

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура
ТУРИЗМ**

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) к.п.н., доц. Авдони́на Л.Г.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры
протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

**Изменения рабочей программы дисциплины «Физическая культура (Туризм)»,
утвержденные методической комиссией факультета физической культуры**

[illegible]

1. Пояснительная записка

Туризм – является одним из действенных средств физического, духовного и нравственного воспитания. Он обеспечивает комплексный подход в формировании личности, начиная с дошкольников и заканчивая студенческой молодежью. На современном этапе, туризм, в основе которого лежат активные способы передвижения, существует как составная часть физической культуры и, имея определенный государственный статус, называется «спортивно-оздоровительным туризмом». Спортивную и оздоровительную деятельность объединяет содержательная сторона туристской деятельности - путешествие с активными способами передвижения. В зависимости от цели путешествие с активными способами передвижения может иметь различную направленность - рекреативную, реабилитационную, образовательную, профессионально-прикладную и адаптивную.

Цель курса – овладение студентами теоретическими знаниями, практическими навыками элементов туризма, спортивного ориентирования.

Задачи курса:

1. Приобретение студентами знаний по теории туризма.
2. Овладение техническими навыками элементов туризма, спортивного ориентирования.
3. Ознакомление студентов с особенностями разработки туристического маршрута.
4. Приобретение студентами необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной работы по туризму и спортивному ориентированию в школе и внешкольных заведениях.

Место курса в общей системе подготовки специалиста:

Курс туризм, наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта для работы с любой группой населения, а также в образовательных учреждениях различного типа.

Туризм как учебная дисциплина включает изучение истории данного вида спорта, теории и методики преподавания, овладение техникой туризма, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности педагога физической культуры.

Курс туризма, как самостоятельная учебно-спортивная дисциплина, представляет собой логически завершённую систему обучения, основанную как на специализированных разработках научно-теоретического характера, так и на использовании смежных дисциплин естественнонаучного, психолого-педагогического, социально-экономического и спортивно-педагогического циклов.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

Студент должен знать:

- основные этапы развития туризма в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие туризма в мире;
- роль туризма как эффективного средства физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в туризме;
- методику занятий туризмом с различными возрастными группами населения;
- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в туризме;

Студент должен уметь:

- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить соревнования по туризму для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;

- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;

Студент должен владеть:

- навыками ориентирования на местности;
- навыками организации походов и слетов;
- навыками оказания ПМП в походе.

2. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка).

Выписка из государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 050720 – «Физическая культура» из раздела базовые виды. ГСЭ.Ф.2.4

По дисциплине Физкультура (туризм): организация туристической работы в школе, особенности организации, методика проведения и обеспечения техники безопасности в туристических походах со школьниками, проведение соревнований по туристической технике и спортивному ориентированию.

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	50	
Аудиторные занятия	20	2
Лекции	6	
Практические занятия	14	
Самостоятельная работа	30	
Вид итогового контроля		2 – зачет

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

№ п/п	Шифр и наименование специальности	Курс	Семестр	Виды учебной работы в часах						Вид итогового контроля (форма отчетности)
				Трудо-емкость	Всего аудит.	ЛК	ПР/СМ	ЛБ	Сам. работа	
1	050720.65 «Физическая культура»	1	2	50	20	6	14		130	Устный зачет

4. Содержание дисциплины.

4.1 Разделы дисциплины и виды занятий (в часах). Примерное распределение учебного времени:

Раздел дисциплины	Количество часов
	050720.65 «Физическая культура»

/п		Всего ауд.	ЛК	ПР/ СМ	ЛБ	Сам. работа
.	Раздел 1. Туризм, как социальное явление.	2	2			15
.	Раздел 2. Спортивное ориентирование.	18	4	14		15

4.2. Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Туризм, как социальное явление.

Тема 1.Туризм, как социальное явление..

Раздел 2. Спортивное ориентирование

Тема 2.Виды туризма.

Тема 3. Туристическая деятельность.

4.3. Темы для самостоятельного изучения.

№ п /п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятельной работы	Кол- во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1	Оказание ПМП в туристическом походе	реферат		защита

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.

Практическое занятие № 1

Тема: Топографическая подготовка туриста

Цель: Познакомиться с топографическими знаками.

Форма проведения: Практическое выполнение.

План проведения:

1.Изучить и зарисовать топографические знаки.

2.Топографический диктант.

Вопросы для закрепления изучаемого материала:

1.Чем отличается топографическая карта от спортивной карты.

2. Какому знаку соответствует тот или иной цвет.

Литература для подготовки:

1. Баршаева, Т. В. Туристско-краеведческая работа в учебной и внеурочной деятельности/ Т. В. Баршаева //География и экология в школе XXI века.-2011.- № 5.-С. 59-64.

2. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.

Практическое занятие № 2

Тема: Техника вязания основных узлов.

