила поведения в незнакомом населенном пункте.
 Взаимоотношения с местным населением.
 Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.
 Обработка собранных материалов.
 Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма.
 Выполнение творческих работ участниками похода.
 Ремонт инвентаря и подготовка его к хранению.
 Проведение конкурсов по результатам отчетов о походах.
 Заочные соревнования в туристской деятельности.
 Роль МКК при подведении итогов похода.
 Самостоятельная работа.
 Составить перечень документов для отчета в МКК, оформление значков и спортивных разрядов участникам походов

5.3. Фонд оценочных средств

1. Специфика водного туризма и отличие его от других видов туризма.
2. История водного туризма в России и за рубежом.
3. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки.
4. Комбинированные походы.
5. Подготовка и проведение похода.
6. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.
7. Классификация рек: в зависимости от рельефа местности, различие рек по величине и водности, по характеру питания и водному режиму.
8. Классификация рек по сложности сплава (только в водном туризме): от I до VI категории сложности (к.с.) и их особенности.
9. Основные характеристики реки, определяющие сложность сплава.
10. Определение проходимости рек разного типа: равнинных, горных с ледниковым питанием, горно-таежных и т.п.
11. Закономерности воздействия потока воды на однокорпусное (байдарка, лодка, каяк), двухкорпусное (катамаран) многокорпусное (плот) судно.
12. Определение морфологических характеристик реки.
13. Получение сведений о водном режиме изучаемого водотока.
14. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности.
15. Подготовка и походное оборудование туристских судов
16. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника.
17. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей. Спасательные средства и их хранение.
18. Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи.
19. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.
20. Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала.
21. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха.
22. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях.
23. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.
24. Типы и виды костров. Костровое оборудование.
25. Установка туристских судов на ночь.
26. Организация ночлега в населенном пункте.
27. Речная лодия.
28. Основные элементы долины и речного русла.
29. Способы преодоления естественных препятствий.
30. Способы преодоления искусственных препятствий
31. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.
32. Понятие о тактике в водном путешествии.
33. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости.
34. Тактика прохождения препятствий.
35. Тактика разведки волоков.
36. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии.
37. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности.
38. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду.
39. Применение спасательных средств. Спасательные команды.
40. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно.
41. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия.
42. Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе.
43. Состав медицинской аптечки для водного похода.
44. Тенденции развития одного туризма в мире.

45. Обзор туристских районов России, где развивается водный туризм.
 46. Характеристика туристских районов. Обзор рек по их сходству по характеру препятствий, питанию и режиму.
 47. Проблемы и перспективы развития водного туризма в России.
 48. Особенности, проблемы и перспективы развития водного туризма в России

Задание

Преодоление дистанции в водном туризме
 Преодоление маршрута ПВД
 Внеучебная спортивная практика (2 старта)
 Внеучебная судейская практика (2 соревнования)
 Организация мини-соревнований по спортивному туризму
 Работа с картой и компасом
 Определение сторон света
 Определение азимута на ориентир

5.4. Перечень видов оценочных средств

Текущие практические задания:
 Лабораторная №1. Классификация водных туристских маршрутов - 5 б.
 Лабораторная №2. Схема бивака - 5 б.
 Лабораторная №3. Дистанция (схема+проведение+результаты) - 16 б.
 Лабораторная №4. Оказание доврачебной помощи - 14 б.

Зачетные задания:

1. Маршрут похода выходного дня - 24 б.
2. Практическая подготовка (судейская 2 + спортивная 2) - 16 б.
3. Презентация (вопросы для устного опроса) - 10 б.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

За каждый семестр

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Константинов Ю. С.	Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.2	Исаченко Т. Е., Косарев А. В.	Рекреационное природопользование: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.3	Суворова Г. М.	Безопасность туризма: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.4	Штейнгольц Б. И., Владыкина Ю. О., Вороникова Е. Ю., Загорская Л. М., Ивлев С. В., Комарова О. С., Малетин С. С., Назаркина В. А., Наumenko Е. Ю. Е. В., Трунова Т. Л., Чернышева Б. И., Штейнгольца	Специальные виды туризма: учеб. пособие	Новосибирск: НГТУ, 2015
ЛП.5	Тынянкин О. А., Кузнецова А. С.	Основы спортивного туризма: теория и практика: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
ЛП.6	Легостин С. А.	Безопасный отдых и туризм: курс лекций	Томск: ТГПУ, 2021

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	1С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016

6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режимдоступа: http://window.edu.ru/window
6.3.2.2	веб-сайт www.tos.ru туристская информационная система.
6.3.2.3	веб-сайт http://dir.emax.ru/cats/251.emax?page=1&sortby=hits справочник туриста.
6.3.2.4	веб-сайт http://aktivnyj-otdykh.ru – активный отдых для энергичных людей;
6.3.2.5	веб-сайт http://www.tssr.ru/ Туристско-спортивный союз России.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации
7.2	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету. "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от14.06.2016
7.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
7.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от14.11.2023)
7.5	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
7.6	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"
7.7	Территория Центра гребных видов спорта
7.8	Водоемы на территории РФ

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самостоятельные работы:

1. Судейская практика. Участвовать в организации и проведении официальных соревнований по спортивному туризму в качестве судьи-волонтера (2 раза).
2. Спортивная практика. Участвовать в соревнованиях по спортивному туризму в качестве спортсмена (2 раза).
3. Разработка туристского маршрута похода выходного дня.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью выяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю. В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавать ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях. На моделирующих тренировках научиться грамотно составлять карты. Основная задача данного вида занятий – обучение технико-тактическим умениям и развитие соответствующих навыков. Рекомендации по выполнению практических занятий: владеть техникой спортивного туризма и применять ее на дистанции, а также тактикой соревновательной борьбы. Владеть методикой обучения спортивному туризму. Рекомендации по работе с литературой и другими источниками: применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить конспект занятия по спортивному туризму, разработать учебно-тренировочную программу, организовать мероприятия по спортивному туризму).

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Текущие практические задания:

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиЦТ

А.В. Павлова

12.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РЕКРЕАЦИИ** **Горный туризм**

Закреплена за кафедрой

Кафедра адаптивной физической культуры

Учебный план

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 5

аудиторные занятия

64

самостоятельная работа

44

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
Неделя	16 3/6		18 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10		10		20	
Практические	22		22		44	
Итого ауд.	32		32		64	
Контактная работа	32		32		64	
Сам. работа	4		40		44	
Итого	36		72		108	

Автор (ы) программы:

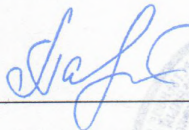
к.п.н., доц., Сморчков Валерий Юрьевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Парфенова Л.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	углубленное представление о роли горного туризма в рекреации и спортивно-оздоровительной деятельности
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.17
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.1.3	Спортивное ориентирование	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо какпредшествующее:	
2.2.1	Спортивно-оздоровительный туризм в школе	
2.2.2	Технологии массовых туристских мероприятий	
2.2.3	Безопасность в туризме	
2.2.4	Экскурсоведение	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

ОПК-3.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

Знать:
знать особенности обучения технике выполнения двигательных действий в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности

Уметь:
уметь демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности

Владеть:
владеть навыками выполнения двигательных действий на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности

ОПК-5: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-5.1: Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности

Знать:
знать основ планирования пешеходного туристского маршрута

Уметь:
уметь планировать пешеходную туристскую дистанцию

Владеть:
владеть навыками преодоления пешеходных туристских препятствий

ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ

ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

Знать:
содержание программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

Уметь:
определить содержание программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

Владеть:
способностью составления программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

ОПК-8.2: Анализирует программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения и подбирает соответствующие средства и методы реализации программ

Знать: Основы планирования программы, режима занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения
Уметь: уметь подбирать соответствующие средства и методы реализации программ
Владеть: способностью планировать программы по СОТ

ОПК-13: Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий
ОПК-13.1: Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований
Знать: Знать основ организации и проведения рекреационно-оздоровительных, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий
Уметь: Уметь планировать рекреационно-оздоровительные, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия
Владеть: Владеть навыками организации и проведения рекреационно-оздоровительных, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы горного туризма						
1.1	История горного туризма /Тема/	4	0				
1.2	/Лек/	4	2	ОПК-3.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.3	/Пр/	4	4	ОПК-5.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.4	Специфика горного туризма /Тема/	4	0				
1.5	/Лек/	4	2	ОПК-3.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.6	/Пр/	4	4	ОПК-13.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.7	Классификация горных туристских маршрутов /Тема/	4	0				
1.8	/Лек/	4	2	ОПК-5.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.9	/Пр/	4	4	ОПК-13.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.10	Групповое и личное снаряжение /Тема/	4	0				
1.11	/Лек/	4	2	ОПК-3.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.12	/Пр/	4	4	ОПК-3.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.13	Организация бивачных работ и питания в походе /Тема/	4	0				
1.14	/Лек/	4	2	ОПК-5.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		

1.15	/Пр/	4	6	ОПК-5.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
1.16	/Ср/	4	4	ОПК-3.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
Раздел 2. Техника горного туризма							
2.1	Туристские узлы в горном туризме /Тема/	5	0				
2.2	/Лек/	5	2	ОПК-3.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.3	/Пр/	5	4	ОПК-3.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.4	/Ср/	5	6	ОПК-3.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.5	Передвижение на местности с помощью карты и компаса /Тема/	5	0				
2.6	/Лек/	5	2	ОПК-5.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.7	/Пр/	5	6	ОПК-5.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.8	/Ср/	5	6	ОПК-5.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.9	Оказание первой медицинской помощи в походе /Тема/	5	0				
2.10	/Лек/	5	2	ОПК-13.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.11	/Пр/	5	6	ОПК-13.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.12	/Ср/	5	8	ОПК-13.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.13	Техника преодоления естественных препятствий /Тема/	5	0				
2.14	/Лек/	5	2	ОПК-5.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.15	/Пр/	5	4	ОПК-5.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.16	/Ср/	5	10	ОПК-5.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.17	Организация туристского похода /Тема/	5	0				
2.18	/Лек/	5	2	ОПК-13.1-31	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.19	/Пр/	5	2	ОПК-13.1-У1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		
2.20	/Ср/	5	10	ОПК-13.1-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

История развития туризма в России.
 Определение понятия туризм.
 Этапы развития туризма.
 Особенности развития спортивного туризма.
 Организация туризма в России и виды туризма.
 Характеристика каждого вида туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм).
 Понятие о спортивном туризме.
 Значение туристской деятельности в развитии личности.
 Волевые качества и их значение в походных и тренировочных условиях туристской деятельности.
 Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.
 Оздоровительная эффективность туристских мероприятий.
 Развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
 Групповое снаряжение и требования к нему.
 Характеристика личного и группового туристского снаряжения.
 Перечень личного снаряжения для одно-трехдневных походов, требование к нему.
 Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.
 Одежда и обувь для летних и зимних походов.
 Как готовить личное снаряжение к походу
 Типы палаток, назначения, преимущества и недостатки.
 Походная посуда для приготовления пищи.
 Топоры, пилы.
 Состав и назначение ремонтного набора.
 Хозяйственный набор: оборудование для костра.
 Особенности снаряжения для зимнего похода.
 Правила выбора биваков.
 Особенности привалов и ночлегов в различных видах походов.
 Аварийные привалы и ночлеги.
 Техника безопасности при организации биваков.
 Составление методов по разбивке бивака.
 Технические и тактические привалы.
 Работа с костром на привалах и ночлегах.
 Виды костров для сушки одежды.
 Сигнальные костры.
 Средства для розжига, подготовка места для костра.
 Подготовительный этап в походной деятельности.
 Определение цели и района похода.
 Распределение обязанностей в группе.
 Составление плана подготовки похода.
 Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и др. учреждения.
 Разработка маршрута, составление плана графика движения.
 Составление маршрута похода по карте масштабом 1:100000, определение мест привалов и ночлегов, родники и опасные места на карте маршрута.
 Составление меню туристского похода.
 Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
 Приготовление пищи на костре.
 Хранение продуктов в походных условиях.
 Питьевой режим на маршруте.
 Должности в туристской группе.
 Должности туристские постоянные и временные.
 Требования к руководителю группы и его обязанности.
 Постоянные должности в группе.
 Временные должности и их обязанности.
 Порядок движения группы на маршруте.
 Туристский строй.
 Режим движения, темп.
 Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
 Режим ходового дня.
 Движение по тропам, дорогам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.
 Общая характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.
 Организация переправ через водные объекты, перильная техника при преодолении препятствий, техника безопасности при

преодолении препятствий.
 Безопасность при проведении занятий в помещении, на местности.
 Дисциплина в походе и на занятиях.
 Правила поведения при переездах группы на транспорте.
 Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
 Организация самостраховки.
 Журнал по технике безопасности в туристской деятельности.
 Правила пользования альпенштоком.
 Использование туристских узлов и техника их вязания.
 Правила поведения в незнакомом населенном пункте.
 Взаимоотношения с местным населением.
 Отчетные вечера, выставки по итогам походов.
 Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.
 Обработка собранных материалов.
 Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма.
 Выполнение творческих работ участниками похода.
 Ремонт инвентаря и подготовка его к хранению.
 Проведение конкурсов по результатам отчетов о походах.
 Заочные соревнования в туристской деятельности.
 Роль МКК при подведении итогов похода.
 Самостоятельная работа.
 Составить перечень документов для отчета в МКК, оформление значков и спортивных разрядов участникам походов

5.2. Темы письменных работ

История развития туризма в России.
 Определение понятия туризм.
 Этапы развития туризма.
 Особенности развития спортивного туризма.
 Организация туризма в России и виды туризма.
 Характеристика каждого вида туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм).
 Понятие о спортивном туризме.
 Значение туристской деятельности в развитии личности.
 Волевые качества и их значение в походных и тренировочных условиях туристской деятельности.
 Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.
 Оздоровительная эффективность туристских мероприятий.
 Развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
 Групповое снаряжение и требования к нему.
 Характеристика личного и группового туристского снаряжения.
 Перечень личного снаряжения для одно-трехдневных походов, требования к нему.
 Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.
 Одежда и обувь для летних и зимних походов.
 Как готовить личное снаряжение к походу.
 Типы палаток, назначения, преимущества и недостатки.
 Походная посуда для приготовления пищи.
 Топоры, пилы.
 Состав и назначение ремонтного набора.
 Хозяйственный набор: оборудование для костра.
 Особенности снаряжения для зимнего похода.
 Правила выбора биваков.
 Особенности привалов и ночлегов в различных видах походов.
 Аварийные привалы и ночлеги.
 Техника безопасности при организации биваков.
 Составление методов по разбивке бивака.
 Технические и тактические привалы.
 Работа с костром на привалах и ночлегах.
 Виды костров для сушки одежды.
 Сигнальные костры.
 Средства для розжига, подготовка места для костра.
 Подготовительный этап в походной деятельности.
 Определение цели и района похода.
 Распределение обязанностей в группе.
 Составление плана подготовки похода.
 Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и др. учреждения.
 Разработка маршрута, составление плана графика движения.

Составление маршрута похода по карте масштабом 1:100000, определение мест привалов и ночлегов, родники и опасные места на карте маршрута.
 Составление меню туристского похода.
 Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
 Приготовление пищи на костре.
 Хранение продуктов в походных условиях.
 Питьевой режим на маршруте.
 Должности в туристской группе.
 Должности туристские постоянные и временные.
 Требования к руководителю группы и его обязанности.
 Постоянные должности в группе.
 Временные должности и их обязанности.
 Порядок движения группы на маршруте.
 Туристский строй.
 Режим движения, темп.
 Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
 Режим ходового дня.
 Движение по тропам, дорогам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.
 Общая характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.
 Организация переправ через водные объекты, перильная техника при преодолении препятствий, техника безопасности при преодолении препятствий.
 Безопасность при проведении занятий в помещении, на местности.
 Дисциплина в походе и на занятиях.
 Правила поведения при переездах группы на транспорте.
 Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
 Организация самостраховки.
 Журнал по технике безопасности в туристской деятельности.
 Правила пользования альпенштоком.
 Использование туристских узлов и техника их вязания.
 Правила поведения в незнакомом населенном пункте.
 Взаимоотношения с местным населением.
 Отчетные вечера, выставки по итогам походов.
 Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.
 Обработка собранных материалов.
 Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма.
 Выполнение творческих работ участниками похода.
 Ремонт инвентаря и подготовка его к хранению.
 Проведение конкурсов по результатам отчетов о походах.
 Заочные соревнования в туристской деятельности.
 Роль МКК при подведении итогов похода.
 Самостоятельная работа.
 Составить перечень документов для отчета в МКК, оформление значков и спортивных разрядов участникам походов

5.3. Фонд оценочных средств

Преодоление дистанции в горном туризме
 Преодоление маршрута ПВД
 Внеучебная спортивная практика (2 старта)
 Внеучебная судейская практика (2 соревнования)
 Организация мини-соревнований по спортивному туризму
 Работа с картой и компасом
 Определение сторон света
 Определение азимута на ориентир

5.4. Перечень видов оценочных средств

Текущие практические задания:
 Лабораторная №1. Классификация горных туристских маршрутов - 5 б.
 Лабораторная №2. Схема бивака - 5 б.
 Лабораторная №3. Дистанция (схема+проведение+результаты) - 16 б.
 Лабораторная №4. Оказание доврачебной помощи - 14 б.
 Зачетные задания:
 1. Маршрут похода выходного дня - 24 б.
 2. Практическая подготовка (судейская 2 + спортивная 2) - 16 б.
 3. Презентация (вопросы для устного опроса) - 10 б.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

За каждый семестр

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Константинов Ю. С.	Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Штейнгольц Б. И.,Владыкина Ю. О.,Воротникова Е. Ю.,Загорская Л. М.,Ивлев С. В., КомароваО. С., Малетин С. С.,Назаркина В. А.,НауменкоЕ.Ю. Е. В.,Трунова Т. Л.,Чернышева Б. И.,Штейнгольца	Специальные виды туризма: учеб. пособие	Новосибирск: НГТУ, 2015
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Тынянкин О. А.,Кузнецова А. С.	Основы спортивного туризма: теория и практика: учебноепособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1			
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественногопроизводства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режимдоступа:http://window.edu.ru/window		
6.3.2.2	веб-сайт www.tos.ru туристская информационная система.		
6.3.2.3	веб-сайт http://dir.emax.ru/cats/251.emax?page=1&sortby=hits справочник туриста.		
6.3.2.4	веб-сайт http://aktivnyj-otdykh.ru – активный отдых для энергичных людей;		
6.3.2.5	веб-сайт http://www.tssr.ru/ Туристско-спортивный союз России.		
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
7.1	Аудитория для проведения занятий.		
7.2	Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт),доступ к Интернету.		
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальныйзал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУXerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.:интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY,МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеровICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88посадочных мест для читателей.		

7.4	Спортивный зал
7.5	Полигоны для проведения занятий (территория ЦГВС, территория УЛК, территория Деревни Универсиады)
7.6	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самостоятельные работы:

1. Судейская практика. Участвовать в организации и проведении официальных соревнований по спортивному туризму в качестве судьи-волонтера (2 раза).
2. Спортивная практика. Участвовать в соревнованиях по спортивному туризму в качестве спортсмена (2 раза).
3. Разработка туристского маршрута похода выходного дня.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью выяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателями предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю. В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавать ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях. На моделирующих тренировках научиться грамотно составлять карты. Основная задача данного вида занятий – обучение технико-тактическим умениям и развитие соответствующих навыков. Рекомендации по выполнению практических занятий: владеть техникой спортивного туризма и применять ее на дистанции, а также тактикой соревновательной борьбы. Владеть методикой обучения спортивному туризму. Рекомендации по работе с литературой и другими источниками: применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить конспект занятия по спортивному туризму, разработать учебно-тренировочную программу, организовать мероприятия по спортивному туризму).

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Текущие практические задания:

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиЦТ

А.В. Павлова

22.08.2025 г.

Рабочая программа дисциплины
БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РЕКРЕАЦИИ
Велосипедный туризм

Закреплена за кафедрой

Кафедра адаптивной физической культуры

Учебный план

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 8

аудиторные занятия

64

самостоятельная работа

44

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	13	3/6	10	4/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	22	22	22	22	44	44
Итого ауд.	32	32	32	32	64	64
Контактная работа	32	32	32	32	64	64
Сам. работа	4	4	40	40	44	44
Итого	36	36	72	72	108	108

Автор (ы) программы:

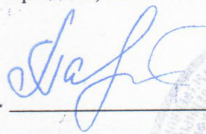
к.п.н., доц., Сморгков Валерий Юрьевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Парфенова Л.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Формирование у студентов системы теоретических знаний, практических умений и профессиональных компетенций, необходимых для организации, проведения, инструкторской деятельности и судейства в сфере велосипедного туризма как вида спортивно-оздоровительной рекреации и туристско-краеведческой деятельности.
1.2	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.17
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Геолокационные и коммуникационные системы в туризме	
2.1.2	География рекреационных систем	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

ОПК-3.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

Знать:

Методику поэтапного обучения технике владения велосипедом (посадка, педалирование, техника преодоления препятствий).

Знать:

Основы построения тренировочного занятия по велосипедному туризму (вводная, основная, заключительная части).

Уметь:

Составлять планы-конспекты учебно-тренировочных занятий для групп различной подготовленности.

Уметь:

Демонстрировать и корректировать базовые двигательные действия велосипедиста-туриста.

ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ

ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

Знать:

Нормативные параметры нагрузок в велотуризме (интенсивность, объем, ЧСС) для разных рекреационных групп.

Знать:

Технику безопасности и правила проведения велопоходов.

Уметь:

Вести дневник контроля нагрузки и состояния группы во время похода.

Уметь:

Осуществлять визуальный и инструментальный контроль за соблюдением режима занятия.

ОПК-8.2: Анализирует программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения и подбирает соответствующие средства и методы реализации программ

Знать:

Критерии анализа эффективности рекреационно-оздоровительных программ велотуризма.

Знать:

Классификацию средств и методов велотуризма.

