

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 18.06.2026 12:44:38

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca5a4df

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической
культуры и спорта, кандидат
педагогических наук, доцент

Смышнов К.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

Спортивная тренировка

Год начала обучения

2026

Форма обучения

очная

заочная

Реализуется в семестре

8

8

Разработано

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики спорта

Безлепкин Д.Н.

Ставрополь 2026

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины Спортивно-оздоровительный туризм является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и спорта и формирование набора профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Задачи дисциплины:

1. усвоение студентами теоретического материала и методики проведения туристской работы;
2. овладение элементами техники и тактики спортивно-оздоровительного туризма;
3. овладение знаниями планирования и осуществления тренировочного процесса в спортивном туризме;
4. овладение знаниями и умениями проведения врачебно-педагогического контроля и самоконтроля.
5. овладение умениями и навыками организации массовых туристских мероприятий с людьми различного возраста и разной степени физической подготовленности;
6. ознакомление с основными принципами и тактикой поведения человека в условиях автономного существования.

формирование у студентов навыков инновационного, творческого мышления и осознанных самостоятельных практических действий

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивно-оздоровительный туризм» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.08). Ее освоение проходит в 8 семестре

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ИД-1 _{ПК-1} Демонстрирует знания документов планирования и учета, методов контроля и оценки, как неотъемлемых элементов управления тренировочным процессом	Демонстрирует знания документов планирования и учета, методов контроля и оценки, как неотъемлемых элементов управления тренировочным процессом в спортивно-оздоровительном туризме.
	ИД-2 _{ПК-1} Осуществляет оперативное, текущее, этапное и перспективное планирование тренировочного процесса	Осуществляет оперативное, текущее, этапное и перспективное планирование тренировочного процесса в спортивно-оздоровительном туризме.
	ИД-3 _{ПК-1} На основе анализа показателей контроля осуществляет коррекцию и прогнозирование учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	На основе анализа показателей контроля осуществляет коррекцию и прогнозирование учебно-тренировочной и соревновательной

	на различных этапах спортивной подготовки	деятельности на различных этапах спортивной подготовки в спортивно-оздоровительном туризме.
ПК-3 Способен осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проводить восстановительные мероприятия	ИД-1_{ПК-3} Демонстрирует знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов. ИД-2_{ПК-3} Осуществляет профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности ИД-3_{ПК-3} Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов	Демонстрирует знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов в спортивно-оздоровительном туризме. Осуществляет профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме. Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов в спортивно-оздоровительном туризме.

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

Объем занятий: всего: 3 з.е., 108 акд.ч.	ОФО, в акд. часах	ЗФО в акд. часах
Контактная работа:	48	8
Лекции/из них практическая подготовка	16	2
Лабораторных работ/из них практическая подготовка		
Практических занятий/из них практическая подготовка	32/2	6
Самостоятельная работа	60	100
Формы контроля		
Зачет	+	+

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (если иное не установлено образовательным стандартом)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма			заочная форма				Формы текущего контроля	
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	Основы спортивно-оздоровительного туризма: история становления отечественного туризма; виды и формы туризма; функции спортивно-оздоровительного туризма; особенности развития и перспективы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации.	ПК-1; ПК-3	4	2		8	2			14	Собеседование, Тестирование
2	Общая характеристика спортивно-оздоровительного туризма: спортивно-оздоровительный туризм как социально-историческая реальность; взаимосвязь спортивного и спортивно-оздоровительного туризма; структура и функции спортивно-оздоровительного туризма в обществе.	ПК-1; ПК-3	2	2		8				14	Собеседование, Тестирование