Цель: Познакомиться с туристическими узлами.

Форма проведения: практическое занятие.

План проведения:

1. Изучение узлов и их назначения.
2. Практика вязания узлов.

Вопросы для закрепления изученного материала:

1. Предназначение того или иного узла.
2. Техника навесной переправы.

Литература для подготовки:

1. Баршаева, Т. В. Туристско-краеведческая работа в учебной и внеурочной деятельности/ Т. В. Баршаева //География и экология в школе XXI века.-2011.- № 5.-С. 59-64.
2. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.

Практическое занятие № 4-8

Тема: Разработка маршрута туристического путешествия. Маршрутная документация

Цель: Познакомиться с маршрутной документацией.

Форма проведения: практическое занятие.

План проведения:

1. Выбор вида похода.
2. Разработка маршрута.
3. Подготовка документации.
4. Организация туристических слетов.

Вопросы для закрепления изученного материала:

Литература для подготовки:

1. Баршаева, Т. В. Туристско-краеведческая работа в учебной и внеурочной деятельности/ Т. В. Баршаева //География и экология в школе XXI века.-2011.- № 5.-С. 59-64.
2. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) основная литература:

1. Косолапов А. Б. География российского внутреннего туризма: учебное пособие для вузов/ А. Б. Косолапов. - Москва: КНОРУС, 2010.-272 с.
2. География туризма: учебник для вузов/ под ред. А. Ю. Александровой. - Москва: КНОРУС, 2010.-592 с.

б) дополнительная литература:

1. Баршаева, Т. В. Туристско-краеведческая работа в учебной и внеурочной деятельности/ Т. В. Баршаева //География и экология в школе XXI века.-2011.- № 5.-С. 59-64.
2. Затеев, А. А. Актуальные проблемы экологического туризма в современной России/ А. А. Затеев //География в школе.-2011. - № 3.-С. 61-63.
3. Хворонова, Г. В. Туристические общественные организации в системе

дополнительного образования/ Г. В. Хворонова //Теория и практика физической культуры.-2010. - № 1.-С. 90-92.

4. Никандрова, Т. Игра по станциям/ Т. Никандрова //Первое сентября. Спорт в школе.-2008. - № 11.-С. 29-34

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. ru.wikipedia.org

2. nivut.narod.ru

3. tyr-zo.narod.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Туризм»:

1. Мультимедийное оборудование

2. Компасы.

3. Веревки.

4. Палатки.

5. Костровое оборудование.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

8.1. Тестовые задания.

Вопрос 1.

Чаще всего применяются следующие типы костров:

А) колодец

Б) шалашик

В) звездный

Г) четыре бревна

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 2.

Средством профилактики заболеваний. Сохранения бодрости и хорошего настроения туриста является:

А) хорошая погода

Б) личная гигиена

В) верные друзья

Г) шерстяные носки

Правильный ответ: б, в

8.2. Требования к зачету.

Учет успеваемости по курсу туризма проводится в форме зачета на 1 курсе во втором семестре, на 2 курсе в четвертом семестре после учебно-тренировочного похода.

В зачетные требования входят:

- устный зачет по теории туризма и спортивного ориентирования, а так же методика проведения туристических мероприятий со школьниками.

- практика туризма во время учебно-тренировочного туристического похода.

Вопросы к зачету.

1. Что представляет собой спортивно-оздоровительный туризм.

2. Что представляет собой рекреационный туризм. Основные задачи.

3. Организация занятий рекреационным туризмом.

4. Характеристика категорий пешего похода.
5. Характеристика категорий спортивного туристического похода.
6. Понятия: техника туризма, технический прием, технические средства.
7. Классификация техники спортивного туризма.
8. Классификация техники преодоления естественных препятствий.
9. Составляющие техники преодоления пересеченного равнинного рельефа.
10. Классификация техники страховки.
11. Классификация техники бивачных работ.
12. Виды, формы костров.
13. Классификация техники спасательных работ.
14. Классификация техники ориентирования на местности.
15. Техника организации и проведения спортивных походов.
16. Выбор плана похода (пример).
17. Выбор материально-технического обеспечения (пример).
18. Выбор продуктов питания (пример).
19. Распределение обязанностей в группе (пример).
20. Выбор места бивака (пример).
21. Выбор техники движения (пример).
22. Выбор техники страховки (пример).
23. Выбор нагрузочного режима (пример).
24. Выбор пути (пример).

8.3. Примерная тематика рефератов.

Студенты выполняют реферат с сопровождением информации на мультимедийной презентации.

8.4. Примерная тематика курсовых работ.

Не предусмотрена.

8.5. Методика исследования (если есть).

Не предусмотрена.

8.6. Балльно-рейтинговая система, используемая преподавателем для оценивания знаний студентов по данной дисциплине.

Не предусмотрена.