Уметь:

Анализировать готовые программы велопоходов на соответствие целям и контингенту.

Уметь:

Подбирать средства и методы для реализации программы велотуризма с учетом возраста, здоровья и подготовки участников.

ОПК-13: Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий

ОПК-13.1: Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований

Знать:

Правила соревнований по спортивному велотуризму и организации массовых веломероприятий.

Знать: Основы судейства соревнований по велосипедному туризму
Уметь: Разрабатывать положение о проведении мероприятий велосипедного туризма и спортивных соревнований.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.						
1.1	Введение в велосипедный туризм. История, виды, классификация. /Тема/	7	0				
1.2	Введение в велосипедный туризм. История, виды, классификация. /Лек/	7	2	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-32	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.3	Введение в велосипедный туризм. История, виды, классификация. /Пр/	7	6	ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.4	Материально-техническое обеспечение велопохода. Велозащипровка, снаряжение, ремонт. /Тема/	7	0				
1.5	Материально-техническое обеспечение велопохода. Велозащипровка, снаряжение, ремонт. /Лек/	7	4	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-32	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.6	Материально-техническое обеспечение велопохода. Велозащипровка, снаряжение, ремонт. /Пр/	7	8	ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-У2	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.7	Материально-техническое обеспечение велопохода. Велозащипровка, снаряжение, ремонт. /Ср/	7	4	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-32	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.8	Техника и тактика велосипедного туризма. Обучение двигательным действиям. /Тема/	7	0				
1.9	Техника и тактика велосипедного туризма. Обучение двигательным действиям. /Лек/	7	4	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-32	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.10	Техника и тактика велосипедного туризма. Обучение двигательным действиям. /Пр/	7	8	ОПК-8.2-У2 ОПК-8.2-У1	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
	Раздел 2. Раздел 2.						
2.1	Организация и проведение велотуров и мероприятий. Планирование, безопасность, питание. /Тема/	8	0				
2.2	Организация и проведение велотуров и мероприятий. Планирование, безопасность, питание. /Лек/	8	6	ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-32	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
2.3	Организация и проведение велотуров и мероприятий. Планирование, безопасность, питание. /Пр/	8	14	ОПК-13.1-У1	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
2.4	Организация и проведение велотуров и мероприятий. Планирование, безопасность, питание. /Ср/	8	20	ОПК-13.1-31	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		

2.5	Основы судейства и проведения соревнований по велотуризму. /Тема/	8	0				
2.6	Основы судейства и проведения соревнований по велотуризму. /Лек/	8	4	ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-32	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
2.7	Основы судейства и проведения соревнований по велотуризму. /Пр/	8	8	ОПК-13.1-У1	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
2.8	Основы судейства и проведения соревнований по велотуризму. /Ср/	8	20	ОПК-13.1-32	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
2.9	/Тема/	8	0				
2.10	/Зачёт/	8	0		Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

I. Практическая работа.

Задание 1. Составление технического паспорта велосипеда. Определение типа, характеристик, совместимости компонентов.

Задание 2. Разработка карты-схемы и технического описания однодневного веломаршрута для начинающей группы в заданной местности.

Задание 3. Мастер-класс «Устранение основных неисправностей велосипеда в полевых условиях» (прокол камеры, регулировка тормозов/переключателей).

Задание 4. Проведение фрагмента учебного занятия по обучению технике «езды в седле» и «езды стоя» (сертификат).

Задание 5. Разработка «Положения о проведении дистанции по велосипедному туризму 1 класса»

II. Контрольные работа.

1. Тема: «Методика обучения и планирование нагрузок»

Проводится после: изучения модуля по технике и тактике.

Кейс: Дан профиль учебно-тренировочного маршрута (график с перепадами высот, типами покрытия, контрольными точками). Дана характеристика группы: начинающие туристы, средний возраст 40-45 лет, цель — рекреационно-оздоровительная.

Задачи:

Выделить на профиле 2-3 сложных участка и описать технику их прохождения, которую необходимо продемонстрировать и отработать с группой до выхода на маршрут.

Разработать план-конспект 30-минутного вводного занятия по обучению одной из указанных технических действий (на выбор студента).

Рассчитать рекомендуемый режим движения (время, скорость, примерный расход калорий) для данной группы на ключевом подъеме протяженностью 5 км.

Контролируемые компетенции/индикаторы: ОПК-3.1 (планирование и проведение занятий), ОПК-8.1, ОПК-8.2 (анализ нагрузок и режима).

Критерии оценки: Методическая грамотность плана занятия; точность и адекватность расчетов нагрузки; корректность технических рекомендаций для заданного контингента.

2. Тема: «Комплексный анализ и проектирование велотуристского мероприятия»

Разделы дисциплины: 1-6 (комплексная).

Задание:

Проанализировать предоставленное «Положение о проведении массового вело мероприятия». Выявить слабые места с точки зрения безопасности, логистики, программы и судейства.

Разработать дополнения и корректировки к положению, а также создать конкретный план работы судейской коллегии на одном из этапов заезда.

III. Доклады на заданную тему представлены в разделе "Письменных работ"

IV. Тестирование размещено в фонде оценочных средств

Промежуточная аттестация - зачет

Вопросы к зачету

Велосипедный туризм как вид спортивно-оздоровительной рекреации: сущность, классификация.

История развития велосипедного туризма в России и мире.

Виды и типы современных туристских велосипедов, их сравнительная характеристика.
 Основные узлы велосипеда и требования к их исправности для похода.
 Личное и групповое снаряжение для велопохода. Принципы комплектования и распределения.
 Организация питания в велопоходе. Особенности расхода калорий. Принципы составления раскладки.
 Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по велотуризму.
 Правила дорожного движения для велосипедистов. Особенности движения колонной.
 Основы топографии и ориентирования в велопоходе. Использование GPS-навигаторов.
 Метеопрогноз и его значение для планирования и коррекции маршрута.
 Методика обучения технике педалирования (круговое, с высоким каденсом).
 Техника преодоления естественных препятствий: подъемы, спуски, броды, участки слабых грунтов.
 Тактика движения группы в велопоходе. Факторы, влияющие на скорость.
 Оказание первой доврачебной помощи при типичных травмах в велотуризме.
 Психологические основы работы инструктора с рекреационной группой.
 Этапы планирования велопохода. Разработка маршрутной книжки.
 Расчет физической нагрузки в велотуризме. Контроль по ЧСС, субъективным ощущениям.
 Анализ и подбор средств (средства передвижения, упражнения, игры) для программы велотура.
 Анализ и подбор методов (информационные, практические, соревновательные) для программы велотура.
 Организация бивачных работ в велопоходе. Экологические требования.
 Особенности организации велотуров для семей с детьми и пожилых людей.
 Организация массовых велосипедных мероприятий (пробегов, фестивалей).
 Судейская коллегия соревнований по спортивному велотуризму. Основные должности.
 Правила судейства и протоколирования соревнований по велоориентированию.
 Содержание и структура «Положения о соревновании».
 Финансовое обеспечение велотура. Составление сметы.
 Взаимодействие с МЧС, администрациями территорий при организации похода.
 Пропаганда здорового образа жизни средствами велотуризма.
 Основы спортивной тренировки в подготовке к категорийным велопоходам.
 Правовые основы туристской деятельности (ФЗ-132) применительно к велотуризму.
 Страхование в велотуризме. Виды страховых случаев.
 Техника проведения велоэкскурсии. Работа гида-инструктора.
 Принципы формирования тура выходного дня (ТВД) на велосипедах.
 Современные тенденции в развитии велосипедного снаряжения (одежда, аксессуары).
 Ремонт и обслуживание велосипеда в полевых условиях: типовый ремнабор.
 Использование IT-технологий для продвижения и продажи велотуров.
 Основы экологии в велотуризме. Кодекс путешественника.
 Оформление отчетных документов о проведенном велопоходе (маршрутная книжка, отчет).
 Профессиональные стандарты и этика инструктора-проводника по велотуризму.
 Анализ успешных кейсов организации велотуристических кластеров в России и за рубежом.

5.2. Темы письменных работ

Тематика докладов.

Электровелосипед в туризме: новые возможности и вызовы для организаторов.
 Правовое регулирование перемещения велосипедистов по лесным и охраняемым природным территориям.
 Велотуризм для людей с ограниченными возможностями здоровья: адаптивные технологии и инфраструктура.
 Кредитно-балльная система категорирования велосипедных маршрутов: российский и зарубежный опыт.
 Страхование в велотуризме: анализ рисков и варианты страховых продуктов.
 Геокешинг и другие GPS-технологии как элемент мотивации в велотурах.
 Проблема вандализма и краж велоинфраструктуры в полевых условиях.
 Организация велопроката в курортно-рекреационной зоне: бизнес-модели.
 Велопоходы с детьми: методика, безопасность, особенности снаряжения.
 Влияние массовых велоаездов на развитие территорий (на примере конкретного события).
 Методика подготовки гида-инструктора по велотуризму: профессиональные стандарты.
 «Зеленый» след велотуризма: проблема утилизации отходов в автономных походах.
 Кросс-кантри vs. гравий: эволюция снаряжения и её влияние на туристские маршруты.
 Психология групповой динамики в многодневном велопоходе.
 Использование мобильных приложений (Komoot, Strava) для планирования и продвижения велотуров.
 Техника преодоления водных преград в велопоходе: современные решения.
 Роль велотуризма в реабилитации лиц, перенесших COVID-19 (постковидный синдром).
 Организация ночлегов в велотуре: от палаточных лагерей до каучсерфинга.
 Борьба с терроризмом и безопасность на веломаршрутах в приграничных зонах.
 Фандрайзинг и спонсорство в организации некоммерческих веломероприятий.
 Проблема логистики и транспортировки велосипедов к началу маршрута.
 Велотуризм в условиях Крайнего Севера: специфика снаряжения и организации.
 Биомеханика педалирования и профилактика травм у велотуристов-любителей.
 Популяризация велотуризма через социальные сети и блогинг.
 Велодорожки как объект рекреационной инфраструктуры: критерии оценки качества.
 Проблема взаимодействия велотуристов с автотранспортом и местным населением.

Стандартизация и сертификация велосипедного снаряжения в РФ.

5.3. Фонд оценочных средств

1. (ОПК-8.1) Основным документом, регламентирующим технику безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по велотуризму в вузе, является:
 - а) Устав Всемирной туристской организации (ЮНВТО);
 - б) Правила дорожного движения РФ;
 - в) Инструкция по технике безопасности, утвержденная в учебном заведении;
 - г) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ».
2. (ОПК-3.1) Первым этапом обучения любому двигательному действию в велотуризме является:
 - а) Разучивание;
 - б) Совершенствование;
 - в) Ознакомление;
 - г) Контроль.
3. (ОПК-8.1) Для контроля аэробной нагрузки у рекреационных велотуристов среднего возраста наиболее часто используют показатель:
 - а) Максимальная сила удара педали;
 - б) Частота сердечных сокращений (ЧСС);
 - в) Скорость вращения педалей (каденс);
 - г) Температура тела.
4. (ОПК-13.1) Документ, регламентирующий условия, порядок и программу проведения конкретного велосипедного соревнования, называется:
 - а) Маршрутная книжка;
 - б) Технический отчет;
 - в) Положение о соревновании;
 - г) Судейская записка.
5. (ОПК-8.2) Какой вид велосипедного туризма в наибольшей степени ориентирован на рекреационно-оздоровительные цели с минимальными техническими требованиями к снаряжению?
 - а) Спортивный (категорийные походы);
 - б) Шоссейный (асфальт);
 - в) Стационарный (велотренажеры);
 - г) Рекреационный (прогулочный).
6. (ОПК-8.2) При анализе программы велотура для пожилых людей ключевым принципом построения нагрузки должен быть принцип:
 - а) Максимальной интенсивности;
 - б) Постепенности и доступности;
 - в) Специализации;
 - г) Соревновательности.
7. (ОПК-13.1) Обязательным элементом экипировки участника любого организованного велотура, согласно базовым требованиям безопасности, является:
 - а) Велокомпьютер;
 - б) Велошлем;
 - в) Велосипедные очки;
 - г) GPS-навигатор.
8. К какому типу цифровых инструментов в первую очередь относятся мобильные приложения Komoot и Strava?
 - а) Системы бухгалтерского учета;
 - б) Платформы для видеомонтажа;
 - в) Навигационные и треккинг-платформы;
 - г) Системы онлайн-бронирования отелей.
9. (ОПК-3.1) Ключевым методом обучения на этапе «ознакомления» с двигательным действием является:
 - а) Многократное повторение в соревновательных условиях;
 - б) Рассказ, показ, демонстрация видео;
 - в) Самостоятельное экспериментирование;
 - г) Выполнение упражнений на тренажерах.
10. (ОПК-8.1) Поход какой категории сложности требует от участников наличия опыта и специальной подготовки?
 - а) Некатегорийный (Н КП);
 - б) Поход выходного дня (ПВД);
 - в) Категорийный (I-VI к.с.);
 - г) Стационарный.
11. (ОПК-8.2) При подборе средств для разминки в велотуре основной акцент делается на упражнениях, направленных на:
 - а) Развитие максимальной силы;
 - б) Мобилизацию суставов и разогрев мышц;
 - в) Совершенствование техники спринта;
 - г) Повышение лактатного порога.
12. (ОПК-13.1) Главный судья соревнований по велотуризму перед стартом обязан провести:
 - а) Разбор полетов;
 - б) Жеребьевку участников;
 - в) Совещание судейской коллегии и инструктаж участников;

- г) Презентацию спонсоров.
13. (Тема 2) Какой тип велосипедных покрышек наиболее универсален для рекреационного туризма по смешанным поверхностям (грунт, асфальт)?
- а) Слик (гладкие);
 - б) Полуслик (средний рисунок протектора);
 - в) Зубчатые (агрессивный внедорожный протектор);
 - г) Зимние шипованные.
14. (ОПК-3.1) Основная задача инструктора на этапе «совершенствования» двигательного навыка у туристов:
- а) Дать общее представление о движении;
 - б) Научить выполнять действие в стандартных условиях;
 - в) Сформировать вариативное владение действием в изменяющихся условиях;
 - г) Исправить грубые ошибки.
15. Основным источником углеводов в рационе велотуриста в многодневном походе являются:
- а) Консервированная рыба и мясо;
 - б) Крупы (греча, овсянка), макароны, сухофрукты;
 - в) Растительное масло и сало;
 - г) Сыр и колбаса.
- Тип 2. Выберите НЕСКОЛЬКО правильных ответов (10 заданий)
16. (ОПК-8.1) К личному специальному туристскому снаряжению велосипедиста относятся:
- а) Палатка;
 - б) Велошлем;
 - в) Велоперчатки;
 - г) Котелок;
 - д) Ремнабор (многофункциональный инструмент, заплатки).
17. (ОПК-3.1) К методам обучения двигательным действиям в велотуризме относятся:
- а) Целостный метод;
 - б) Метод снижения цены;
 - в) Расчлененно-конструктивный метод;
 - г) Метод сопряженного воздействия;
 - д) Метод бухгалтерского учета.
18. (ОПК-8.2) Какие факторы необходимо учитывать при анализе и подборе средств для программы велотура семейного формата?
- а) Возраст и физическая подготовка детей;
 - б) Интересы и цели всех участников;
 - в) Только стоимость самого дорогого снаряжения;
 - г) Наличие безопасных участков пути и точек отдыха;
 - д) Продолжительность светового дня.
19. (ОПК-13.1) Обязанности судьи на этапе соревнований по велотуризму включают:
- а) Фиксацию времени или факта прохождения этапа;
 - б) Оказание медицинской помощи (если не является медиком);
 - в) Раздачу призов победителям;
 - г) Контроль за соблюдением правил прохождения этапа;
 - д) Проведение пресс-конференции.
20. (Тема 2) В стандартный ремнабор для велопохода входят:
- а) Запасная камера;
 - б) Монтировки для шин;
 - в) Набор гаечных ключей/мультишуток;
 - г) Аптечка первой помощи;
 - д) Насос или CO₂-картриджи.
21. (ОПК-8.1) Признаками перетренированности или чрезмерной усталости у участника велотура могут быть:
- а) Бодрое настроение и высокая мотивация;
 - б) Заторможенная реакция, апатия;
 - в) Нарушение координации движений;
 - г) Стабильно низкая ЧСС в покое;
 - д) Резкое повышение артериального давления.
22. Какие цифровые инструменты можно использовать для продвижения велотуристического мероприятия?
- а) Социальные сети (VK, Telegram);
 - б) Специализированные форумы и сайты;
 - в) Фитнес-браслеты;
 - г) Сервисы для создания интерактивных карт (Google My Maps);
 - д) Приложения для заметок.
23. (ОПК-13.1) Организатор массового велоезда обязан обеспечить:
- а) Медицинское сопровождение или пункт первой помощи;
 - б) Информационное обозначение трассы и опасных участков;
 - в) Бесплатный обед в ресторане для всех;
 - г) Пункты технической помощи и питания;
 - д) Страхование гражданской ответственности организатора.
24. Какие природные факторы необходимо учитывать при планировании графика движения в велопоходе?

- а) Режим работы магазинов в населенных пунктах;
- б) Направление и силу преобладающих ветров;
- в) Суммарный набор высоты на маршруте;
- г) Цвет формы участников;
- д) Время восхода и захода солнца.

25. (ОПК-3.1) Средствами обучения технике велотуризма являются:

- а) Подводящие упражнения (например, «езда змейкой»);
- б) Упражнения на развитие общей выносливости (кросс);
- в) Тренажеры (велостанок);
- г) Видеоразбор техники профессиональных гонщиков;
- д) Изучение правил дорожного движения.

Установите СООТВЕТСТВИЕ (10 заданий)

26. (ОПК-3.1) Установите соответствие между этапом обучения двигательному действию и его содержательной характеристикой:

Ознакомление

Разучивание

Совершенствование

А. Детальная проработка элементов, устранение ошибок, формирование двигательного умения.

Б. Достижение стабильности и автоматизма навыка в различных условиях.

В. Создание общего представления о движении, первичное понимание цели.

27. (ОПК-8.1) Установите соответствие между режимом нагрузки по ЧСС и его целевым назначением в рекреационном велотуризме:

50-60% от ЧСС макс.

60-70% от ЧСС макс.

70-80% от ЧСС макс.

А. Зона восстановления, активный отдых, разминка/заминка.

Б. Зона развития общей выносливости (аэробная база), оптимальная для длительных походов.

В. Зона повышения аэробных возможностей, для подготовленных групп.

28. (Тема 1) Установите соответствие между типом велотуризма и его кратким описанием:

Спортивный

Рекреационный

Стационарный

А. Занятия на велотренажерах в фитнес-центрах или реабилитационных учреждениях.

Б. Категорийные походы и соревнования с целью достижения спортивного результата.

В. Оздоровительные прогулки и некатегорийные походы с целью отдыха и познания.

29. (Тема 2) Установите соответствие между неисправностью велосипеда и необходимым для её устранения инструментом/приспособлением:

Прокол камеры

Ослабление или поломка цепи

Спущенная шина (без прокола)

А. Насос или CO₂-баллончик.

Б. Ремонтный набор (заплатки, клей, наждак) + монтировки.

В. Выжимка цепи и запасное звено.

30. (ОПК-13.1) Установите соответствие между должностью в судейской коллегии соревнований и её основной функцией:

Главный судья

Судья на этапе

Секретарь

А. Несет ответственность за соблюдение правил на конкретном участке трассы, фиксирует результаты.

Б. Руководит работой судейской коллегии, принимает окончательные решения.

В. Оформляет протоколы, ведет документацию, начисляет баллы.

31. (Тема 4) Установите соответствие между типом походного питания и его примером:

Горячее питание

Сухой паек (перекус)

Неприкосновенный запас (НЗ)

А. Энергетический батончик, орехи, яблоко, съедаемые на коротком привале.

Б. Запас продуктов, расходующийся только в случае непредвиденной задержки или аварии.

В. Каша, приготовленная на костре или горелке во время длительного привала или на ночлеге.

32. (ОПК-8.2) Установите соответствие между принципом планирования программ и его применением в велотуризме:

Доступности

Систематичности

Наглядности

А. Регулярность занятий, последовательное повышение нагрузки.

- Б. Соответствие нагрузки возможностям участников.
- В. Использование видеоматериалов, схем, личного показа инструктора.

33. (Тема 5) Установите соответствие между цифровым сервисом и его основной функцией в велотуризме:

GPS-навигатор (Garmin, Bryton)

Социальная сеть Strava

Картографический сервис OpenStreetMap (OSM)

А. Сохранение и анализ личных треков, сравнение с другими пользователями, виртуальные соревнования.

Б. Автономное отслеживание маршрута по предварительно загруженным картам.

В. Свободно редактируемая картографическая основа для самостоятельного построения маршрутов.

34. (ОПК-8.1) Установите соответствие между видом опасности в велотуре и мерой её профилактики:

Переохлаждение

Тепловой удар

Падение на спуске

А. Движение в головном уборе, регулярное питье, избегание пиковой жары.

Б. Наличие дождевика, теплой одежды, своевременная смена мокрой одежды.

В. Проверка тормозов перед спуском, выбор адекватной скорости, правильная посадка.

35. Установите соответствие между тактическим приемом в велопоходе и ситуацией его применения:

«Елочка» (зигзагом)

Движение колонной «гуськом»

Расстановка «лидер-замыкающий»

А. Преодоление крутого затяжного подъема.

Б. Организация движения группы по узкой или загруженной трассе.

В. Контроль за группой и предотвращение отставания участников.

Тип 4. Верно / Неверно (10 заданий)

36. (ОПК-8.2) Верно ли, что анализ программы велотура должен проводиться только после его завершения?

а) Верно

б) Неверно

37. (ОПК-3.1) Верно ли, что метод целостного разучивания применяется только для простых двигательных действий?

а) Верно

б) Неверно

38. (ОПК-13.1) Верно ли, что главный судья соревнований имеет право отменить решение судьи на этапе?

а) Верно

б) Неверно

39. (Тема 5) Верно ли, что использование открытых геоданных (треков) в коммерческих велотурах всегда разрешено без согласия их автора?

а) Верно

б) Неверно

40. (ОПК-8.1) Верно ли, что пульсовая зона 85-95% от ЧСС макс. является оптимальной для длительных этапов рекреационного велопохода?

а) Верно

б) Неверно

41. (Тема 2) Верно ли, что для похода по асфальтовым дорогам рекомендуется использовать покрышки с максимально агрессивным грунтозацепом?

а) Верно

б) Неверно

42. (ОПК-3.1) Верно ли, что основная часть учебно-тренировочного занятия по велотуризму должна иметь наибольший объем и интенсивность?

а) Верно

б) Неверно

43. (Тема 4) Верно ли, что «неприкосновенный запас» (НЗ) продуктов расходуется в первую очередь для приготовления ужина в первый же день похода?

а) Верно

б) Неверно

44. (ОПК-13.1) Верно ли, что организатор массового велоезда обязан застраховать всех участников от несчастного случая?

а) Верно (по закону)

б) Неверно (это рекомендовано, но не всегда обязательно; часто участники страхуют себя сами)

45. (ОПК-8.2) Верно ли, что подбор средств для программы реабилитации с использованием велотуризма должен осуществляться строго индивидуально, с учетом диагноза пациента?

а) Верно

б) Неверно

46. (ОПК-8.1) Максимально допустимая численность группы в категорийном велосипедном походе, согласно правилам проведения спортивных туристских походов в России, составляет _____ человек.

(Ответ: 15-20, в зависимости от категории сложности. Для некатегорийных походов ограничений нет)

47. (ОПК-3.1) Три основных части структуры учебно-тренировочного занятия по велотуризму: 1) _____, 2) основная,

3) _____.

(Ответ: вводная (или подготовительная), заключительная)

48. (Тема 2) Наиболее распространенный размер колеса для горного велосипеда (МТВ), используемого в туризме, в дюймах — _____.

(Ответ: 29 или 27.5)

49. (ОПК-13.1) В судейском протоколе соревнований по велоориентированию, помимо времени, часто фиксируется количество набранных контрольных пунктов (КП) или _____.

(Ответ: штрафное время / баллы)

50. (Тема 4) При движении по дорогам общего пользования в светлое время суток для повышения безопасности велоколонны спереди должен ехать _____, а сзади — _____.

(Ответ: руководитель группы (лидер), замыкающий (дежурный))

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическая работа
Контрольная работа.
Доклад на заданную тему
Тестирование
Зачет

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Практическая работа:

Не аттестован (Не удовлетворительно) - Результаты выполнения работы не удовлетворяют всем требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Низкий (Удовлетворительно) - Работа с преобладанием компиляции, отсутствие творческого и самостоятельного подхода к раскрытию темы.

Средний (Хорошо) - Работа, содержащая элементы компиляции с соответствием основным требованиям к оформлению и содержанию работы – средний уровень

Высокий (Отлично) - Самостоятельная, творческая, неординарная, полностью раскрывающая тему, отличающаяся разносторонностью подходов, логичная, содержащая обоснованные выводы, оформленная в соответствии с требованиями работа – высокий уровень.

Устный опрос, собеседование:

Не аттестован (Не удовлетворительно) - Ответ на поставленный вопрос отсутствует. Студент демонстрирует полное непонимание проблемы.

Низкий (Удовлетворительно) - Дан неполный ответ на поставленные вопросы, в ответе присутствуют ошибки и неточности, не использованы философские термины. Студент демонстрирует поверхностное понимание проблемы, не способен ответить на дополнительные вопросы.

Средний (Хорошо) - Дан полный ответ на поставленные вопросы, однако студент затрудняется с приведением конкретных примеров. Используются философские термины. Неполные ответы на дополнительные вопросы.

Высокий (Отлично) - Дан полный развернутый ответ на поставленные вопросы с приведением конкретных примеров, использованы профессиональные термины, ошибки отсутствуют. Студент демонстрирует глубокое понимание проблемы, дает полноценные ответы на дополнительные вопросы

Доклад на заданную тему:

Не аттестован (Не удовлетворительно) - Тема не раскрыта, реферат носит описательный характер, источники обоснованы или не приведены, нарушена структура.

Низкий (Удовлетворительно) - Тема раскрыта частично, материал подобран, но анализ поверхностен, список источников ограничен, структура нечеткая.

Средний (Хорошо) - Тема раскрыта достаточно полно, материал хорошо подобран и систематизирован, привлечены основные источники, логическая структура, аргументированные выводы.

Высокий (Отлично) - Тема раскрыта полностью и глубоко, материал тщательно показан и проанализирован, использованы авторитетные источники, четкая структура, самостоятельное осмысление проблемы, корректное оформление с соблюдением всех требований.

Контрольная работа:

Не аттестован (Не удовлетворительно) - Выполнено менее 50% заданий.

Низкий (Удовлетворительно) - Выполнено 50-70% заданий, допущены ошибки, пояснения неполные, некоторые задания выполнены неправильно.

Средний (Хорошо) - Выполнено 70-85% заданий, допущены незначительные ошибки, решения содержат объяснения, методология соответствует курсу.

Высокий (Отлично) - Выполнено 85-100% заданий, ошибки, недостатки или минимальны, полные и четкие объяснения всех решений, применены корректные методы, оформление работ в соответствии с требованиями.

Эссе:

Не аттестован (Не удовлетворительно) - Позиция автора не выражена или неясна, аргументация отсутствует, материал не организован и не логичен, нарушены требования к оформлению.

Низкий (Удовлетворительно) - Позиция автора обозначена, но аргументация слабая, логика изложений нарушена местами, структура неполная, стиль неровный.

Средний (Хорошо) - Позиция автора изложена ясно, приводит убедительные аргументы, логичное и связное изложение, соответствующая структура (введение, основная часть, заключение), стиль соответствует сути жанра.

Высокий (Отлично) - Оригинальная и четко выраженная авторская позиция, глубокие и разносторонние аргументы, блестящее логическое построение, совершенное соответствие эссе, образный и выразительный стиль, демонстрирующее личное видение проблемы, идеальное оформление.

Оценка сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации

Оцениваемые компетенции: ПК-1, ПК-3.

Промежуточная аттестация проводится путем тестирования на компьютере в ЭИОС Университета.

Соответствие набранных баллов уровню сформированности компетенций:

- не аттестован - 0 – 14;

- низкий - 15 – 32;

- средний - 33 – 42;

- высокий - 43 – 50.

Комплексная оценка сформированности компетенций по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка уровня сформированности компетенций на этапе текущего изучения дисциплины:

- не аттестован - 0 – 14;

- низкий - 15 – 32;

- средний - 33 – 42;

- высокий - 43 – 50.

Оценка уровня сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации:

- не аттестован - 0 – 14;

- низкий - 15 – 32;

- средний - 33 – 42;

- высокий - 43 – 50.

Итоговая оценка сформированности компетенций:

- не аттестован - 0 – 50;

- низкий - 51 – 65;

- средний - 66 – 84;

- высокий - 85 – 100.

При итоговом оценивании сформированности компетенций оценки переводятся из 100-балльной в 4-балльную систему по следующему принципу:

Рейтинговая оценка 50 и менее - Неудовлетворительно - Уровень сформированности компетенции - Не аттестован.

Рейтинговая оценка 51 – 65 - Удовлетворительно - Уровень сформированности компетенции - Низкий.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Борисевич А. Н., Волкова О. А., Сенько С. Р.	Cycling Sport (Велосипедный спорт): учебно-методическое пособие	Минск: БГУФК, 2022
Л1.2	Квашука П. В., Воронова А. В.	Специальная силовая подготовка велосипедистов в BMX и маунтинбайке: монография	Москва: Спорт-Человек, 2024
Л1.3	Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.4	Казакова К. С.	Спортивный туризм: учебное пособие для студентов очной и заочной форм обучения укрупненной группы 43.00.00 сервис и туризм направления подготовки 43.03.02туризм	Донецк: ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2021
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Махов С. Ю.	Специальная физическая подготовка в велотуризме: учебно-методическое пособие	Орел: МАБИВ, 2014
Л2.2	Коновалов В. Н., Хромов А. Ю.	Особенности планирования этапа специальной подготовки к главным соревнованиям сезона велосипедистов-шоссейников высокой квалификации: монография	Омск: СибГУФК, 2023
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	"Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.2	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.4	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Наличие доступа к электронным образовательным ресурсам и/ или профессиональным базам данных (подборкам информационных ресурсов по тематикам) в соответствии с содержанием реализуемой образовательной программы высшего образования. Ссылка на ресурс, подтверждающий критерий		

6.3.2.2	https://edu.gov.ru/
6.3.2.3	https://tatorient.ru/
6.3.2.4	https://mon.tatarstan.ru/
6.3.2.5	https://rceleto.ru/
6.3.2.6	https://tssr.ru/
6.3.2.7	https://fcdtk.ru/
6.3.2.8	https://www.tmmoscow.ru/

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.2	
7.3	Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	
7.5	1. Велосипеды WELT STORM 27 HD (2025) Calm Graphite - 20 шт.
7.6	2. Набор велосипедных инструментов WIEDERKRAFT 38шт WDK-21805 - 2 шт.
7.7	3. Насос AIRBONE ZT-911B1-A15-BK,напольный,манометр - 2 шт.
7.8	4. Велосипедный цельнометаллический насос Airline АНРА004 - 4 шт.
7.9	5. Велобагажники задние Stels - 20 шт.
7.10	6. Велосипедные шлемы - 20 шт.
7.11	7. Велосумки (штаны) на задний багажник - 20 шт.
7.12	8. Сигнальные жилеты (светоотражающий) - 20 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Подготовительный этап:

Внимательно ознакомьтесь с входными данными, заданиями и требованиями.

Убедитесь, что у вас есть все необходимые материалы и источники информации.

Процесс выполнения:

Планируйте свою работу: определите последовательность выполнения заданий.

Работайте последовательно, внимательно читая каждый вопрос или задание.

Используйте учебные материалы, пособия, дополнительные источники информации.

Придерживайтесь требований по оформлению работы (структура, оформление пояснений, использования литературы).

Качество выполнения:

Проверяйте свои ответы на логичность и полноту.

При необходимости корректируйте ошибки и дополняйте задания.

Сроки и сдача работы:

Соблюдайте установленный срок.

Перед сдачей проверьте работу на наличие ошибок, оформление и полноту.

Дополнительные рекомендации:

Не бойтесь задавать вопросы преподавателю по неясным моментам.

Используйте дополнительные источники (учебники, интернет, консультации).

Постарайтесь выполнить работу самостоятельно, избегая плагиата.

Оформление работы:

Текст работы содержит введение, основную часть и заключение (при необходимости).

Оформляйте в соответствии с требованиями (шрифт, межстрочный интервал, поля).

Указывайте список использованных источников.

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины оценивается от 0

до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х модулей текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х

модулей). Выполнение заданий на этапе сдачи зачета и экзамена по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.

Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе сдачи зачета и экзамена.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью учебного процесса, поскольку именно она позволяет углубить теоретические знания, приобрести практические навыки и, что особенно важно, сформировать и развить профессиональные компетенции.

Целью самостоятельной работы является:

- Систематизация и закрепление полученных знаний по основным разделам и темам дисциплины.
- Развитие навыков самостоятельной работы с нормативно-правовыми актами, специальной литературой и информационно-правовыми системами.
- Формирование способности к анализу практических ситуаций, выбору оптимальных решений и оценке их последствий для эффективной деятельности предприятия.
- Приобретение опыта обоснования своих решений и представления результатов работы.

Общие рекомендации по организации самостоятельной работы

Для достижения наилучших результатов рекомендуется придерживаться следующих принципов:

- Систематичность: регулярно уделяйте время изучению материала. Пробелы в одной теме затруднят понимание последующих.
- Планирование: составляйте индивидуальный план самостоятельной работы на неделю/месяц, распределяя нагрузку равномерно.
- Активное чтение: читайте не пассивно, а с карандашом в руке, делая пометки, выделяя ключевые определения, формулируя вопросы.
- Конспектирование: ведите конспекты, таблицы, схемы, которые помогут структурировать информацию и облегчат ее запоминание.
- Критическое осмысление: всегда задавайте вопросы "почему?", "как это повлияет?", "какие есть альтернативы?". Не просто запоминайте, а пытайтесь понять логику и смысл.
- Использование различных источников: не ограничивайтесь одним учебником. Сверяйте информацию, ищите дополнительные разъяснения.
- Самоконтроль: после изучения каждой темы проверяйте свои знания с помощью контрольных вопросов, тестовых заданий или решая небольшие задачи.
- Обратная связь: не стесняйтесь обращаться к преподавателю за консультацией при возникновении затруднений.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине включает следующие основные виды:

- Изучение теоретического материала: проработка конспектов лекций, основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых актов.
- Работа с нормативно-правовыми актами и информационно-правовыми системами: поиск, анализ и интерпретация действующих законов и подзаконных актов.
- Решение практических задач и кейсов: применение теоретических знаний для анализа ситуаций и принятия обоснованных решений.
- Подготовка к семинарским/практическим занятиям: изучение тем, подготовка докладов, выступлений, ответов на вопросы.
- Выполнение индивидуальных заданий: подготовка рефератов, эссе, презентаций, мини-проектов.
- Самоконтроль: выполнение тестовых заданий, решение контрольных вопросов.

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины оценивается от 0

до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х модулей текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х

модулей). Выполнение заданий на этапе сдачи зачета и экзамена по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.

Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе сдачи зачета и экзамена.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова
 22.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Рекреалогия**

Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			экзамены 6
аудиторные занятия	86		
самостоятельная работа	58		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Недель	18 1/6		13 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	22	22	10	10	32	32
Практические	32	32	22	22	54	54
Итого ауд.	54	54	32	32	86	86
Контактная работа	54	54	32	32	86	86
Сам. работа	54	54	4	4	58	58
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	108	108	72	72	180	180

Автор (ы) программы:

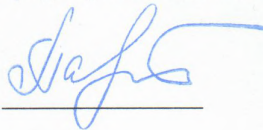
к.п.н., Доц., Евграфов Иван Евгеньевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Парфенова Л.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	формирование у студентов системы знаний о теоретических основах, закономерностях и методах организации отдыха, оздоровления и восстановления физических и духовных сил человека.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Технологии детско-юношеского туризма
2.1.2	Основы экономики и менеджмента
2.1.3	Физическая культура и спорт
2.1.4	Теория и методика физической культуры
2.1.5	Рекреационная экология
2.1.6	Социальная защита лиц с ОВЗ
2.1.7	Технологии внутреннего туризма
2.1.8	Пешеходный туризм
2.1.9	Лыжный туризм
2.1.10	Научно-методическая деятельность в спортивно-оздоровительном туризме
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.3	Велосипедный туризм
2.2.4	Технологии массовых туристских мероприятий
2.2.5	Организация и проведение спортивных соревнований
2.2.6	Физическая реабилитация
2.2.7	Теория и методика культурно-досуговой деятельности
2.2.8	Спортивно-оздоровительный туризм в школе

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
Знать: Направления и перспективы развития образования в области искусств или физической культуры и спорта (для реализации дополнительных предпрофессиональных программ в соответствующей области) Источники достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования в целом и реализации дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности в частности Современные концепции и модели, образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых в избранной области Особенности построения компетентностно-ориентированного образовательного процесса Возрастные особенности обучающихся, особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ для одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения Стадии профессионального развития педагогических работников	
Уметь: Анализировать и оценивать инновационные подходы к построению дополнительного образования в избранной области (обновление содержания, форм, методов, приемов, средств обучения), находить в различных источниках информацию, необходимую педагогу дополнительного образования (преподавателю, тренеру-преподавателю) для решения профессиональных задач и самообразования Проводить групповые и индивидуальные консультации по разработке образовательных программ, оценочных средств, циклов занятий, досуговых мероприятий и других методических материалов с учетом стадии профессионального развития, возрастных и индивидуальных особенностей педагогов дополнительного образования Оценивать качество разрабатываемых материалов на соответствие: порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам; современным теоретическим и методическим подходам к разработке и реализации дополнительных образовательных программ;	

образовательным потребностям обучающихся, требованию предоставления образовательной программой возможности ее освоения на основе индивидуализации содержания;
требованиям охраны труда

Владеть:

Оказывать профессиональную поддержку в оформлении и представлении педагогическими работниками своего опыта
Использовать различные средства и способы распространения позитивного опыта организации образовательного процесса, в том числе с применением ИКТ и возможностей информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
Готовить программно-методическую документацию для проведения экспертизы (рецензирования) и анализировать ее результаты
Обрабатывать персональные данные с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации

ОПК-1.2: Разрабатывает учебные программы рекреационной направленности для различных категорий занимающихся, используя средства и методы физического воспитания

Знать:

Направления и перспективы развития системы дополнительного образования в Российской Федерации и мире
Законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных
Теория и практика маркетинговых исследований в образовании
Методические основы маркетинговых исследований в образовании
Тенденции развития дополнительного образования детей и взрослых
Психолого-педагогические и организационно-методические основы организации образовательного процесса по дополнительным образовательным программам
Современные образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых

Уметь:

Формулировать и обсуждать с руководством организации и специалистами задачи, концепцию и методы исследования рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых (далее - исследование), ресурсы, необходимые для его проведения, и источники их привлечения
Формировать план выборки, разрабатывать самостоятельно или с участием специалистов инструментарий исследования
Обеспечивать оптимизацию затрат на проведение исследования
Организовывать апробацию разработанного инструментария исследования
Распределять обязанности между специалистами, обучать использованию инструментария исследования, обеспечивать координацию их деятельности и выполнение программы исследования

Владеть:

Использовать инструментарий исследования, различные формы и средства взаимодействия с респондентами
Производить первичную обработку результатов исследования и консультировать специалистов по ее проведению
Обрабатывать, анализировать и интерпретировать результаты изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых, привлекать к работе экспертов, организовывать обсуждение результатов анализа
Разрабатывать и представлять руководству организации и педагогическому коллективу предложения по определению перечня, содержания дополнительных общеобразовательных программ, продвижению услуг дополнительного образования организации, осуществляющей образовательную деятельность
Обрабатывать персональные данные с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации

ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ

ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

Знать:

Контролировать и организовывать работу педагогических работников, детских и молодежных объединений: посещать занятия и досуговые мероприятия, анализировать и обсуждать их с педагогами дополнительного образования, составлять расписание работы творческих объединений (кружков, секций), контролировать соблюдение требований охраны труда на занятиях и при проведении досуговых мероприятий

Уметь:

Планировать, организовывать и проводить досуговые мероприятия с учетом возрастных особенностей обучающихся, особенностей объединения/группы и отдельных обучающихся, специфики инклюзивного подхода в образовании (при его реализации), в том числе:
привлекать педагогических работников и обучающихся (детей и их родителей (законных представителей) к планированию и разработке содержания мероприятий;
поддерживать социально значимые инициативы обучающихся;
использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся (в том числе ИКТ, электронные, информационные и образовательные ресурсы) в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и с учетом возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей обучающихся;
организовывать репетиции;
координировать деятельность педагогических работников, объединений обучающихся при подготовке мероприятий;
выполнять роль ведущего досуговых мероприятий;

привлекать к участию в мероприятиях одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья;
устанавливать взаимоотношения с обучающимися при проведении досуговых мероприятий, использовать различные средства педагогической поддержки обучающихся, испытывающих затруднения в общении;
использовать профориентационные возможности досуговой деятельности

Владеть:

Анализировать процесс и результаты деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, по реализации дополнительных образовательных программ и развитию дополнительного образования детей и (или) взрослых

ОПК-8.2: Анализирует программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения и подбирает соответствующие средства и методы реализации программ

Знать:

Методологические и теоретические основы современного дополнительного образования детей и взрослых
Направления и перспективы развития системы дополнительного образования в Российской Федерации и мире
Направления и перспективы развития образования в области искусств или физической культуры и спорта (для реализации дополнительных предпрофессиональных программ в соответствующей области)
Источники достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования в целом и реализации дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности в частности
Современные концепции и модели, образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых в избранной области
Особенности построения компетентностно-ориентированного образовательного процесса
Возрастные особенности обучающихся, особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ для одаренных обучающихся, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения

Уметь:

Контролировать обеспечение санитарно-бытовых условий и условий внутренней среды, выполнение требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении массовых досуговых мероприятий
Выполнять требования охраны труда
Взаимодействовать с членами педагогического коллектива, родителями (законными представителями) обучающихся (для дополнительных общеобразовательных программ), иными заинтересованными лицами и организациями при подготовке и проведении массовых досуговых мероприятий, соблюдать нормы педагогической этики
Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий
Обрабатывать персональные данные с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации, определять законность требований различных категорий граждан и должностных лиц о предоставлении доступа к учебной документации, в том числе содержащей персональные данные

Владеть:

Планировать мероприятия для привлечения потенциального контингента обучающихся различного возраста

ОПК-14: Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг

ОПК-14.1: Анализирует инновационные направления и технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг

Знать:

Основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий
Способы выявления интересов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей) в области досуговой деятельности
Методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении досуговых мероприятий
Психолого-педагогические основы и методики применения технических средств обучения, ИКТ, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, если их использование возможно для освоения дополнительной общеобразовательной программы
Техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников
Основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения
Особенности одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, трудностями в обучении, специфика инклюзивного подхода в образовании (в зависимости от направленности образовательной программы и контингента обучающихся)

Уметь:

Планировать мероприятия для привлечения потенциального контингента обучающихся различного возраста
Организовывать подготовку и размещение, готовить и размещать информационно-рекламные материалы (листовки, буклеты, плакаты, баннеры, презентации) о возможностях дополнительного образования детей и взрослых в различных областях деятельности, о перечне и основных характеристиках предлагаемых к освоению образовательных программ
Проводить презентации организации, осуществляющей образовательную деятельность, и реализуемых ею образовательных программ, дни открытых дверей, конференции, выставки и другие мероприятия, обеспечивающие связь с общественностью, родителями (законными представителями) и детьми и (или) взрослым населением, заинтересованными организациями

Организовывать мероприятия по набору и комплектованию групп обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных общеобразовательных программ, индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся

Находить заинтересованных лиц и организации, развивать формальные (договорные, организационные) и неформальные формы взаимодействия с ними

Взаимодействовать с членами педагогического коллектива, представителями профессионального сообщества, родителями обучающихся (для дополнительных общеобразовательных программ), иными заинтересованными лицами и организациями, в том числе с социальными партнерами

Создавать условия для поддержания интереса обучающихся к дополнительному образованию и освоению дополнительных общеобразовательных программ в организации, осуществляющей образовательную деятельность

Обрабатывать персональные данные с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации

Уметь:

Планировать мероприятия для привлечения потенциального контингента обучающихся различного возраста

Организовывать подготовку и размещение, готовить и размещать информационно-рекламные материалы (листовки, буклеты, плакаты, баннеры, презентации) о возможностях дополнительного образования детей и взрослых в различных областях деятельности, о перечне и основных характеристиках предлагаемых к освоению образовательных программ

Проводить презентации организации, осуществляющей образовательную деятельность, и реализуемых ею образовательных программ, дни открытых дверей, конференции, выставки и другие мероприятия, обеспечивающие связь общественностью, родителями (законными представителями) и детьми и (или) взрослым населением, заинтересованными организациями

Обрабатывать персональные данные с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации

ОПК-14.2: Внедряет инновационные направления и технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг

Знать:

Перечень и характеристики предлагаемых к освоению дополнительных общеобразовательных программ

Основные правила и технические приемы создания информационно-рекламных материалов (листовок, буклетов, плакатов, баннеров, презентаций) на бумажных и электронных носителях

Основные методы, приемы и способы привлечения потенциального контингента обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам

Техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников

Техники и приемы вовлечения в деятельность и поддержания интереса к ней

Методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического микроклимата и обеспечения условий для сотрудничества обучающихся

Источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов

Уметь:

Организовывать мероприятия по набору и комплектованию групп обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных общеобразовательных программ, индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся

Находить заинтересованных лиц и организации, развивать формальные (договорные, организационные) и неформальные формы взаимодействия с ними

Взаимодействовать с членами педагогического коллектива, представителями профессионального сообщества, родителями обучающихся (для дополнительных общеобразовательных программ), иными заинтересованными лицами и организациями, в том числе с социальными партнерами

Создавать условия для поддержания интереса обучающихся к дополнительному образованию и освоению дополнительных общеобразовательных программ в организации, осуществляющей образовательную деятельность

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. 5 семестр						
1.1	Рекреалогия как наука, понятия рекреалогии /Тема/	5	0				
1.2	/Лек/	5	2	ОПК-1.1-31	Л1.9 Л1.10Л1.11		
1.3	/Пр/	5	2				
1.4	/Ср/	5	4				
1.5	Основные принципы и концепции рекреалогии /Тема/	5	0				
1.6	/Лек/	5	2	ОПК-1.1-У1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5		

1.7	/Пр/	5	2				
1.8	/Ср/	5	4				
1.9	Научное обоснование рекреации /Тема/	5	0				
1.10	/Лек/	5	2	ОПК-8.2-31	Л1.6 Л1.7Л1.8		
1.11	/Пр/	5	2	ОПК-8.2-У1			
1.12	/Ср/	5	4				
1.13	Рекреация и туризм /Тема/	5	0				
1.14	/Лек/	5	2	ОПК-14.2-У1			
1.15	/Пр/	5	2	ОПК-14.2-31			
1.16	/Ср/	5	4				
1.17	Рекреационные потребности и функции /Тема/	5	0				
1.18	/Лек/	5	2	ОПК-14.2-31 ОПК-14.1-У2			
1.19	/Пр/	5	2				
1.20	/Ср/	5	6				
1.21	Рекреационное проектирование /Тема/	5	0				
1.22	/Лек/	5	2	ОПК-14.1-У2			
1.23	/Пр/	5	6	ОПК-14.1-У2			
1.24	/Ср/	5	8				
1.25	Рекреация и педагогика /Тема/	5	0				
1.26	/Лек/	5	2	ОПК-14.2-31			
1.27	/Пр/	5	2				
1.28	/Ср/	5	6				
1.29	Рекреация и психология /Тема/	5	0				
1.30	/Лек/	5	2	ОПК-14.1-У1			
1.31	/Пр/	5	6				
1.32	/Ср/	5	6				
1.33	Рекреация и здравоохранение /Тема/	5	0				
1.34	/Лек/	5	2	ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-У2			
1.35	/Пр/	5	2				
1.36	/Ср/	5	4				
1.37	Рекреация и социология /Тема/	5	0				
1.38	/Лек/	5	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1			

1.39	/Пр/	5	4	ОПК-8.2-У1			
1.40	/Ср/	5	4				
1.41	Рекреация и экономика /Тема/	5	0				
1.42	/Лек/	5	2	ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1			
1.43	/Пр/	5	2				
1.44	/Ср/	5	4				
Раздел 2. 6 семестр							
2.1	Современные проблемы рекреологии /Тема/	6	0				
2.2	/Лек/	6	2	ОПК-14.2-31			
2.3	/Пр/	6	4				
2.4	Рекреация и образование детей и взрослых /Тема/	6	0				
2.5	/Лек/	6	2	ОПК-14.1-У2			
2.6	/Пр/	6	6				
2.7	/Ср/	6	2				
2.8	Территориально-рекреационная система /Тема/	6	0				
2.9	/Лек/	6	2	ОПК-14.1-У1			
2.10	/Пр/	6	4	ОПК-14.2-31			
2.11	Организация массовых развлекательных мероприятий /Тема/	6	0				
2.12	/Лек/	6	2	ОПК-8.2-В1			
2.13	/Пр/	6	6	ОПК-14.2-У1 ОПК-8.2-В1			
2.14	/Ср/	6	2				
2.15	Инновационные направления и технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и образовательных услуг /Тема/	6	0				
2.16	/Лек/	6	2	ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-31			
2.17	/Пр/	6	2	ОПК-8.2-31			
Раздел 3. Экзамен							
3.1	Экзамен /Тема/	6	0				
3.2	/Экзамен/	6	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к дисциплине «Рекреология»

1. Активные виды туризма и их роль в рекреации человека.
2. Аналитическая оценка соотношения между рекреацией и другими понятиями: свободное время, отдых, досуг,

- реабилитация, физическая культура, спорт, физическая рекреация и здоровый образ жизни
3. Важнейшие свойства ТРС и их специализация
 4. Виды услуг и программа обслуживания
 5. Гастрономический туризм и взаимосвязь с рекреационными потребностями человека.
 6. График выполнения конкретных видов рекреационной деятельности
 7. Деловой туризм
 8. Заповедники и национальные парки
 9. Инклюзивный туризм
 10. Исторические предпосылки становления и развития рекреологии
 11. Конструирование цикла рекреационной деятельности на территории Республики Татарстан
 12. Курортно-оздоровительные и спортивные туры
 13. Лечебно-курортная рекреация
 14. Медико-биологические функции рекреации
 15. Междисциплинарная сущность рекреологии
 16. Место «похода выходного дня» в рекреационной деятельности туристов
 17. Место «путешествия» в рекреационной деятельности
 18. Механизмы использования рекреационных ресурсов
 19. Молодежный и семейный туризм
 20. Мотивация программного туризма
 21. Обучающие и познавательные туры
 22. Общая характеристика технологии конструирования и проведения циклов рекреационных занятий различных типов и видов
 23. Организация детских летних лагерей
 24. Организация детского выездного лагеря
 25. Организация детского летнего пришкольного лагеря
 26. Организация крупных массовых физкультурно-спортивных мероприятий для широких масс населения
 27. Организация летнего палаточного лагеря
 28. Организация рекреационно-оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями
 29. Основные отличия рекреации от физической культуры
 30. Основные понятия о туристском регионе
 31. Основные понятия рекреологии, их подробная характеристика
 32. Основные принципы и концепции рекреологии, их разновидности: гуманоцентрированные (медицинская, социологическая, социокультурная, антропоэкологическая, деятельная), экономоцентрированные (политэкономическая, технoэкономическая, наутоцентрированная). Взаимосвязь рассматриваемых концепций
 33. Основные факторы, условия формирования и развития туристского региона
 34. Основные формы рекреации
 35. Основы программного туризма
 36. Особенности рекреационного использования горных территорий
 37. Особо охраняемые природные территории как важнейшая составляющая природных рекреационных ресурсов
 38. Охарактеризуйте понятие «рекреанты», приведите примеры (3-4 категории)
 39. Охарактеризуйте понятие «рекреаторы», приведите примеры (3-4 категории)
 40. Пирамида потребностей по А. Маслоу
 41. Понятие о территориально-рекреационных системах (ТРС)
 42. Природный и историко-культурный потенциал региона как основа формирования туристского образа территории
 43. Проблемы и перспективы развития охотничьего и рыболовного туризма
 44. Проблемы рационального использования рекреационных ресурсов
 45. Продолжительность цикла рекреационной деятельности
 46. Развлекательные и хобби-туры
 47. Рекреология как наука и учебный предмет
 48. Рекреационная работа с подростками
 49. Рекреационная сущность санаторно-курортного дела
 50. Рекреационное проектирование: основные понятия
 51. Рекреационное пространство как объект управления инновационным развитием территорий города
 52. Рекреационное районирование России
 53. Рекреационные мероприятия в системе дополнительного образования и школе
 54. Рекреационные потребности в структуре потребностей личности
 55. Рекреационные потребности населения как фактор современного развития общества
 56. Рекреационные технологии в индустрии туризма
 57. Рекреационный бизнес и основные факторы обеспечения его конкурентоспособности (на примере туризма)
 58. Рекреационный потенциал и современное развитие туризма в России
 59. Ресурсы Республики Татарстан для осуществления данного цикла рекреационной деятельности
 60. Роль инструктора-методиста дополнительного образования в организационной рекреационной деятельности
 61. Роль инструктора-проводника в организации отдыха туристов
 62. Роль краеведческой работы в организации отдыха
 63. Роль педагога дополнительного образования детей и взрослых в рекреационной деятельности
 64. Роль педагога, работающего с детьми в детском лагере (вожатый)
 65. Роль тренера по виду спорта в организации рекреации занимающихся
 66. Роль учителя физической культуры в организации активного отдыха учащихся

67. Роль экскурсионной работы в организации досуга туристов
68. Сельский и экологический туризм
69. Современные проблемы рекреологии, характерные для рекреационно-оздоровительной деятельности и занятий различными видами туризма
70. Социальные функции регионального туризма и государственная политика в вопросах формирования регионального туризма
71. Социокультурное время и его деление
72. Социокультурное пространство и его деление
73. Социокультурные процессы
74. Спортивный туризм
75. Структура ТРС
76. Терапия как основная форма рекреации
77. Типизация рекреационных занятий и деятельности
78. Типы потребителей рекреационных услуг
79. Типы рекреационной деятельности
80. Типы рекреационной деятельности, включаемые в данный цикл (целевые дополнительные или сопутствующие)
81. Типы социокультурных образований
82. Факторы рекреационного спроса
83. Факторы формирования ТРС
84. Феномен рекреации в искусстве, архитектуре, дизайне
85. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранения здоровья
86. Характеристика рекреационных зон России
87. Цикл рекреационной деятельности (водный, альпийский, альпинистский, активно-оздоровительный, коммерческо-деловой, курортный, культурно-исторический, охотничье-рыболовный, паломнический, приключенческий, развлекательный, спортивный, фестивально-конгрессный, экологический, экзотический, этнографический)
88. Циклы рекреационной деятельности
89. Эволюция как составляющая процесса развития территориальных рекреационных систем
90. Экономические функции в рекреационной деятельности человека

5.2. Темы письменных работ

1. Аппраивность как фундаментальная характеристика природных и культурных комплексов и ее роль при проектировании рекреационных объектов и систем
2. Взаимозависимость «структуры рекреационного времени» и «рекреационного пространства»
3. Виды деятельности человека во время отдыха.
4. Внешние факторы, влияющие на формирование рекреационных потребностей человека.
5. Территориальные рекреационные системы и их сущность.
6. Понятия «рекреология», «рекреация», «рекреационные потребности человека».
7. Задачи физической рекреации. Основные способы занятий физическими упражнениями.
8. Актуальные направления рекреационной деятельности в настоящее время
9. Функции рекреации.
10. «Рекреационное время» и «свободное время»
11. Соотношение понятий «рекреационные ресурсы» и «туристские ресурсы». Сходство и различия этих понятий.
12. Важнейшие особенности рекреации и отдыха.
13. Влияние рекреационных ресурсов на развитие туризма и территориальную организацию рекреационной отрасли туризма?
14. Классификация природных туристско-рекреационных ресурсов РФ.
15. Климатические рекреационные ресурсы РФ: виды, характеристика.
16. Культурно-исторические туристско-рекреационные ресурсы РФ: группы и их характеристика.
17. Основные компоненты и свойства территориальных рекреационных систем РФ.
18. Основные фазы рекреации и их характеристики.
19. Основные этапы оценивания природных условий и природных рекреационных ресурсов.
20. Научные основы физической рекреации, ее виды, цели и задачи.
21. Общая концепция физической рекреации: история зарождения и сущность.
22. Описание основных видов туристско-рекреационных ресурсов РФ.
23. Сущность и содержание понятий «рекреация» и «отдых».
24. Основные принципы рекреационного освоения природного и исторического наследия РФ.
25. Основные свойства рекреационной системы.
26. Основные теоретические концепции рекреологии и их классификация.
27. Основные виды и характеристики рекреационных занятий.
28. Основные этапы формирования рекреологии как науки (предпосылки зарождения науки, исходные постулаты, гипотезы рекреологии, объект и предмет изучения рекреологии).
29. Особенности взаимодействия фундаментальных категорий жизнедеятельности человека: «труд - отдых» и «работа - досуг».
30. Отличительные особенности спортивных и рекреационных туристических мероприятий.
31. Внешние факторы влияющие на рекреацию, и их описание.
32. Перспективные направления развития сферы туристско-рекреационных услуг в РФ.
33. Положительные и отрицательные аспекты рекреационного природопользования на территории РФ.
34. Понятие о рекреационных ресурсах как важнейшей составной части рекреационного потенциала.

35. Понятия «рекреационное освоение» и «рекреационная освоенность» их различия и сущность.
36. Предпосылки зарождения и этапы становления рекреалогии как науки.
37. Природные факторы, определяющие туристско-рекреационный потенциал территорий расположенных в РФ
38. Проблемы и перспективы рекреационного освоения территорий РФ.
39. Содержание понятия «рекреационная деятельность».
40. Содержание понятия «физическая рекреация».
41. Рекреационная ресурсная база РФ. Виды ресурсов.
42. Рекреационная сущность санаторно-курортного дела РФ.
43. Рекреационные зоны РФ и их характеристика.
44. Рекреационные основы программного обслуживания туристов в РФ.
45. Рекреационные потребности человека.
46. Рекреация и туризм: общее и особенное. Сферы пересечения рекреации и туризма.
47. Свойства и характеристики элементарных рекреационных занятий.
48. Соотношение понятий «работа», «досуг», «рекреация» и «туризм».
49. Сущность и значение рекреационных потребностей для человека.
50. Типы рекреации, которые выделяются согласно структуре рекреационного времени.
51. Туризм как вид рекреационной деятельности, понятие и цели туризма.
52. Факторы, влияющие на эффективное функционирование и развитие региональных рекреационных систем.
53. Формы и функции физической рекреации.
54. Циклы рекреации человека во время его рекреационной деятельности, их описание.
55. Природные рекреационные ресурсы.
56. Понятия «рекреация» и «рекреационная деятельность»?
57. «Объекты» и «субъекты» рекреационной деятельности.
58. Циклы рекреационной деятельности.
59. Рекреационная деградация природных экосистем (причины вызывающие негативные экологические и социальные последствия).
60. Элементы (подсистемы) территориальной рекреационной системы.

5.3. Фонд оценочных средств

Практическая работа 1.

Подготовить презентацию на тему "Рекреационные ресурсы района". Выбрать муниципальное образование субъекта Российской Федерации. Охарактеризовать основные географические, природные, исторические, культурные объекты.

Практическая работа 2.

Подготовить презентацию на тему "Рекреационные ресурсы субъекта Российской Федерации". Выбрать субъект Российской Федерации. Охарактеризовать основные географические, природные, исторические, культурные объекты, а также основные транспортные характеристики

Практическая работа 3.

Подготовить презентацию на тему "Рекреационные ресурсы страны". Выбрать страну. Охарактеризовать основные географические, природные, исторические, культурные объекты, а также основные транспортные характеристики, особенности развития спортивно-оздоровительного туризма

Практическая работа 4.

Расписать санаторно-курортные комплексы на этой территории (от 5 штук)

Презентация должна содержать следующие слайды

Название, место расположение

Фото зданий и окрестностей (естественные ресурсы - реки, озера, горы, родники, глины и др.)

Основные направления лечения.

Практическая работа 5.

Охарактеризовать из данного списка один из видов терапии и разработать тур с использованием данного вида терапии (место, ценовая категория)

Акватерапия, Активационная терапия, Ароматерапия, Арт-терапия, Аутогемотерапия, Бальнеотерапия, Библиотерапия, Внутривенная терапия, Галотерапия, Гештальттерапия, Генотерапия, Групповая психотерапия, Гипербарическая оксигенация, Гидроколонтотерапия, Гипнотерапия, Гирудотерапия, Диалектическая поведенческая терапия, Драматерапия, Игло-рефлексотерапия, Игротерапия, Иппотерапия, Иммуносупрессивная терапия, Информационная терапия, Интерперсональная терапия, Климатотерапия, Когнитивная психотерапия, Концептуальная психотерапия, Краниосакральная терапия, Логотерапия, Логопедия, Магнитотерапия, Мануальная терапия, Массажотерапия, Мезотерапия, Музыкотерапия, Нарративная психотерапия, Песочная терапия, Поведенческая терапия, Пролотерапия, Психотерапия, Радиотерапия, Рекреационная терапия, Респираторная терапия, Репаративная терапия, Семейная терапия, Социотерапия, Трудотерапия психически больных, Уринотерапия, Фаговая терапия, Физиотерапия, Фармакотерапия, Фототерапия, Химиотерапия, Хореотерапия, Цветотерапия, Электросудорожная терапия

Практическая работа 6.

Разработать дневной режим на день по возрастным категориям

1. Дошкольник (от 3 до 7 лет)
2. Младшие школьники (от 7 до 10 лет)
3. Школьники среднего возраста (от 11 до 14 лет)
4. Старшие школьники (от 14 до 18 лет)
5. Студенты (от 18 до 25 лет)
6. Лица зрелого возраста (от 18 до 60 лет)
7. Пенсионеры

8. Лица с ограниченными возможностями

Практическая работа 7.

Разработать набор вопросов о использовании свободного времени и ресурсов определенной возрастной группы

Практическая работа 8.

Подобрать тесты на определение эмоционального выгорания человека. Рассказать суть методики (методика В.В. Бойко и др.)

Провести тестирование среди выбранной категории лиц (от 2х человек)

Практическая работа 9.

Разработать программу занятий для увлечения, которым человек может заниматься в свободное время

Практическая работа 10.

Подготовить изучение проблемы в туризме на 6 уровнях

•Метауровень

•Мегауровень

•Макроуровень

•Мезоуровень

•Микроуровень

•Наноуровень

Оформить в виде презентации

Тематика

1. Проблемы использования рекреации как средство восстановления лиц вернувшихся с СВО

2. Проблемы рекреации как средство активного туризма

3. Проблемы профессиональной направленности рекреационной сущности экогуманизма

4. Проблемы рекреации в системе воспроизводства

5. Проблемы туристско-рекреационного пространства как объект региональной политики

6. Проблемы использования рекреационного потенциала регионов Российской Федерации для оздоровления населения

7. Проблемы теории отдыха для занятий рекреацией

8. Проблемы теории свободного времени для рекреационных занятий

9. Проблемы теории отпуска для формирования рекреационных занятий и хобби

10. Проблема выбора танцевальной двигательной рекреации в зависимости от возраста и состояния здоровья

11. Проблемы теоретических основ формирования территориальных туристско-рекреационных систем

12. Проблемы особенностей организации рекреационно-экскурсионной деятельности на разных территориях

13. Проблемы рекреации как жизненная необходимость для населения и актуальная экологическая проблема снижения ресурсной значимости биоценозов

14. Проблемы экологически ориентированной рекреационной деятельности младших школьников и подростков: теория и практика

15. Проблемы нетрадиционных средств физической рекреации в структуре свободного времени различных категорий населения

16. Проблемы рекреации женщин зрелого возраста средствами оздоровительного плавания и аутогенного тренинга

17. Проблемы рекреации мужчин зрелого возраста средствами силового тренинга

18. Проблемы использования рекреации как средство восстановления лиц с ОВЗ

19. Проблемы рекреационных ресурсов для отдыха и восстановления

20. Проблемы физической рекреации в пространстве физической культуры

21. Проблемы физической рекреации студентов как средство привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

2. Экзамен - форма испытания, проверки знаний учащихся по изученному предмету, курсу, состоящая в том, что экзаменуемый должен ответить на несколько теоретических вопросов; в зависимости от полноты и точности ответа преподавателем-экзаменатором или экзаменационной комиссией выставляется отметка.

3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуются для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

4. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

5. Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.) - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью

обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.
5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Константинов Ю. С.	Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.2	Рассохина Т. В.	Менеджмент туристских дестинаций: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.3	Игнатъева И. Ф.	Организация туристской индустрии: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.4	Кужель Ю. Л., Полынова Л. А., Граве А. Г., Крючкова А. А.	География туризма. Центральная Европа: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.5	Долженко Г. П., Путрик Ю. С., Черевкова А. И.	История туризма и гостеприимства: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.6	Черняева А. С.	История и философия науки. Структура научного знания: учебное пособие для аспирантов и соискателей	Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2013
ЛП.7	Дробчик Т. Ю., Золотарев М. Л., Невзоров Б. П., Поплавной А. С.	Концепции современного естествознания	Кемерово: КемГУ, 2014
ЛП.8	Виноградова Л. И.	Основы научных исследований: учебное пособие	Красноярск: КрасГАУ, 2012
ЛП.9	Седоченко С. В.	Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры	Воронеж: ВГАС, 2019
ЛП.10	Довгалева И. В.	Рекреационный сервис: учебное пособие	Тверь: ТвГТУ, 2018
ЛП.11	Зырянов А. И.	Теория и методология рекреационной географии: учебное пособие	Пермь: ПГНИУ, 2021

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	"Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.2	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285
6.3.1.3	(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –
6.3.1.5	Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от
6.3.1.6	14.11.2023)
6.3.1.7	И.С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.8	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL
6.3.1.9	Academic Edition Windows 7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)
6.3.1.10	49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
-----	---

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Подготовительный этап:

Внимательно ознакомьтесь с входными данными, заданиями и требованиями.

Убедитесь, что у вас есть все необходимые материалы и источники информации.

Процесс выполнения:

Планируйте свою работу: определите последовательность выполнения заданий.

Работайте последовательно, внимательно читая каждый вопрос или задание.

Используйте учебные материалы, пособия, дополнительные источники информации.

Придерживайтесь требований по оформлению работы (структура, оформление пояснений, использования литературы).

Качество выполнения:

Проверяйте свои ответы на логичность и полноту.

При необходимости корректируйте ошибки и дополняйте задания.

Сроки и сдача работы:

Соблюдайте установленный срок.

Перед сдачей проверьте работу на наличие ошибок, оформление и полноту.

Дополнительные рекомендации:

Не бойтесь задавать вопросы преподавателю по неясным моментам.

Используйте дополнительные источники (учебники, интернет, консультации).

Постарайтесь выполнить работу самостоятельно, избегая плагиата.

Оформление работы:

Текст работы содержит введение, основную часть и заключение (при необходимости).

Оформляйте в соответствии с требованиями (шрифт, межстрочный интервал, поля).

Указывайте список использованных источников.

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины оценивается от 0

до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х модулей текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х

модулей). Выполнение заданий на этапе сдачи зачета и экзамена по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.

Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе сдачи зачета и экзамена.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Профилактика применения допинга**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 7	
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	13 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	12	12
Практические	24	24	24	24
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Шамсувалеева Эльмира Шамилевна 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10 апреля 2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать компетенции, позволяющие осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами РФ и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфер образования, в том числе проводить работу по предотвращению применения допинга
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физиология человека	
2.1.2	Психология физической культуры и спорта	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Безопасность в туризме	
2.2.2	Теория и методика культурно-досуговой деятельности	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**ОПК-7: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга**

ОПК-7.1: Анализирует антидопинговое законодательство, знает основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма

Знать:

- международные антидопинговые правила и стандарты в области противодействия применению допинга в спорте

Знать:

антидопинговое законодательство Российской Федерации

Знать:

современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий

Знать:

методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории

Уметь:

определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ

Уметь:

изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ

Владеть:

навыками анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам

Владеть:

- навыками внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте

ОПК-7.2: Проводит разъяснительную работу по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности

Знать:

содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий

Уметь:

оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга

Владеть:

навыками выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1.						
1.1	ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ /Тема/	7	0				
1.2	История становления борьбы с допингом /Лек/	7	2	ОПК-7.1-3 ОПК-7.1-У2	Л1.3 Л2.2 Э2		

1.3	Нарушения антидопинговых правил /Лек/	7	2	ОПК-7.1-32 ОПК-7.1-31	Л1.2Л2.2 Э8 Э9		
1.4	Виды нарушений антидопинговых правил /Пр/	7	2	ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-32	Л1.2Л2.2 Э8 Э9		
1.5	Всемирный антидопинговый кодекс стандарты /Лек/	7	2	ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-32 ОПК-7.2-31 ОПК-7.1-У2 ОПК-7.1-У1	Л1.1Л2.2 Э9 Э10 Э11Э12 Э13 Э14Э15		
1.6	Всемирный антидопинговый кодекс стандарты /Пр/	7	2	ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-32 ОПК-7.1-У2	Л1.2Л2.2Л2.1 Э9 Э10 Э11Э12 Э13 Э14Э15		
1.7	Допинг-контроль /Пр/	7	2	ОПК-7.2-В1 ОПК-7.1-В1 ОПК-7.1-У1	Л1.2Л2.2Л2.1 Э14		
1.8	Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил /Пр/	7	4	ОПК-7.1-33 ОПК-7.1-34 ОПК-7.1-В2	Л1.1Л2.2Л2.1 Э7 Э10		
1.9	Биологический паспорт спортсмена /Пр/	7	2	ОПК-7.1-В2 ОПК-7.1-У2	Л1.1Л2.2Л2.1 Э1		
	Раздел 2. Модуль 2.						
2.1	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОЙ	7	0				
2.2	Медицинские аспекты проблемы допинга /Лек/	7	2	ОПК-7.1-В2 ОПК-7.2-31	Л1.1Л2.2Л2.1 Э1 Э6 Э7 Э17		
2.3	БАДы и спорт /Лек/	7	2	ОПК-7.1-В2 ОПК-7.1-У1	Л1.1Л2.2Л2.1 Э1 Э6 Э7 Э17		
2.4	Допинг-аддиктивное поведение /Пр/	7	2	ОПК-7.2-В1 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-31	Л1.5Л1.4Л2.2Л2.1 Э5		
2.5	Правовые аспекты антидопинговой работы /Лек/	7	2	ОПК-7.1-В2 ОПК-7.1-В1 ОПК-7.1-У2	Л1.2Л2.2Л2.1 Э3 Э4 Э16Э17 Э18		
2.6	Ценности современного спорта /Пр/	7	2	ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-34 ОПК-7.1-33	Л1.3Л2.2Л2.1 Э2 Э3 Э4 Э8Э9		
2.7	Особенности организации антидопинговой работы /Пр/	7	2	ОПК-7.1-32 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-34	Л1.5Л2.2Л2.1 Э3 Э4 Э5 Э9		
2.8	Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил /Пр/	7	2		Л1.3Л2.2Л2.1 Э3 Э4 Э15Э16 Э17 Э18		

2.9	Формы и методы антидопингового воспитания /Пр/	7	4		Л1.2Л2.2Л2.1 Э2 Э8 Э9		
2.10	/Ср/	7	36	ОПК-7.1- 31ОПК-7.1- 33ОПК-7.1- 32ОПК-7.1- У1ОПК-7.1- 34ОПК-7.1- В1ОПК-7.1- У2ОПК-7.1- В2ОПК-7.2- 31ОПК-7.2- У1ОПК-7.2- В1	Л1.5 Л1.4Л1.3 Л1.2Л1.1Л2.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4Э5 Э6 Э7 Э8Э9 Э10 Э11Э12 Э13 Э14Э15 Э16 Э17Э18		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация представляет собой компьютерное тестирование в системе Дистант Unifirst. Банк вопросовкурса содержит около 150 заданий, из которой генератор случайных вопросов выдает для каждого студента свой зачетныйтест из 20 вопросов или ситуационных задач.

Примеры заданий для промежуточной аттестации.

Тестовые вопросы

1. Что такое маскирующий агент?

- Препарат или метод, позволяющий скрыть использование запрещенных препаратов
- Человек, помогающий спортсменам применять запрещенные препараты
- Представитель спортсмена, применившего допинг
- Клей для запечатывания крышки на бутылке с контрольной пробой

2. Процедура допинг-контроля для взрослых здоровых спортсменов, несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья:

- отличается тем, что у несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями есть право на модифицированную процедуру
- в принципе не отличается
- отличается только сдачей анализа крови, процедура сдачи анализа мочи в принципе одинакова для всех спортсменов, независимо от их особенностей

- отличается правом сдавать пробу в присутствии инспектора допинг-контроля одного пола

3. Даже если несовершеннолетним спортсменам и спортсменам с ограниченными возможностями здоровья разрешено привлечение его представителя, представитель не может присутствовать при непосредственном процессе сдачи анализа.

- Это предложение верно
- Это предложение ошибочно
- Это предложение верно только для процедуры сдачи мочи
- Это предложение верно только для процедуры сдачи крови

4. Планируя антидопинговую работу тренер несовершеннолетних подростков должен помнить, что:

- подростков, как правило, не страшат отдаленные последствия применения допинга для их здоровья
- подростков можно напугать отдаленными последствиями применения допинга для их здоровья
- подросткам и их родителям нужно преподносить одну и ту же информацию по проблемам антидопинга, не разделяя их на целевые аудитории
- информация о допинге одинаково интересна всем и не зависит от гендерных и возрастных различий юных спортсменов

5. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать:

- всё перечисленное
- возвращение в спорт после травмы
- неудача на последних соревнованиях
- уверенность, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- неуверенность в себе
- пренебрежение рисками для здоровья
- давление окружающих

Ситуационный задачи

1. В последнее время спортсмен имеет показатели, значительно отличающиеся от тех, что фиксировались у него обычно в биологическом паспорте спортсмена. Медицинское обследование не выявило наличия какой-либо патологии. Что может быть объяснением необычно большого расхождения показателей в биологическом паспорте? Информация, содержащаяся в паспорте, является ли достаточной для возбуждения дисциплинарной процедуры в отношении спортсмена?

2. Бывший спортсмен пришел в государственную спортивную школу для трудоустройства тренером. В трудовом договоре он обнаружил, что обязан соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные

международными антидопинговыми организациями. Спортсмен отказался подписывать договор аргументируя тем, что хотел бы тренировать юных спортсменов, а не тратить время на разговоры. Оцените поведение сторон.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

МОДУЛЬ 1

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Занятие 1

Виды нарушений антидопинговых правил

Постановка проблемы и задачи

Одна из трудовых функций тренера – подготовка занимающихся по основам антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Это предполагает такое трудовое действие как проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Умение учителя физкультуры, тренера или других представителей персонала спортсмена обеспечивать контроль выполнения занимающимися антидопинговых правил предполагает знание этих правил и основных видов их нарушений, последствий этих нарушений, включая санкционные, юридические и репутационные риски.

Для этого необходимо:

проанализировать определение термина «допинг»;

уточнить субъектов нарушений антидопинговых правил, права и обязанности спортсмена.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы может включать оформление сайта школы или тематического стенда, проведение мероприятий для ознакомления с антидопинговыми правилами. Возможно творческое решение этого вопроса через создание инфографик о нарушении антидопинговых правил и последствиях этих нарушений. Инфографика – это графический способ подачи информации, целью которого является быстрое и четкое представление именно сложной информации. Для этого необходимо научиться пользоваться информационно-коммуникационными технологиями, в частности специальными сервисами по созданию инфографик.

Ожидаемые результаты:

обеспечение понимания важности соблюдения антидопинговых документов;

принятие новых взглядов на разъяснение занимающимся основных видов нарушений антидопинговых правил и последствий этих нарушений;

освоение техник создания инфографики как средства визуализации проблемы допинга в спорте;

овладение навыками организации участия занимающихся в программах антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Источники информации

1. Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – <https://www.antidopinglearninghub.org>
2. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
3. Общероссийские антидопинговые правила. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/upload/iblock/368/OAP%202020.pdf>

Прочтите «Раздел 1. «Определение допинга» в Антидопинговом пособии Международной федерации студенческого спорта FISU-WADA. Там же, во Всемирном антидопинговом кодексе или на сайте РУСАДА ознакомьтесь с видами нарушений антидопинговых правил.

Разделитесь на одиннадцать групп с примерно равным числом участников в каждой. Выберите один из видов нарушения антидопинговых правил на группу и создайте инфографику «Нарушения антидопинговых правил». Для создания инфографики выберите один из бесплатных онлайн сервисов из раздела Источники информации.

Инфографика должна отражать следующие детали:

- о современное определение допинга;
- о название одного из одиннадцати антидопинговых правил;
- о возможных субъектов (спортсмен, тренер, врач, другой персонал спортсмена) нарушения этого правила;
- о возможные доказательства факта нарушения этого правила;
- о права субъекта в отношении этого правила;
- о обязанности субъекта в отношении этого правила;
- о стандартные санкции в отношении субъекта нарушения этого правила.

Практическая работа: конференция по защите инфографики «Нарушения антидопинговых правил»

Выступите перед аудиторией с характеристикой одного из видов нарушения антидопинговых правил по самостоятельно созданной инфографике. Во время выступления озвучьте свою позицию, отвечая на вопросы:

- о в чем проблема;
- о какое это имеет отношение к Принципу строгой ответственности;
- о зачем мне это знать;
- о где я могу это применить?

Участвуйте в обсуждении выступлений друг друга – найдите достоинства и недостатки разработанных инфографик.

При обсуждении используйте ПОПС-формулу. Сформулируйте вывод по всей работе.

ПОПС – формула

П – позиция (я считаю, что ...; на мой взгляд ...)

О – обоснование (потому что ...; т.к. ...)

П – примеры (например, ...; я могу доказать это ...)

С – следствие (таким образом ...; подводя итог ...; поэтому ...)

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

- 1 Инфографика представлена, но не соответствует требованиям, изложенным в разделе «Задание для самостоятельной работы»
- 2 Инфографика соответствует требованиям, изложенным в разделе «Задание для самостоятельной работы», но содержит ряд ошибок или недочетов
- 3 Инфографика соответствует требованиям, изложенным в разделе «Задание для самостоятельной работы», не содержит ошибок
- 4 Инфографика соответствует требованиям, изложенным в разделе «Задание для самостоятельной работы», не содержит ошибок или недочетов, студент активно принимал участие в обсуждении инфографик друг друга

Самоконтроль

1. Сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве, с любым человеком из числа спортсменов или персонала спортсменов, отбывающим срок дисквалификации,:
 - а. является нарушением антидопинговых правил;
 - б. считается допингом;
 - в. считается наказуемым деянием;
 - г. все ответы верны.
2. При заключении трудовых договоров со спортсменами и тренерами обязательными для включения в трудовой договор являются условия об их обязанности соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
 - а. Да, это обязательно.
 - б. Нет, это противозаконно.
 - в. Да, но этот вопрос может решаться по желанию работодателя.
 - г. Нет, это зависит от желания спортсмена или тренера – у них есть право на собственное мнение в этом вопросе.
3. Спортсмен может быть наказан за допинг:
 - а. только если будет доказано, что он принимал запрещенную субстанцию намеренно;
 - б. только если он стал победителем или призером соревнования;
 - в. только если будет доказано, что он принимал запрещенную субстанцию ненамеренно;
 - г. нет правильного ответа.
4. Присутствие дисквалифицированного тренера на тренировке спортсмена:
 - а. рассматривается как нарушение антидопинговых правил спортсменом;
 - б. рассматривается как нарушение антидопинговых правил дисквалифицированным тренером только в том случае, если спортсмен является несовершеннолетним;
 - в. не рассматривается как нарушение антидопинговых правил в отношении кого-либо, т.к. тренер уже дисквалифицирован;
 - г. не рассматривается как нарушение антидопинговых правил спортсменом, т.к. спортсмен не может диктовать дисквалифицированному тренеру, где ему быть, а где не быть.
5. За нарушение какого антидопингового правила или правил можно дисквалифицировать персонал совершеннолетнего спортсмена:
 - а. запрещенное сотрудничество;
 - б. использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
 - в. назначение или попытка назначения любому спортсмену запрещенной субстанции или метода;
 - г. наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
 - д. нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
 - е. обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом;
 - ж. распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
 - з. соучастие;
 - и. уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
 - к. фальсификация или попытка фальсификации допинг-контроля;
 - л. действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование в предоставлении информации или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Занятие 2

Всемирный антидопинговый кодекс и стандарты

Постановка проблемы и задачи

Требуемое профессиональным стандартом трудовое действие – систематический контроль соблюдения тренерским составом антидопинговых правил предполагает умение проведения тренером контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, а также контроль прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля – все это требует знания основ российского и международного антидопингового законодательства, методов противодействия допингу, национального плана борьбы с допингом в спорте. Для этого необходимо провести:

- анализ Всемирного антидопингового кодекса;
- анализ Международных антидопинговых стандартов.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы должна включать в себя ознакомительные мероприятия по антидопинговому аспектам спортивной деятельности, в том числе изучение основополагающих документов. Современные интерактивные педагогические технологии позволяют проделать эту работу интересно.

Ожидаемые результаты:

- обеспечение понимания, что Всемирная антидопинговая программа направлена на защиту здоровья спортсменов

и предоставляет им возможность добиваться превосходства без использования запрещенных субстанций и запрещенных методов; принятие новых взглядов на Кодекс как на основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа, включающая в себя все компоненты, необходимые для обеспечения внедрения лучших методов предотвращения допинга в спорте;

освоение образовательных техник для повышения осведомленности, информирования и коммуникации с целью предотвращения нарушений антидопинговых правил;

овладение навыками анализа документов Всемирной антидопинговой программы для организации защиты фундаментального права спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга через строгое соблюдение Международных стандартов.

Источники информации

1. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>

2. Запрещенный список. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>

3. Стандарт для лабораторий. [Электронный ресурс]. – <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-isl-2015-ru.pdf>

4. Стандарт защиты неприкосновенности частной жизни и личной информации. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/14-01-2021-8.pdf>

5. Стандарт по обработке результатов. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/14-01-2021-9.pdf>

6. Стандарт по образованию. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_ise_rus_qaznado_x_radoca_final_with_changes.pdf

7. Стандарт по терапевтическому использованию. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/14-01-2021-6.pdf>

8. Стандарт по тестированию и расследованиям. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/25-01-2021-1.pdf>

Задание для самостоятельной работы: создание таблиц

Международные стандарты

Ознакомьтесь с семью Международными стандартами. Охарактеризуйте каждый стандарт по плану.

1 Название стандарта Запрещенный список

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

2 Название стандарта Стандарт по терапевтическому использованию

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

3 Название стандарта Стандарт для лабораторий

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

4 Название стандарта Стандарт по тестированию и расследованиям

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

5 Название стандарта Стандарт по обработке результатов

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

6 Название стандарта Стандарт защиты неприкосновенности частной жизни и личной информации

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

7 Название стандарта Стандарт по образованию

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

Ознакомьтесь с Всемирным антидопинговым кодексом и охарактеризуйте его по плану.

8 Всемирный антидопинговый кодекс

Цель кодекса

Кодекс содержит

Кодекс важен для спортсмена, т.к.

Практическая работа: анализ документов Всемирной антидопинговой программы

Разделитесь на четыре группы.

Выберите по два из восьми указанных документов Всемирной антидопинговой программы на группу. Обсудите в группе, заполненные в процессе самостоятельной работы таблицы, придите к общему мнению и заполните по 4 стикера на каждый документ. Укажите на одном стикере название документа, на другом – цель, на третьем – что он содержит и на четвертом – чем важен для спортсменов.

Отдайте заполненные стикеры на проверку в другие группы.

По одному человеку от группы, заполнявшей стикеры, выйдите к доске, приклейте стикеры зачитывая написанное. Затем

по одному человеку от группы, проверявшей стикеры, прокомментируйте написанное. И так по каждому документу Всемирной антидопинговой программы.

Используя ПОПС-формулу, сформулируйте вывод, указав, что объединяет все эти документы.

Балльно-рейтинговая система оценки

Каждая из четырех групп представляет 8 самостоятельно заполненных стикеров и 8 стикеров с оценкой работ других групп. За каждый верный стикер засчитывается 1 очко, т.е. максимально возможное число очков группы может быть 16 плюс 1 балл за верно сформулированный вывод – всего 17 баллов. Группа, набравшая наибольшее число очков получает 4 балла, меньше – 3 балла, еще меньше – 2 балла. Группа, набравшая наименьшее число очков получает 1 балл. Если группа набрала 8 и менее очков, ей начисляется только балл посещения занятия.

Самоконтроль

1. Правильно определите причину значимости указанных документов для изучения спортсменами

Международный стандарт защиты личной жизни и конфиденциальной информации Необходимость объединения всеобщих усилий для борьбы с допингом

Международный стандарт лабораторий Прием запрещенных препаратов приводит или к дисквалификации, или к ухудшению здоровья спортсмена

Международный стандарт ТИ Касается требований к информации по местонахождению для спортсменов, находящихся в соответствующих регистрируемых пулах тестирования

Международный стандарт по тестированию и расследованиям Возможность обоснования использования запрещенной субстанции или метода

Запрещенный список Получение достоверных результатов исследований, имеющих доказательственную ценность

Всемирный антидопинговый кодекс Необходимость предоставления значительный объема персональной информации

2. Правильно определите цели указанных документов

Всемирный антидопинговый кодекс Планирование обеспечения целостности и подлинности собранных проб, оповещения спортсмена о прохождении тестирования, проведения сбора информации

Запрещенный список Унифицирование процесса предоставления разрешений на ТИ запрещенных препаратов в различных видах спорта и странах

Международный стандарт по тестированию и расследованиям Внедрение лучших методов организации работы в международных и национальных антидопинговых программы

Международный стандарт ТИ Установка перечней субстанций и методов, запрещенных к использованию как в соревновательном, так и во вне соревновательном периодах, а также в конкретных видах спорта

Международный стандарт лабораторий Обеспечение достаточных и эффективных способов защиты личной жизни применительно к конфиденциальной информации, которая обрабатывается при проведении антидопинговых программ

Международный стандарт защиты личной жизни и конфиденциальной информации Обеспечение единообразия и согласованности при выдаче результатов и отчетности аккредитованными WADA лабораториями

3. Какова цель Всемирного антидопингового кодекса?

а. Защищать фундаментальное право спортсменов на спорт свободный от допинга.

б. Пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов.

в. Создавать согласованные, скоординированные и эффективные антидопинговые программы на международном уровне.

г. Все перечисленные ответы верны.

4. Подберите правильные пары для характеристики документов

Международный стандарт по тестированию и расследованиям Обеспечение для спортсменов возможности соревноваться в свободной от допинга среде, на равных условиях

Международный стандарт ТИ Новая версия должна публиковаться ежегодно независимо от того, вносились ли в него изменения или нет

Международный стандарт лабораторий Описывает обязательные технические требования к процедурам допинг-контроля

Международный стандарт защиты личной жизни и конфиденциальной информации Существуют основания, объясняющие наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена

Всемирный антидопинговый кодекс Спортсмен должен быть уведомлен в какой лаборатории находятся его пробы, чтобы быть уверенным в достоверности результатов исследования

Запрещенный список Обеспечение защиты персональной информации спортсмена очень сильно влияет на эмоциональный фон, что важно на соревнованиях

5. Основопологающим принципом Международного стандарта по образованию является то, что:

а. спортсмен должен получить первый опыт противодействия применению допинга посредством образования, а недопинг-контроля;

б. спортсмен должен получить вначале опыт допинг-контроля и только потом противодействия применению допинга посредством образования;

в. посредством образования спортсмена и персонала спортсмена невозможно решить проблемы допинга в спорте;

г. проблема допинга в спорте решается экономическими механизмами урегулирования проблем.

Занятие 3

Допинг-контроль

Постановка проблемы и задачи

Одна из трудовых функций тренера – подготовка занимающихся по основам антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Она предполагает такие трудовые действия как разъяснение занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля, консультирование по правилам оформления запросов, подачи протестов и апелляций. Именно поэтому в первую очередь у самого тренера должно быть умение оформлять запрос на представителя и переводчика, отсрочку отбора пробы по уважительным

причинам, умение устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля. Для этого необходимо провести:

- анализ Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- анализ Всемирного антидопингового кодекса;
- сравнение процедуры допинг-контроля у разных категорий спортсменов и в командных и индивидуальных видах спорта.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы должна включать в себя ознакомительные мероприятия по антидопинговому аспектам спортивной деятельности, организацию бесед или выступлений. Возможно творческое решение этого вопроса через овладение современными интерактивными педагогическими технологиями, в частности организационной деловой игры.

Ожидаемые результаты:

- обеспечение понимания организационных аспектов проведения допинг-контроля;
- принятие новых взглядов на права и обязанности спортсмена для предупреждения допинга в спорте;
- овладение умением оформления запросов на представителя, переводчика, отсрочку отбора пробы по уважительным причинам и подачи протестов и апелляций;
- овладение навыками разъяснения занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля с помощью современных образовательных технологий.

Источники информации

1. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
2. Стандарт по тестированию и расследованиям. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/25-01-2021-1.pdf>

Задания для самостоятельной работы: анализ Международного стандарта по тестированию и расследованиям и Всемирного антидопингового кодекса.

1. Определите требования к процедуре допинг-контроля общие для всех спортсменов.
2. Объясните особенности тестирования в командных видах спорта.
3. Уточните модификации допинг-контроля для:
 - о спортсменов с инвалидностью;
 - о несовершеннолетних спортсменов.
4. Выясните, как фиксируется просьба спортсмена о представителе или переводчике, об отсрочке сдачи пробы и замечания о процедуре.

Практическая работа: конференция антидопингового агентства

1. Разделитесь на четыре группы и на основе проделанной самостоятельной работы обсудите в группе следующие вопросы.

Процедура допинг-контроля:

- о общие требования;
- о права спортсмена;
- о обязанности спортсмена.

Особенности допинг-контроля:

- о спортсменов входящих и не входящих в регистрируемый пул тестирования;
 - о спортсменов командных видов спорта;
 - о спортсменов с инвалидностью;
 - о несовершеннолетних спортсменов.
2. Придумайте по обозначенной теме 6 вопросов, которые будут заданы другим группам (желательно придумать больше вопросов для исключения повторения одинаковых).
 3. Представьте одну из групп как сотрудников какого-либо национального антидопингового агентства, а остальные группы спортсменами, для которых была организована эта встреча. Задайте группе национального антидопингового агентства по два вопроса от каждой из групп спортсменов. Затем поменяйтесь ролями.
 4. Используя ПОПС-формулу, сформулируйте вывод по всей работе.

Балльно-рейтинговая система оценки

Каждая группа может задать в общей сложности 6 вопросов в роли спортсмена и ответить на 6 вопросов в роли представителей антидопингового агентства. За каждый верный вопрос и верный ответ засчитывается 1 очко, т.е. максимально возможное число очков группы может быть 12 плюс 1 балл за верно сформулированный вывод – всего 13 баллов. Группа, набравшая наибольшее число очков получает 4 балла, меньше – 3 балла, еще меньше – 2 балла. Группа, набравшая наименьшее число очков получает 1 балл. Если группа набрала 6 и менее очков, ей начисляется только балл посещения занятия.

Самоконтроль

1. Процедура допинг-контроля для взрослых здоровых спортсменов, несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья:
 - а. отличается тем, что у несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями есть право на модифицированную процедуру;
 - б. в принципе не отличается;
 - в. отличается только сдачей анализа крови, процедура сдачи анализа мочи в принципе одинакова для всех спортсменов, независимо от их особенностей;
 - г. отличается правом сдавать пробу в присутствии инспектора допинг-контроля одного пола.
2. В соответствии с антидопинговой политикой WADA максимально возможное число прохождения спортсменом допинг-контроля за год определяется следующим образом:
 - а. спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю неограниченное количество раз только в том случае, если он состоит в каком-либо пуле тестирования;

- б. спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю на каждом крупном соревновании;
 - в. спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю раз в полгода;
 - г. спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю неограниченное количество раз.
3. Даже если несовершеннолетним спортсменам и спортсменам с ограниченными возможностями здоровья разрешено привлечение его представителя, представитель не может наблюдать за непосредственным процессом сдачи пробы.
- а. Это предложение ошибочно.
 - б. Это предложение верно.
 - в. Это предложение верно только для спортсменов с ограниченными возможностями.
 - г. Это предложение верно только для процедуры сдачи крови.
4. Отказ от допинг-контроля, неявка на пункт допинг-контроля, любые попытки уклониться от сдачи проб – все это расценивается как:
- а. борьба за право спортсмена самостоятельно планировать свою жизнь;
 - б. нарушение антидопинговых правил;
 - в. борьба за право спортсмена на личную жизнь;
 - г. нарушение прав гражданина и спортсмена.
5. При положительном результате анализа на запрещенные препараты пробы А:
- а. спортсмен имеет возможность подать заявку на вскрытие пробы В;
 - б. пробу В вскрывают в обязательном порядке;
 - в. спортсмену предоставляется право пересдать пробу А;
 - г. спортсмена сразу же дисквалифицируют.

Занятие 4

Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил

Постановка проблемы и задачи

Такие трудовые действия тренера как информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, а также получение информации о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств основываются на умении контролировать эту номенклатуру и умении оформлять запрос на терапевтическое использование запрещенных препаратов. Для этого необходимо:

- овладеть навыками онлайн-проверки лекарственных средств;
- провести анализ примеров запросов на терапевтическое использование.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы должна включать в себя контроль за фармакологической составляющей медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки. Он может осуществляться в форме лекций, бесед, деловых игр с использованием различных методов и педагогических технологий. Mentimeter – это простое в использовании программное обеспечение для создания интерактивных презентаций. После несложной бесплатной регистрации ведущего на сайте появляется возможность создания таких презентаций, когда участники непосредственно на занятии в режиме онлайн, используя свои смартфоны, отвечают на вопросы, выражают свое отношение к проблеме занятия, оставляют отзывы. Это позволяет превратить занятие в живое интерактивное общение, т.к. мнение каждого участника учитывается программой и визуализируется в виде графиков и диаграмм, облака слов или инфографики. Для этого необходимо научиться пользоваться этой программой.

Ожидаемые результаты:

- обеспечение условий принятия концептуальных моделей здоровьесберегающего поведения спортсмена для достижения высоких спортивных результатов;
- принятие идеи Международного стандарта по терапевтическому использованию как обязательной части Всемирной антидопинговой программы;
- освоение современных интерактивных технологий педагогической работы, в том числе с использованием программного обеспечения для создания интерактивных презентаций Mentimeter;
- овладение навыками онлайн-проверки лекарственных средств и оформления запросов на терапевтическое использование.

Источники информации

1. Антидопинг ПРО. [Электронный ресурс]. – <https://www.antidoping.pro>
2. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
3. Запрещенный список. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
4. Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список WADA. [Электронный ресурс]. – <http://list.rusada.ru>
5. Процедура получения разрешения на ТИ. [Электронный ресурс]. – http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02_rf_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf
6. Справочник лекарственных препаратов Видаль. Описание лекарственных средств. <https://www.vidal.ru/>
7. Стандарт по терапевтическому использованию. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/14-01-2021-6.pdf>
8. Mentimeter: программное обеспечение для создания интерактивных презентаций. [Электронный ресурс]. – <https://www.mentimeter.com/app>

Задания для самостоятельной работы: анализ Международного стандарта по терапевтическому использованию.

Выясните:

- о что обозначает аббревиатура ТИ;
- о какие имеются сервисы онлайн-проверки лекарственных средств;
- о какие условия должны быть соблюдены для того, чтобы спортсмену могло быть выдано разрешение на ТИ;
- о что такое ретроактивный запрос;

о при каких условиях спортсмен может обратиться за получением ретроактивного ТИ?

Практическая работа: решение ситуационных задач.

1. Разделитесь на четыре группы. На основе проделанной самостоятельной работы рассмотрите примеры из таблицы, обсудите в группе и по каждому случаю ответьте на вопросы.

1. В случае допинг-контроля возможна ли дисквалификация спортсмена из-за приема назначенных врачом препаратов?

2. Если проблема есть, можно ли было ее избежать при наличии официального разрешения на ТИ?

3. Если разрешение все-таки нужно, в какую организацию необходимо было подать запрос на ТИ?

4. Может ли решить проблему оформление ретроактивного запроса на ТИ?

Ситуация

1 Спортсмен: 24 года, состоит в международном и национальном пулах тестирования, участвует в соревнованиях

Вид спорта: биатлон

Диагноз: бронхиальная астма (физического усилия)

Назначение: сальбутамол (аэрозоль)

2 Спортсмен: 34 года, состоит в национальном пуле тестирования, планирует отобраться для участия через год в крупном международном соревновании

Вид спорта: пулевая стрельба

Диагноз: артериальная гипертензия

Назначение: нифедипин на кусочек сахара в случае гипертонического криза, карведилол

3 Спортсменка: 25 лет, находится в олимпийской деревне, до старта ее вида спорта и ее личного старта на Олимпийских играх 3 дня

Вид спорта: шоссейный велоспорт

Диагноз: аллергический дерматит (покраснение в области обоих предплечий, сильный зуд)

Назначение: глюконат кальция, зиртек, элоком (мазь), дексаметазон – внутримышечная инъекция с целью предупреждения отека Квинке

4 Спортсмен: 24 года, не состоит ни в национальном, ни в международном пулах тестирования, но подает большие надежды в спорте и периодически участвует в крупных соревнованиях

Вид спорта: греко-римская борьба

Диагноз: черепно-мозговая травма во время соревнований, перелом острого отростка С2, разрыв межпозвоночных связок С2-С3

Назначение: экстренная операция, в числе препаратов: таргин

2. Оформите ответы на вопросы по каждой ситуационной задаче (4 открытых ответа), а также используя ПОПС-формулу, сформулируйте вывод по всей работе.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 Верно проанализировано 2 ситуационные задачи или верно проанализирована 1 ситуационная задача и верно сформулирован вывод

2 Верно проанализировано 3 ситуационные задачи или верно проанализировано 2 ситуационных задачи и верно сформулирован вывод

3 Верно проанализировано 4 ситуационные задачи или верно проанализировано 3 ситуационных задачи и верно сформулирован вывод

4 Верно проанализировано 4 ситуационные задачи и верно сформулирован вывод

Самоконтроль

1. ТИ – это:

а. терапевтическая инструкция;

б. терапевтическое использование;

в. терапевтическое исключение;

г. теоретическое исключение.

2. К запросу на ТИ необходимо приложить:

а. запрещенный список, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, на дату соревнований;

б. QR-код препаратов для более быстрого их поиска в аптечной сети или специализированных магазинах, реализующих запрещенные WADA БАДы;

в. справку о болезни от врача своей сборной команды;

г. заключение врача, подробную историю болезни, обследований и лабораторных анализов для документального подтверждения диагноза.

3. Спортсмены, планирующие участие в Олимпийских играх должны отправить запросы на ТИ запрещенных препаратов и методов:

а. в свою международную федерацию;

б. в национальное антидопинговое агентство;

в. в Международный олимпийский комитет;

г. в международную федерацию и в национальное антидопинговое агентство одновременно.

4. Ретроактивное ТИ – это:

а. разрешение на ТИ после применения запрещенной субстанции или метода;

б. действие закона на решения, принятые до его вступления в силу;

в. направление запроса на использование субстанций, требующих разрешения на ТИ препаратов, запрещенных WADA при ретроградной амнезии;

- г. новые технологии РУСАДА для того, чтобы определить употребление допинга спортсменами даже во время паузы в тестировании.
5. Спортсмены, не являющиеся спортсменами международного уровня и спортсменами национального уровня:
- не обязаны подавать запрос на ТИ заранее;
 - обязаны подавать запрос на ТИ заранее, как и спортсмены, состоящие в пулах тестирования;
 - обязаны подавать запрос только спортсмены с ограниченными возможностями здоровья;
 - не обязаны подавать запрос только несовершеннолетние спортсмены.

Занятие 5

Биологический паспорт спортсмена

Постановка проблемы и задачи

Биологический паспорт спортсмена (БПС) используется как база данных результатов анализа крови спортсмена, истории его нахождения на значительных высотах над уровнем моря, применения им медицинских препаратов, участия в спортивных соревнованиях за длительный период наблюдений – все это позволяет анализировать эти данные и выявлять характерные признаки заболеваний спортсмена или применения им допинга.

В БПС учитываются предыдущие показатели спортсмена для определения пределов изменчивости исследуемых показателей его организма, то есть спортсмен становится эталоном для самого себя.

Если у спортсмена обнаруживаются показатели, значительно отличающиеся от тех, что фиксировались у него обычно, сотрудники организаций допинг-контроля имеют основания для подозрений или в возможном применении допинга, или начале какого-либо заболевания.

Если медицинское обследование не выявило наличия заболевания, единственным объяснением необычно большого расхождения показателей в БПС остается применение допинга. В тоже время спортсмен может использовать свой БПС для доказательства своей невиновности.

Для того, чтобы разобраться в этом аспекте проблемы допинга необходимо актуализировать свои знания о статистических закономерностях модификационной изменчивости.

В этом случае у тренера будет больше возможностей для информирования своих воспитанников о номенклатуре запрещенных манипуляций при проведении теоретических занятий с занимающимися по изучению основ антидопингового обеспечения спортивной подготовки, что входит в его трудовые действия.

Ожидаемые результаты:

обеспечение условий принятия концептуальных моделей здоровьесберегающего поведения спортсмена для достижения высоких спортивных результатов;

принятие новых взглядов на способы выявления фактов использования запрещенных препаратов или методов;

освоение статистических методов изучения модификационной изменчивости на примере Биологического паспорта спортсмена;

овладение навыками работы с использованием интерактивных технологий, в частности с программой Mentimeter.

Источники информации

1. Биологический паспорт спортсмена (БПС). Швейцарская лаборатория допинг-анализа. [Электронный ресурс]. – https://rowingrussia.ru/wp-content/uploads/2016/09/biologicheskii-pasport-sportsmena_1-1.pdf
2. Стандарт для лабораторий. [Электронный ресурс]. – <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-isl-2015-ru.pdf>
3. Стандарт по обработке результатов. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/14-01-2021-9.pdf>
4. Стандарт по тестированию и расследованиям. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/25-01-2021-1.pdf>
5. Mentimeter: программное обеспечение для создания интерактивных презентаций. [Электронный ресурс]. – <https://www.mentimeter.com/app>

Задания для самостоятельной работы: анализ документов

1. Ознакомьтесь с документами «Методические рекомендации по применению биологического паспорта с целью мониторинга функционального состояния спортсменов и антидопингового контроля» и «Биологический паспорт спортсмена (БПС). Швейцарская лаборатория допинг-анализа». Уточните:

- о значение термина норма реакции признака;
- о структуру биологического паспорта спортсмена;
- о главный принцип создания паспорта.

2. В плюсах введения биологического паспорта отметьте возможные области применения паспорта и связь с принципами Fair play.

3. В сложностях введения биологического паспорта уточните причины возможных ошибок или искажающих факторов в интерпретации данных, а также особенности их изучения.

Практическая работа: решение ситуационных задач.

Разделитесь на четыре группы. На основе проделанной самостоятельной работы рассмотрите предложенные 2 случая, обсудите в группе и выполните задания.

По первому случаю постройте два графика в Excel (вставка/рекомендуемые диаграммы/все диаграммы/точечная), сравните их и запишите возможные выводы лаборанта, а именно:

1. укажите границы максимальных и минимальных индивидуальных значений (норма реакции признака) гемоглобина и ретикулоцитов конкретно этого спортсмена, т.е. пределы, в которых должны находиться показатели этого спортсмена в нормальном физиологическом состоянии;
2. предположите профиль спортсмена (профиль без отклонений/профиль, свидетельствующий о возможном применении запрещенного вещества или метода/профиль, свидетельствующий о явном применении запрещенного вещества или метода);
3. обоснуйте предполагаемый профиль спортсмена.

По второму случаю:

4. уточните возраст спортсменов на момент дисквалификации и объясните, кого из них можно было бы недисквалифицировать, если бы у них был биологический паспорт.

Получите у преподавателя пароль для входа на сайт Mentimeter. Оформите в нем ответы на 4 вопроса, а также с помощью ПОПС-формулы сформулируйте вывод используя термин «норма реакции признака» для обоснования необходимости наличия биологического паспорта спортсмена.

Ситуация 1. Анализ гематологического модуля спортсменов

Основу гематологического профиля составляют данные анализа крови спортсмена за длительный период времени. Колебания показателей содержания гемоглобина в крови спортсменов от 130 до 170 г/л зависят от расы, этнической принадлежности, проживания на больших высотах, серьезности физических нагрузок.

Обычно профиль позволяет обнаружить переливание крови или манипуляции с составом крови. Для выявления «подозрительных» проб специалист по работе с биопаспортом заносит данные анализов в специальную компьютерную программу, которая в виде графиков, которые принято называть Байесовская сеть, строит модель отклонений биологических маркеров, основанную на теории вероятностей.

Представьте, что некая лаборатория имеет 18 проб крови одного спортсмена, мужчины 18 лет, взятых в разное время. Лаборант провел анализ образцов крови на гемоглобин (HGB) и ретикулоциты (RTC). Затем без использования Байесовской сети, просто ввел в программу Excel полученные показатели. Лаборант знал, что забор крови из организма сопровождается падением гемоглобина и через несколько дней ростом ретикулоцитов, а обратное переливание крови вызывает рост гемоглобина и падение ретикулоцитов. На основе проведенных анализов и построенных графиков лаборант сделал определенные выводы. В таблице указаны результаты проведенного лаборантом анализа на гемоглобин и ретикулоциты.

Дата	HGB, г/л	RTC, %	Дата	HGB, г/л	RTC, %	Дата	HGB, г/л	RTC, %
18.01	161	1,37	10.06	161	1,38	18.10	164	1,42
18.02	162	1,41	12.06	184	1,4	18.11	161	1,38
18.03	167	1,4	19.06		0,67	18.12	163	1,46
18.04	165	1,43	18.07	166	1,34	20.01	164	1,45
18.05	129	1,38	18.08	166	1,35	20.02	168	1,44
22.05		2,92	18.09	164	1,36	20.03	161	1,38

Ситуация 2. Анализ стероидного модуля спортсменов

Профессор Манфред Донике, основатель всемирно известной Антидопинговой лаборатории в Кельне, предложил измерять концентрацию тестостерона, а отношение концентрации тестостерона (Т) и эпитестостерона (Е). За норму отношения Т/Е была взята 1. Разброс значений Т/Е в среднем составляет от 0,1 до 3,5. В принципе при Т/Е > 6 можно утверждать, что проба на допинг положительная, но существуют индивидуальные особенности у отдельных спортсменов и народов. Для представителей азиатских стран характерны значения на уровне 0,1-0,5. В Норвегии, России и Австралии изучены спортсмены, у которых отношение Т/Е стабильно держится в районе 7. Искусственное введение тестостерона резко изменяет отношение Т к Е. Бен Джонсон получил пожизненную дисквалификацию в 1993 году при Т/Е больше 9. Усемиборки из Иркутска Ирина Белова в 1993 году анализ отношения Т/Е составлял 7. Мери Деккер-Слени, выдающаяся американская бегунья, в 1996 году попала во время отбора к Олимпиаде на тестостероне, Т/Е = 9. Деннис Митчелл, чемпион мира и олимпийских игр в эстафете 4x100 м, был пойман в 1998 году при внезапной проверке на соотношении 10.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1	Есть верные ответы на 2 вопроса или	есть верный ответ на 1 вопрос и верно сформулирован вывод
2	Есть верные ответы на 3 вопроса или	есть верные ответы на 2 вопроса и верно сформулирован вывод
3	Есть верные ответы на 4 вопроса или	есть верные ответы на 3 вопроса и верно сформулирован вывод
4	Есть верные ответы на 4 ситуационные задачи и верно сформулирован вывод	

Самоконтроль

1. Биологический паспорт спортсмена применяется с целью:

- мониторинга функционального состояния спортсменов;
- антидопингового контроля;
- оба ответа верны;
- оба ответа ошибочны.

2. В основу БПС положен принцип мониторинга на долгосрочной основе биологических маркеров, изменение которых происходит в результате:

- применения допинга конкретным спортсменом;
- патологических изменений в организме конкретного спортсмена;
- применения допинга или патологических изменений в организме конкретного спортсмена;
- применения допинга или патологических изменений в организме всех спортсменов высокого уровня.

3. БПС состоит из нескольких модулей:

- гематологического и стероидного;
- гематологического и эндокринного;
- гематологического, эндокринного, стероидного;
- гематологического, эндокринного, стероидного, патогенного.

4. На значение биологических маркеров влияют такие факторы как:

- пол спортсмена, его этническая принадлежность, спортивная тренировка в условиях гор;
- только спортивная тренировка в условиях гор;
- только пол спортсмена;
- пол спортсмена и спортивная тренировка в условиях гор.

5. Параметры крови всегда индивидуально обусловлены, что очень важно для выявления личной нормы каждого спортсмена. Первые пробы берутся во внесоревновательный период, когда использование допинга менее вероятно. На их

основе с помощью методов статистики выстраивается личный профиль спортсмена, с которым сравниваются последующие результаты проб, а отклонения от них означают применение допинга.

- а. Да
- б. Нет
- в. Только летом
- г. Только летом и в соревновательный период

МОДУЛЬ 2

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ

Занятие 6

Допинг-аддиктивное поведение

Постановка проблемы и задачи

Одно из трудовых действий тренера – информирование занимающихся о психологических последствиях использования допинга. Для этого от тренера требуется умение разъяснять вопросы антидопингового обеспечения спортивной подготовки, что необходимо для предупреждения случаев применения допинга во время тренировок и в соревновательной деятельности. С целью приобретения опыта организации работы по профилактике допинг-аддиктивного поведения для начала следует разобраться с понятием аддикции в целом и конкретизировать понятие спортивной аддикции.

Аддикция обозначает зависимость – «навязчивую потребность получить сверх нормы». Аддиктивное поведение – это особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. Выделяют основные виды аддикций:

- химическая (алкоголь, наркотики, лекарства);
- участие в азартных играх, в т. ч. компьютерных;
- сексуальное аддиктивное поведение;
- переедание и голодание;
- «трудоголизм»;
- длительное прослушивание музыки;
- спортивная аддикция.

В спорте аддиктивное, т.е. зависимое, поведение может рассматриваться как поведение с целью развития и поддержания интенсивных эмоций, ощущаемых как просто после регулярных физических нагрузок, так и после спортивных побед.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы обычно содержит работу с юными спортсменами и их родителями. Выступление на родительском собрании – это ответственное мероприятие, к которому нужно быть подготовленным.

Ожидаемые результаты:

- обеспечение понимания важности профилактики спортивной аддикции;
- осознание необходимости разъяснительной работы с родителями для повышения эффективности антидопингового воспитания;
- совершенствование мастерства публичного выступления;
- овладение навыками анализа тестового материала.

Источники информации

1. Грецов А.Г. Психотехнологии антинаркотической и антидопинговой работы в спорте. – Издан. 2-е, перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 173 с.
2. Кривошеков С.Г., Боброва Ю.В. Психофизиология спортивных аддикций // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №10-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologiya-sportivnyh-addiksiy> (дата обращения: 28.12.2019)
3. Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – <https://www.antidopinglearninghub.org>
4. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-wada/>
5. Общероссийские антидопинговые правила. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/upload/iblock/368/ОАП%202020.pdf>

Задания для самостоятельной работы: анализ текста на основе работ А.Г. Грецова, С.Г. Кривошекова и Ю.В. Бобровой.

Человек повторяет зависимое поведение не для удовольствия, а потому, что уже не может действовать иначе. В противном случае он испытывает сильный дискомфорт, тревогу и другие неприятные состояния.

Важную роль в закреплении аддиктивного поведения играет аттачмент – стойкая и сильная фиксация на воздействии, изменившем дискомфортное психическое состояние на комфортное. Аттачмент влечет за собой сильное желание повторить пережитое состояние. Аттачмент необходим для запуска зависимости – повторных обращений к аддиктивному агенту, с помощью которого человек достигает желаемого психического состояния.

Спортивная аддикция вводит организм человека в стрессовое состояние. У небольшого количества людей, которые постоянно занимаются спортом, регулярные физические нагрузки могут привести к зависимости от физических упражнений, тем самым неблагоприятно повлиять на здоровье человека.

Моментальная реакция на спортивную победу выражается в повышении уровня тестостерона и снижении – гормона стресса кортизола. Победа порождает у спортсмена чувство власти, осознание собственного превосходства и исходительности к риску. Спортсмена переполняет чувство гордости. Возникает неистовое желание вновь испытать радость от новых спортивных побед.

В том случае, если допинг является следствием сознательного выбора спортсмена, оно предопределяется сочетанием двух факторов:

- сильная мотивация к спортивным достижениям, более значимая, чем связанные с употреблением допинга риски потери здоровья или репутации;
- невозможность получить прирост результатов желанием спортсменом без использования допинга, или

субъективное представление о такой невозможности.

Однажды развившись, аддикция сложно поддается коррекции, обычно одна из форм такого поведения лишь замещается другими или расширяется с их помощью. Это утверждение применимо и к допингу. Ради победы спортсмен вынужден переходить ко все более сильнодействующим препаратам и/или методам воздействия по мере того, как использовавшиеся ранее исчерпывают свою эффективность. Таким образом, речь идет о зависимости, но не напрямую от допингов как психоактивных веществ, а от спортивных результатов, которые, с точки зрения занимающегося, недостижимы без их использования.

Поясним, что, если спортсмен начал применять допинги, прирост результата в случае последующего отказа от них резко затрудняется, потенциал такого спортсмена оказывается ниже, чем если бы он ранее не прибегал к допингу. Поэтому применение допинга до того, как спортсмен использовал все возможности обычных тренировочных средств, по сути блокирует возможности для естественного прироста результатов без их использования, что особенно пагубно в детско-юношеском спорте.

Психологические факторы, способствующие допингу:

деформация системы ценностей, в которой спортивные успехи занимают абсолютно доминирующее место, преобладая над здоровьем и нравственными нормами;

недооценка связанных с допингом рисков для здоровья и шансов на разоблачение;

наличие убеждения о повсеместности распространения допинга и невозможности состоять в большом спорте без него;

недостаточное понимание механизмов действия обычных тренировочных средств;

повышенная восприимчивость к социальным стереотипам;

деформация представлений о долгосрочной перспективе, в результате которой рассматривается лишь перспектива достижения результатов на относительно коротком промежутке времени.

Черты личности, сочетание которых препятствует развитию аддикции:

высокий уровень устойчивости к стрессам, умение конструктивно преодолевать жизненные проблемы;

умение трудиться, фактическая включенность в профессиональное сообщество;

готовность брать на себя ответственность, привычка задумываться о последствиях собственных действий.

Исходя из сказанного, можно легко сформулировать основные задачи профилактики допинга в спорте:

формирование психологических качеств, препятствующих аддиктивному поведению;

пропаганда ценности здорового образа жизни и занятий спортом как способа его достижения;

популяризация отношения к спорту как к инструменту самосовершенствования и арене для честного состязания;

развитие умений прогнозировать будущее, анализировать перспективы и действовать исходя не из сиюминутных интересов, а из понимания целесообразности действий в более широкой жизненной перспективе;

раскрытие информации об объективных рисках, связанных с допингом, и о широких возможностях обычных тренировочных средств.

Спортсмен должен понимать, что:

допинг снизит возможности прироста результатов без них, обычные тренировочные средства при отказе от них станут действовать гораздо хуже, чем если бы допинги никогда и не употреблялись;

риски, связанные с допингом, достаточно высоки, в силу чего в большинстве случаев применять их попросту нерационально, «цель не оправдывает средства».

В мировом опыте борьбы с зависимостями выделяются следующие подходы, рассмотренные в ракурсе допинг-аддикции.

1. Информационный подход: распространение сведений о негативных последствиях применения допинга.
2. Трактовка зависимости как следствия проблемности и неразвитости эмоциональной сферы, что требует выработки навыков рефлексии и саморегуляции – «эмоционального интеллекта».
3. Трактовка зависимости как следствия неумения конструктивно справляться с проблемами.
4. Акцент на влиянии факторов окружающей спортсмена среды (родители, соперники, друзья, тренеры, врачи, спонсоры, агенты, зрители, фанаты).
5. Укрепление в глазах молодежи ценности здоровья как источника жизненного благополучия, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
6. Укрепление в глазах молодежи ценности спортивной репутации как основы спортивного долголетия.

В большинстве случаев неблагоприятные факторы действуют на юных спортсменов комплексно, поэтому актуальны сразу несколько групп задач:

развитие навыков рефлексии и саморегуляции эмоциональных состояний, конструктивного выражения своих эмоций;

выработка умения решать проблемы в общении, повышение уровня коммуникативной компетентности;

тренировка уверенного поведения, умения отстаивать свои интересы и противостоять негативному влиянию социального окружения;

формирование сплоченного коллектива, разделяющего просоциальные ценности.

Практическая работа: выступление на родительском собрании

Разделитесь на четыре группы. В рамках работы спортивной школы по профилактике употребления допинга в детско-юношеском возрасте подготовьте выступление для родительского собрания по проблеме допинг-аддиктивного поведения на основе проделанной самостоятельной работы.

Содержание работы разбейте на 5 абзацев.

В первом абзаце объясните родителям, что такое спортивная аддикция, во втором – как она может быть связана с применением допинга. Приведите примеры спортсменов, которые были уличены в допинге, дисквалифицированы, после окончания срока дисквалификации вернулись на спортивную арену, не смогли достичь прежней результативности, не сдержались и вновь использовали допинг, и, в результате, получили пожизненную дисквалификацию. Предположите, почему так произошло.

В третьем – выделите из анализируемого текста и запишите для родителей воспитанников те главные мысли о допинг-

аддиктивном поведении, которые родителям необходимо знать для предотвращения зависимости у детей.

В четвертом – конкретизируйте, в чем может заключаться помощь родителей своим детям.

В пятом заключительном абзаце подведите итоги вашего будущего выступления перед родителями воспитанников, используя ПОПС-формулу.

Оформите работу как электронный документ объемом 1 лист А4, шрифт Times New Roman 12 пт, межстрочный интервал 1, поля 1 см, выравнивание по ширине.

Представьте себя тренером, выступающим на родительском собрании в спортшколе. Выступите друг перед другом – один доклад от группы. Еще раз подумайте, какие аргументы обычно важны для родителей. Оцените свою работу и работы других групп.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 Выступление разработано на бытовом уровне

2 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, но подобранные примеры не всегда убедительны и особенности целевой аудитории до конца не учтены

3 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены

4 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены. Группа принимала активное участие в обсуждении работ других групп.

Самоконтроль

1. Спортивная аддикция – это:

д. зависимое поведение с целью стимулирования интенсивных эмоций, ощущаемых после регулярных тренировок и побед;

е. состояние, которое возникает только у неопытных спортсменов;

ж. наркотическая зависимость от запрещенных препаратов;

з. зависимое поведение не представляющее большой проблемы в связи с широкой развитостью системы психологической поддержки спортсменов.

2. К целевой аудитории антидопинговых образовательных программ относятся:

а. спортсмены и тренеры;

б. учащиеся ОУ, ДЮСШ, СДЮСШОР и студенты профильных вузов;

в. врачи и родители;

г. все перечисленные группы лиц.

3. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать:

а. возвращение в спорт после травмы;

б. уверенность, что допинг является неотъемлемой частью спорта;

в. неуверенность в себе;

г. пренебрежение рисками для здоровья;

д. давление окружающих;

е. все перечисленные обстоятельства.

4. Психологи считают, что в группу высокого риска применения допинга входят:

а. спортсмены с высокой ориентацией на превосходство и низкой на задачу;

б. спортсмены ациклических видов спорта;

в. женщины спортсменки;

г. все ответы верны.

5. Психологи считают, что к периодам наибольшего риска применения допинга относят время, когда:

а. спортсмен переходит на тренерскую работу;

б. после неудачи на последних соревнованиях;

в. спортсмен, достигая критического для избранного вида спорта возраста, становится возрастным и начинает заботиться о своем здоровье;

г. нет верного ответа.

Занятие 7

Ценности современного спорта

Постановка проблемы и задачи

Fair play – свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении человека о благородстве и справедливости в спорте. К середине XX века проявилось, с одной стороны, античное идеалистическое представление о спортсмене, совершенствующем себя как личность, с другой – циничный подход к спорту: победа любой ценой, используя обман, допинг и предвзятое судейство. В общественном сознании спорт ассоциируется с бизнесом и политикой, но без свода этических законов спорт теряет свой смысл и привлекательность.

Среди трудовых действий тренера, указанных в профессиональном стандарте указывается проведение с занимающимися теоретических занятий о содержании и значении спортивной этики и недопустимости использования допинга в спорте. Для качественного выполнения этой работы у тренера должно быть умение создания условий непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды и знание этических норм в области спорта. О том, что такое «дух спорта» прописано во Всемирном антидопинговом кодексе. Как организовать обсуждение кодекса в спортшколе или в общеобразовательной школе?

Для этого можно использовать технологию «Дебаты». Дебаты – это интеллектуальная игра, структурированная форма дискуссии, которая ведется по четким, заранее определенным правилам.

В процессе дебатов участники овладевают навыками культуры дискуссии, искусством аргументации, развивают умение

чётко выражать свои мысли – все то, что необходимо каждому человеку в условиях демократического общества. Умение спорить предполагает развитие критического мышления и навыков системного анализа, формирование собственной позиции.

Суть игры заключается в том, что две команды выдвигают свои взаимоисключающие друг друга аргументы по поводу предложенного тезиса, чтобы убедить присутствующих в своей правоте.

Ожидаемые результаты:

- обеспечение условий для овладения навыками культуры дискуссии, развития умения чётко выражать свои мысли;
- принятие морально-этических норм в спорте, истинных спортивных ценностей и принципов Fair play;
- освоение технологии «Дебаты» для творческого проведения с занимающимися теоретических занятий о содержании спортивной этики и недопустимости использования допинга в спорте;
- овладение навыками культуры ведения дискуссии в процессе использования интерактивной педагогической технологии «Дебаты» и программы Mentimeter.

Источники информации

1. Дебаты: Учебно-методический комплект – М.: Изд-во «Бонфи», 2001 – 296 с.
2. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>

Задания для самостоятельной работы: подготовка к Дебатам «В спорте главное – победа!»

1. Ознакомьтесь с трактовкой «духа спорта» Всемирным антидопинговым кодексом.
2. Проанализируйте следующую информацию.

Принципы Fair Play

- Соблюдай правила соревнований
- Соревнуйся честно – не пытайся получить нечестное преимущество над соперниками
- Уважай соперников, товарищей по команде, судей, официальных лиц и зрителей
- Не оспаривай решения судей
- Принимай поражение и победу с достоинством – пойми, что без соперников не было бы тебя
- Повышай мастерство, получай удовольствие от спорта и развивай свои умения

На церемонии Открытия Олимпийских игр один из спортсменов от имени всех спортсменов и одно из официальных лиц от имени всех судей и официальных лиц приносят олимпийскую клятву. Она состоит из двух частей: про соблюдение правил и про поведение в спортивном духе. Понятие «Fair play» охватывает обе эти части.

Трофей Пьера де Кубертена

за благородный жест

Буквально за несколько минут до катастрофы Як-42 с хоккеистами «Локомотива» на борту капитан команды Иван Ткаченко послал 500 тысяч рублей женщине для покупки дорогого лекарства, которое спасло ей жизнь. Только после гибели спортсмена выяснилось, что он долгое время отправлял часть заработанных средств нуждающимся. Ивану Ткаченко посмертно присужден диплом Fair play «За поступок».

Трофей Пьера де Кубертена

за благородство на протяжении спортивной карьеры

В течение своей карьеры 1954-1973 гг. игрок сборной Англии и клуба «Манчестер Юнайтед» Бобби Чарльтон ни разу не был удален с поля. Футболист за 20 лет всего один раз (!) получил замечание от судьи. В 1973 г. Бобби Чарльтон получил премию «Fair play».

Международный Комитет Fair play ежегодно присуждает две награды: за совершение благородных поступков в духе Fairplay и за соблюдение принципов честной игры на протяжении всей спортивной карьеры.

3. Познакомьтесь с правилами Дебатов, выберите себе оду из возможных ролей в игре, подберите аргументы и вопросы для выступления в своей роли, используя ПОПС-формулу.

Обязанности участников команд

Спикеры Что делают

- Первый спикер • представляет тему, доказывает её актуальность по заранее подготовленной в Power Point презентации;
- завершает чёткой формулировкой общего мнения команды

Второй спикер • опровергает тезисы оппонентов;

- кратко перечисляет доказательства, которые уже прозвучали, и приводит новые;
- завершает чёткой формулировкой общего мнения команды

Третий

спикер • сравнивает аргументы соперников;

- объясняет, почему аргументы его команды более убедительны

Четвертый спикер • итоговое выступление с самыми яркими доказательствами своей позиции

Обязанности судей

Судья Что отслеживает

- Судья по критерию «Содержание» • анализирует полноту изложения проблемы и соответствие аргументов теме;
- заканчивает выступление предложением: «Я считаю, что зрители проголосуют за ... команду, т.к. ...»

Судья по критерию «Форма» • анализирует культуру ведения спора – агрессию, сленг, монотонность или яркость речи, атаки на противника, а не на аргументы;

- заканчивает выступление предложением: «Я считаю, что зрители проголосуют за ... команду, т.к. ...»

Судья по критерию «Регламент» • следит за регламентом игры – ведет учет времени;

- следит за активностью зрителей – фиксирует число вопросов от каждого зрителя, отмечает наиболее интересные вопросы;

- заканчивает выступление предложением: «Я считаю, что зрители проголосуют за ... команду, т.к. ...»
- Обязанности зрителей и эксперта
- Игроки Что делают
- Эксперт Предполагает результат голосования зрителей, произносит предложение: «Думаю, что зрители выбрали ...команду, т.к. ...»
- Зрители
- участвуют в дискуссии, задавая вопросы обеим сторонам дискуссии;
 - голосуют за команду, доводы которой, на их взгляд, особо убедительны
- Практическая работа: Дебаты «В спорте главное – победа!»
- Регламент игры (УК – утверждающая команда; ОК – отрицающая команда)
- | Кто | Время | Что |
|---|-------------------------|----------------------------------|
| Первый спикер УК | 2 мин | Выступление |
| ОК → УК | 1 мин | Вопросы и ответы |
| Первый спикер ОК | 2 мин | Выступление |
| УК → ОК | 1 мин | Вопросы и ответы |
| Второй спикер УК | 1 мин | Выступление |
| ОК → УК | 2 мин | Вопросы и ответы |
| Второй спикер ОК | 1 мин | Выступление |
| УК → ОК | 2 мин | Вопросы и ответы |
| Третий спикер УК | 1 мин | Выступление |
| Третий спикер ОК | 1 мин | Выступление |
| Все участники | 1 мин | Мозговой штурм |
| Зрители | 3 мин | Вопросы утверждающей стороне |
| Зрители | 3 мин | Вопросы отрицающей стороне |
| Все участники | 1 мин | Мозговой штурм |
| ОК ↔ УК | 3 мин | Вопросы и ответы |
| Все участники | 1 мин | Мозговой штурм |
| Четвертый спикер УК | 2 мин | Заключительная речь |
| Четвертый спикер ОК | 2 мин | Заключительная речь |
| Выступления судей | по 1 мин | Подведение итогов |
| Выступление эксперта, если число зрителей четное | | |
| Голосование за лучшую команду в Mentimeter | | |
| Голосование за лучшего дебатера в Mentimeter | | |
| Балльно-рейтинговая система оценки | | |
| Балл | Критерии оценки | |
| команд | | |
| по результатам голосования зрителей в Mentimeter судей | | |
| преподавателем зрителей | | |
| судьей по регламенту | | |
| лучшего дебатера по всеобщему голосованию в Mentimeter эксперта | | |
| по прогнозу команды-победителя | | |
| 1 | Анализ низкого качества | Задан 1 вопрос |
| 2 | Проигравшая команда | Качество анализа среднее |
| 3 | Анализ выше среднего | Высокая активность |
| 4 | Выигравшая команда | Анализ высокого качества |
| При неверном предположении | | При неверном предположении |
| Средняя активность | | Средняя активность |
| Исключительно интересные вопросы | | Исключительно интересные вопросы |
| Результат голосования | | Результат голосования |
| При верном предположении | | |
- Самоконтроль
1. Fair Play:
 - а. в буквальном переводе обозначает «честная игра»;
 - б. это свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении человека о благородстве и справедливости в спорте;
 - в. это руководство по спортивному поведению и отрицание победы любой ценой;
 - г. все ответы верны
 2. Дух спорта является сущностью олимпийского движения и отражается в таких ценностях как:
 - а. здоровье, справедливость и честность, права спортсменов в соответствии с антидопинговым кодексом, уважение к другим участникам соревнований, общность и солидарность;
 - б. упорство и целеустремленность любой ценой;
 - в. упорство, стремление к победе, самопожертвование ради своего вида спорта и своей страны даже ценой собственного здоровья;
 - г. справедливость и честность, уважение к другим участникам соревнований, общность и солидарность, права спортсменов, которые в каждой стране понимаются в зависимости от ее менталитета.
 3. Дух спорта выражается в:
 - а. достижении победы любой ценой;
 - б. желании стать олимпийским чемпионом любыми средствами;
 - в. стремлении к честной игре;
 - г. все ответы верны.
 4. Нулевая терпимость к допингу должна быть базовым элементом воспитания спортсмена – все должно быть нацелено на неприемлемое отношение к допингу.
 - а. Нет, это предложение неверно.

- б. Да, это предложение верно.
- в. Да верно, но только в олимпийских видах спорта.
- г. Да верно, кроме коммерческого спорта.
- 5. Международный Комитет Fair play ежегодно присуждает две награды: за совершение благородных поступков в духе Fair play и ...
 - а. за красивую победу на олимпийских играх;
 - б. за соблюдение принципов честной игры на протяжении всей спортивной карьеры;
 - в. в случае победы в крупных международных соревнованиях, несмотря на серьезную травму;
 - г. за победу на олимпийских играх спортсмена из страны с низким уровнем жизни и слабой экономикой.

Занятие 8

Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил

Постановка проблемы и задачи

Современная модель выпускника спортивного вуза предполагает, что тренер или учитель физкультуры способен трансляции истинных спортивных ценностей, внедрению идей Fair Play в образовательный процесс при работе с различными целевыми аудиториями: спортсменами, тренерами, врачами, родителями, учащимися, СМИ.

В числе трудовых действий тренера – проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ антидопингового обеспечения спортивной подготовки, а также информирование занимающихся не только об опсихологических, но и имиджевых последствиях использования допинга. Для этого от тренера требуется умение разъяснять вопросы антидопингового обеспечения спортивной подготовки, что необходимо для предупреждения случаев применения допинга во время тренировок и в соревновательной деятельности, контроля исполнения антидопинговых мероприятий и процедур. С целью приобретения опыта выступлений по профилактике допинга перед различными целевыми аудиториями для начала необходимо создать базовый документ, который впоследствии можно было бы откорректировать в зависимости от того, с кем будет нужно проводить антидопинговую работу.

Ожидаемые результаты:

- обеспечение понимания важности ведения профилактической работы по антидопинговому воспитанию с различными целевыми аудиториями;
- принятие идеи Международного стандарта по образованию как обязательной части Всемирной антидопинговой программы;
- совершенствование мастерства публичного выступления;
- овладение навыками анализа статистической информации на сайтах РУСАДА и WADA о санкциях в отношении спортсменов за нарушения антидопинговых правил.

Источники информации

1. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/>
2. Сайт WADA [Электронный ресурс]. – <https://www.wada-ama.org/en>
3. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – <https://www.minsport.gov.ru>
4. Уголовный кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/
5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/
6. Трудовой кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/
7. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.04.2021) О физической культуре и спорте в Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – <https://sudact.ru/law/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/>
8. Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс РФ» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_286728/
9. Стандарт по образованию. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_ise_rus_qaznado_x_radoca_final_with_changes.pdf

Задания для самостоятельной работы: создание базового конспекта выступления «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил»

1. Научитесь работать с сайтом РУСАДА:
 - о кликните вкладку Дисквалификации;
 - о найдите информацию по избранному виду спорта.

Научитесь работать с сайтом WADA:

- о в разделе «Полезные ссылки» кликните вкладку Антидопинговая статистика;
- о найдите информацию по избранному виду спорта.

Научитесь работать с сайтом Министерства спорта Российской Федерации. Пройдите во вкладку «Антидопинговое законодательство»: Главная → Спорт → Антидопинговое обеспечение. Познакомьтесь с документами, которые там представлены. Особое внимание обратите на следующие документы:

- о Ст. 3.11, 6.18 КоАП РФ;
- о Ст. 234 Уголовного кодекса РФ;
- о Ст. 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;
- о Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ.
- 2. Создайте базовый конспект выступления «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил» в виде электронного документа формата Word (Times New Roman, 12, интервал 1,15; поля 2 со всех сторон).
 - о Дайте название конспекту выступления, указав избранный вид спорта.
 - о Подберите материал и сформулируйте один абзац текста, касающийся использования допинга в спорте высших

достижений, любительском и детско-юношеском спорте, в неспортивном обществе в целом. Актуализируйте тему в следующем абзаце, раскрывая проблемы избранного вида спорта: приведите примеры спортсменов и последствий применения ими допинга для их личного имиджа и имиджа страны.

о В статье 348.2. Трудового кодекса Российской Федерации «Особенности заключения трудовых договоров со спортсменами, с тренерами» указано, что обязательными для включения в трудовой договор как со спортсменом, так и тренером являются условия об их обязанности соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Антидопинговое законодательство на территории Российской Федерации включает в себя как административное, так и уголовное наказание. Подберите материал и сформулируйте два абзаца текста, касающиеся ответственности за применение допинга относительно: самого спортсмена, тренера, тренера несовершеннолетнего спортсмена, роли родителей (семьи) спортсмена в поддержке нулевой терпимости к допингу.

о Подберите информацию и сформулируйте два абзаца текста, касающиеся необходимости умения работать с Запрещенным списком для: получения медицинской помощи без нарушения антидопинговых правил; возможности использования ТИ. Объясните: почему реклама лекарственных препаратов в общедоступных СМИ провоцирует опасное и бесконтрольное употребление лекарств и БАДов; как биологический паспорт спортсмена способствует решению проблемы «чистоты» спорта, с какого периода жизни спортсмена нужно начинать сбор данных для открытия паспорта.

о Сформулируйте общий вывод, используя ПОПС-формулу.

3. Самостоятельно проверьте качество своей работы по плану – при необходимости внесите изменения.

о Конспект выступления имеет название, в котором указан избранный вид спорта. Объем работы не более 2 страниц.

о Первый абзац содержит не более четырех предложений. В первом абзаце конспекта анализируется применение допинга в: спорте высших достижений; любительском спорте; детско-юношеском спорте; неспортивном обществе в целом.

о Второй абзац содержит не более четырех предложений. В нем раскрываются проблемы применения допинга в избранном виде спорта: приведены примеры спортсменов и последствий применения ими допинга для их личного имиджа; приведены примеры спортсменов и последствий применения ими допинга для имиджа страны.

о В третьем абзаце в двух предложениях уточняется, что ждет спортсмена, нарушившего антидопинговые правила, а также дисквалифицированного спортсмена, если он нарушит запрет на участие в соревнованиях во время срока дисквалификации, дается оценка факту присутствия дисквалифицированного тренера на тренировке спортсменов.

о В четвертом абзаце в двух предложениях уточняется ответственность персонала, если доказана его вина в нарушении антидопинговых правил несовершеннолетним спортсменом в сравнении с ответственностью тренера несовершеннолетнего спортсмена, кроме того указывается роль родителей в поддержке в спортсмене духа спорта.

о В пятом абзаце в четырех предложениях упоминаются: Запрещенный список; разрешение на ТИ; биологический паспорт спортсмена, дается оценка рекламе фармацевтических препаратов и БАДов.

о Конспект заканчивается общим выводом.

Практическая работа: выступление перед целевой аудиторией с докладом «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил»

1. Разделитесь на 10 групп и выберите себе целевую аудиторию.

2. Обсудите в группе конспекты самостоятельной работы. Используя базовый конспект, откорректируйте текст своего выступления от группы, ориентируясь на особенности восприятия информации целевой аудиторией. Продумайте, какие аргументы наиболее важны именно для выбранной целевой группы.

3. Обратите внимание на следующие детали:

о какое время считается соревновательным периодом в избранном вами виде спорта;

о какой конкретно вклад может внести выбранная целевая аудитория в решение проблемы допинга в спорте.

Целевые аудитории

1 Дети и молодежь

2 Медицинский персонал

3 Менеджеры спортивных команд

4 Родители

5 СМИ

6 Спортивные психологи

7 Спортивные чиновники в регионах

8 Спортсмены

9 Спортсмены, в отношении которых действуют санкции

10 Тренеры

4. Выступите друг перед другом. Оцените выступления.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 Выступление разработано на бытовом уровне

2 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, но подобранные примеры не всегда убедительны и особенности целевой аудитории до конца не учтены

3 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены

4 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены. Группа принимала активное участие в обсуждении работ других групп.

Самоконтроль

1. При заключении трудовых договоров со спортсменами и тренерами обязательными для включения в трудовой договор являются условия об их обязанности соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые

правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

- а. Да, это обязательно.
 - б. Нет, это противозаконно.
 - в. Да, но этот вопрос может решаться по желанию работодателя.
 - г. Нет, это зависит от желания спортсмена или тренера – у них есть право на собственное мнение в этом вопросе.
2. К целевой аудитории антидопинговых образовательных программ относятся:
- а. спортсмены, в отношении которых действуют санкции;
 - б. тренеры, в отношении которых действуют санкции;
 - в. СМИ;
 - г. спортивные психологи;
 - д. все перечисленные лица.
3. К целевой аудитории антидопинговых образовательных программ относятся:
- а. врачи;
 - б. родители;
 - в. менеджеры спортивных команд;
 - г. спортивные чиновники в регионах;
 - д. все перечисленные лица.
4. Планируя антидопинговую работу тренер несовершеннолетних подростков должен помнить, что:
- а. подростков, как правило, не страшат отдаленные последствия применения допинга для их здоровья;
 - б. подростков можно напугать отдаленными последствиями применения допинга для их здоровья;
 - в. подросткам и их родителям нужно преподносить одну и ту же информацию по проблемам антидопинга, неразделяя ее на целевые аудитории;
 - г. информация о допинге одинаково интересна всем и не зависит от гендерных и возрастных различий слушателей.
5. Если доказана вина персонала спортсмена в нарушении антидопинговых правил несовершеннолетним спортсменом, то тренера ждет:
- а. пожизненная дисквалификация;
 - б. дисквалификация сроком на 1 год;
 - в. дисквалификация сроком на 2 года;
 - г. дисквалификация сроком на 4 года.

Занятие 9

Формы и методы антидопингового воспитания

Постановка проблемы и задачи

С 1 января 2021 года вступил в силу Международный стандарт по образованию Всемирного антидопингового кодекса – это обязательный стандарт, разработанный в рамках Всемирной антидопинговой программы. Антидопинговая работа на всех уровнях ее организации должна опираться на этот документ.

Профессиональный стандарт требует от тренера такого трудового действия как планирование антидопингового обеспечения подготовки спортивной команды, что предполагает наличие умения планировать и организовывать участие занимающихся в программах антидопингового обеспечения спортивной подготовки и умения вести отчетную документацию по организации антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Для этого необходимо знать формы и методы организации антидопингового обеспечения подготовки спортивной команды.

Ожидаемые результаты:

- обеспечение понимания важности ведения профилактической работы по антидопинговому воспитанию с различными целевыми аудиториями;
- принятие идеи Международного стандарта по образованию как обязательной части Всемирной антидопинговой программы;
- создание плана антидопинговой работы тренера;
- овладение умением планирования и ведения отчетной документации по организации антидопингового обеспечения в рамках спортшколы.

Источники информации

1. Международный стандарт WADA по образованию. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_ise_rus_qaznado_x_radoca_final_with_changes.pdf

Задание для самостоятельной работы: анализ Международного стандарта WADA по образованию

Ознакомьтесь с Международным стандартом WADA по образованию. Уточните:

- о целевые группы, выделяемые стандартом;
- о требования к целям и мониторингу их достижения;
- о содержательные темы обязательные для включения в план образовательной программы.

Проанализируйте методы, приемы, формы и средства организации деятельности, использовавшиеся при освоении этого курса.

Подумайте, какие из них или другие известные вам методы, приемы, формы и средства организации деятельности обучающихся, вы могли бы использовать при организации антидопинговой работы в дополнительном образовании.

Практическая работа: создание плана работы тренера по антидопинговому воспитанию

Создайте план антидопинговой работы тренера.

Раздел «Оценка текущей ситуации»

В разделе кроме оценки текущей ситуации указываются общие цели образовательной программы.

Раздел «Образовательные пулы»

В разделе указываются целевые группы (списки лиц), с которыми предполагается работа.

Раздел «Задачи и виды деятельности»

Срок	Целевая группа	Вид деятельности	Цель	Формы и методы организации
Раздел «Процедуры мониторинга»				
Вид деятельности		Мониторинг		
Проверьте, наличие в плане всех содержательных тем обязательных для включения в план образовательной программы наосновании требований Международного стандарта по образованию:				
o принципы и ценности, связанные с честным спортом;				
o права и обязанности спортсменов и персонала спортсмена;				
o Принцип строгой ответственности				
o Последствия использования допинга (физическое и психическое здоровье, социальные и экономическиепоследствия и санкции);				
o нарушения антидопинговых правил;				
o препараты и методы в списке запрещенных препаратов;				
o риски использования добавок;				
o использование лекарственных средств и разрешение для ТИ;				
o процедуры тестирования, включая анализ мочи, крови и биологический паспорт спортсмена;				
o требования, предъявляемые к зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS.				
Подумайте и запланируйте ту форму организации мероприятия, которая была бы интересна воспитанникам и наиболееполно соответствовала целям занятия.				
По желанию студентов для образца один из разработанных планов представьте на всеобщее обсуждение. Примите в немучастие.				
При необходимости скорректируйте свой план.				
Балльно-рейтинговая система оценки				
Балл	Критерии оценки			
1	План разработан без учета стандарта по образованию			
2	План не полностью соответствует требованиям стандарта по образованию			
3	План соответствует требованиям стандарта по образованию – содержит все разделы и определенные WADAсодержательные темы, особенности целевой аудитории учтены. Студент не принимал участие в обсуждении образца плана			
4	План соответствует требованиям стандарта по образованию – содержит все разделы и определенные WADAсодержательные темы, особенности целевой аудитории учтены. Студент активно принимал участие в обсуждении образцаплана			
Самоконтроль				
1. Международный стандарт по Образованию является обязательным для применения Международным стандартом,разработанным в рамках Всемирной антидопинговой программы.				
a. Нет, это предложение неверно.				
б. Да, это предложение верно.				
в. Да верно, но только для стран, где нет проблем с допингом.				
г. Да верно, но только для стран, где есть проблемы с допингом.				
2. Общая руководящая цель стандарта по образованию состоит в:				
a. поддержке сохранения спортивного духа;				
б. содействии созданию честной спортивной среды;				
в. поддержке сохранения спортивного духа и содействии созданию честной спортивной среды;				
г. нет правильного ответа.				
3. Основополагающим принципом Международного стандарта по образованию является то, что спортсмен долженполучить первый опыт противодействия применению допинга:				
a. посредством образования, а не допинг-контроля;				
б. посредством допинг-контроля, а затем образования в этой области;				
в. если ему назначили запрещенный препарат и есть необходимость изучения запрещенного списка;				
г. при попытке использования запрещенного препарата.				
4. Международный стандарт по образованию имеет основные задачи:				
a. установление обязательных принципов и минимальных треюований, которые должны включать образовательныепрограммы;				
б. обеспечение общей терминологии в сфере антидопингового образования, ясности в отношении функций иобязанностей всех сторон, ответственных за планирование, реализацию, мониторинг и оценку образовательных программ;				
в. поощрение обучения широких слоев населения посредством программ ценностно-ориентированногообразования, для привития спортивного духа и способствования созданию честной спортивной среды;				
г. все указанные пункты верны.				
5. Под термином «спортсмен», используемомся в Международном стандарте по Образованию следует понимать:				
a. любое лицо, занимающееся спортом на международном или на национальном уровне;				
б. любое лицо, занимающееся спортом на уровне не ниже национального;				
в. любое лицо, занимающееся спортом на международном или национальном уровне, при этом антидопинговыморганизация дается право на свое усмотрение применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является ниспортсменом международного, ни национального уровня, и так включать его в определение «спортсмен»;				
г. любое лицо, занимающееся спортом на международном или на национальном уровне, если это лицо подписалотрудовой договор с клубом или иным работодателем и у него есть паспорт и гражданство.				
5.4. Перечень видов оценочных средств				
Номер занятия и его тема, используемые современные педагогические технологии				
1	Виды нарушений антидопинговых правил			

Создание инфографики в графических редакторах по выбору
 IT-технологии
 Технология развития критического мышления
 Конференция
 2 Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты
 Технология развития критического мышления
 Конференция
 Работа в микрогруппах
 3 Допинг-контроль
 Технология развития критического мышления
 Конференция
 Работа в микрогруппах
 4 Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил
 Технология развития критического мышления
 Решение ситуационных задач
 5 Биологический паспорт спортсмена
 Технология развития критического мышления
 Решение ситуационных задач
 6 Допинг-аддиктивное поведение
 Технология развития критического мышления
 Решение ситуационных задач
 Ценности современного спорта
 Технология «Дебаты»
 Технология развития критического мышления
 8 Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил
 IT-технологии
 Работа в микрогруппах
 Технология развития критического мышления
 Конференция
 9 Формы и методы антидопингового воспитания
 Проектные технологии

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Кулигин О. В., Нежкина Н. Н., Блохина Т. А.	Антидопинговое обеспечение в спорте: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальностям «лечебное дело», педиатрия», «стоматология»	Иваново: Ивановский ГМУ, 2022
Л1.2	Попова Н. Н., Попова И. Е.	Антидопинговая законодательная база и система противодействия допингу: учебно-методическое пособие	Воронеж: ВГАС, 2023
Л1.3	Безуглова Э. Н., Ачкасова Е. Е.	Основы антидопингового обеспечения спорта	Москва: Спорт-Человек, 2019
Л1.4	Минникаева Н. В., Жуков Р. С., Шабашева С. В.	Основы антидопингового обеспечения: курс лекций	Кемерово: КемГУ, 2019
Л1.5	Куртев С. Г.	Основы антидопингового обеспечения	Омск: СибГУФК, 2018

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Шамсувалеева Э. Ш.	Организация деятельности по предотвращению допинга в спорте: учебно-методическое пособие для магистрантов	Казань: ПоволжскийГУФКСиТ, 2022
Л2.2	Губа В. П., Маринич В. В.	Теория и методика современных спортивных исследований: монография	Москва: Спорт-Человек, 2016

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Методические рекомендации по применению биологического паспорта с целью мониторинга функционального состояния спортсменов и антидопингового контроля. [Электронный ресурс]. – https://csp-athletics.ru/images/doc/metod/gen/metod-gen-04-15.pdf
Э2	Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – https://www.antidopinglearninghub.org
Э3	Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/
Э4	Сайт ВАДА [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/en
Э5	Кривошеков С.Г., Боброва Ю.В. Психофизиология спортивных аддикций // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №10-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologiya-sportivnyh-addiktsiy (дата обращения: 17.12.2025)
Э6	Процедура получения разрешения на ТИ. [Электронный ресурс]. – http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02_rf_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf
Э7	Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список WADA. [Электронный ресурс]. – http://list.rusada.ru
Э8	Антидопинговые правила МОК, применимые к Зимним Олимпийским Играм Пхенчхан 2018 (по состоянию на январь 2018). [Электронный ресурс]. – https://www.minsport.gov.ru/2018/AntidopingMOK012018_RUS.pdf
Э9	Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/
Э10	Запрещенный список. [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/
Э11	Стандарт выдачи разрешений на терапевтическое использование. [Электронный ресурс]. – https://fsrussia.ru/files/docs/anti-doping/world_ther_2015.pdf
Э12	Стандарт лабораторий. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-isl-2015-ru.pdf
Э13	Стандарт области защиты конфиденциальных данных. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f%5B0%5D=field_resource_versions%253Afield_resource_version_language%3A28&f%5B1%5D=field_resource_type%3A98
Э14	Стандарт тестирования и расследования. [Электронный ресурс]. – https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/tr.pdf
Э15	Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция РУСАДА [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/athletes/adams/
Э16	Трудовой кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/
Э17	Уголовный кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/
Э18	Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/
Э19	

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.	1С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL Academic Edition Windows 7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
-----	--

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основными видами занятий являются лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов, в том числе в системе дистанционного обучения, в которой представлены: материалы лекций; тексты практических работ; вопросы к зачету; глоссарий; задания для отработки пропущенных занятий; тесты. Студенты, обучающиеся по заочной форме обучения, посещают лекции, обязательно письменно выполняют практические работы, в случае отсутствия на занятиях работают в системе ДО: заполняют раздел "Термины темы", в качестве самоподготовки к зачету проходят тренировочные тесты.

Студенты, обучающиеся по ИГО, знакомятся с электронными версиями лекций и обязательно проходят все тренировочные тесты. Вся тестовая база представлена на сайте. Количество попыток и время не ограничены.

Разъяснения по работе с рейтинговой системой

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

Во 2 семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета с оценкой, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.

Балльно-рейтинговая система текущей аттестации

Модуль 1. Правовое регулирование проблемы допинга в спорте	Балл освоения	Балл посещения
--	---------------	----------------

Занятие 1. Виды нарушений антидопинговых правил	4	5 (вместе с посещением лекций)
---	---	--------------------------------

Занятие 2. Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты	4	
--	---	--

Занятие 3. Допинг-контроль	4	
----------------------------	---	--

Занятие 4. Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил	4	
---	---	--

Занятие 5. Биологический паспорт спортсмена	4	
---	---	--

Всего по модулю	20	5
-----------------	----	---

Модуль 2. Особенности организации антидопинговой работы	Балл освоения	Балл посещения
---	---------------	----------------

Занятие 6. Допинг-аддиктивное поведение	4	5 (вместе с посещением лекций)
---	---	--------------------------------

Занятие 7. Ценности современного спорта	4	
---	---	--

Занятие 8. Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил	4	
---	---	--

Занятие 9. Формы и методы антидопингового воспитания	4	
--	---	--

Самостоятельная работа по получению сертификата РУСАДА	4	
--	---	--

Всего по модулю	20	5
-----------------	----	---

Всего за два модуля	40	10
---------------------	----	----

Итого	50	
-------	----	--

Балл посещения выставляется автоматически системой 1С: Университет. Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Балл посещения отрабатывается созданием глоссария в системе дистанционного обучения (7 терминов по пропущенной теме за один пропуск). Отработка балла освоения предполагает сдачу работы преподавателю лично или прикрепление электронного документа в системе дистанционного обучения.

Максимально возможные баллы по результатам текущего и промежуточного контроля представлены в таблице по 100-балльной шкале.

Максимум баллов за посещение	Максимум баллов за освоение
------------------------------	-----------------------------

Первый модуль	5	20	25
---------------	---	----	----

Второй модуль	5	20	25
---------------	---	----	----

Всего за текущую аттестацию	50
-----------------------------	----

Зачетное тестирование	50
-----------------------	----

Итого за весь курс	100
--------------------	-----

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;

при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;

в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основным методом овладения знаниями является самостоятельная работа студентов, объем которой определяется программой в