3	Техника и тактика спортивного туризма: основы техники спортивного туризма; значение туризма для формирования жизненно-важных умений и навыков; виды спортивного туризма; полоса препятствий; принципы постановки дистанции; оборудование этапов; КТМ (контрольный туристский маршрут); спортивное ориентирование; ПСР (поисково-спасательные работы) и этапы соревнований по ПСР; элементы туристской техники (бивачные работы техника и тактика движения переправы, техника и тактика движения, туристские узлы).	ПК-1; ПК-3	2	10		12		2	16	Собеседование, Тестирование
4	Спортивная подготовка туристов: этапы подготовки: - начальная подготовка - тренировочный этап - этап совершенствования спортивного мастерства - высшего спортивного мастерства; Основные формы осуществления спортивной подготовки: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы; - участие в соревнованиях - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные	ПК-1; ПК-3	2	4		8			14	Собеседование, Тестирование

	мероприятия; - тестирование и контроль.										
5	Массовые туристские мероприятия и соревнования: Туристские походы и организация туристских походов; туристские соревнования и слеты.	ПК-1; ПК-3	2	6		8		2		14	Собеседование, Тестирование
6	Врачебно-педагогическое наблюдение, контроль и самоконтроль: задачами врачебно-педагогических наблюдений в туризме; содержание самоконтроля туриста (дневниковые записи, простейшие методы тестирования, методы определения и симптомы утомления после нагрузок различной величины)	ПК-1; ПК-3	2	2		8				14	Собеседование, Тестирование
7	Выживание туристов в условиях автономного существования: понятие «выживание» и его значение; природно-средовые, антропологические, экологические и материально-технические факторы выживания; факторы, угрожающие жизни человека в аварийной ситуации и факторы выживания; признаки экстремальной ситуации; мероприятия обеспечения безопасности человека в природных условиях.	ПК-1; ПК-3	2	6		8		2		14	Собеседование, Тестирование
Итого за 8 семестр			16	32		60	2	6		100	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) Спортивно-оздоровительный туризм базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАНБ), 2020. - 133 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограничено

2. Крайнов, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. -

Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании, 2025-10-27. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск : Издательство ОмГПУ, 2018. - 60 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8268-2161-9, экземпляров неограничено

3. Рубис, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография / Л. Г. Рубис. - Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков, 2025-09-29. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 234 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0751-2, экземпляров неограничено

4. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль подготовки "Физическая культура". Бакалавриат / авт.-сост.: К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин ; ФГАОУ ВО Сев.-Кав. федер. ун-та. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 132 с. - Библиогр.: с. 131, экземпляров неограничено

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм Электронный ресурс : Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. - Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-394-02435-1, экземпляров неограничено

2. Мельников, Д. А. Автономное выживание человека в природной среде Электронный ресурс / Мельников Д. А. : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм профиль подготовки бакалавра «менеджмент рекреации и туризма». - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 80 с., экземпляров неограниченно

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Спортивно-оздоровительный туризм" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная . Учебный план 2014 г. / сост. Д. Н. Безлепкин ; Сев.-Кав. федер. ун-та. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 40 с., экземпляров неограничено

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2019/-3.pdf> (Федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивному ориентированию.)
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивно-оздоровительный_туризм (Википедия - свободная энциклопедия)
4. www.mountain.ru – российский сайт, посвященный горному туризму
5. <https://vk.com/orienteeringsport> интернет сообщество по спортивному ориентированию.
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://ru.wikipedia.org/wiki (Википедия - свободная энциклопедия)
2	http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://www.biblioclub.ru университетская библиотека online

Перечень программного обеспечения:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	1	Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
	2	Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10
Практические занятия	1	Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: переносной ноутбук, проектор, доска.
	2	Альпинисткая каска VPRO 0200 Vento - 3 шт ; Палатка Nordway для походов для 2-х человек Dame -3 шт; Экспедиционный Рюкзак "Беркут" - 3 шт; Грудная обвязка в комплекте с альпинисткой страховочной системой - 8 шт; Коврик туристический (коремат) - 17 шт; Компас "Москомпас" - 15 шт; Компостер "Крокодил" Vento - 15 шт.; Призма для ориентирования rus 020 Vento - 15 шт
Самостоятельная работа	1	Компьютер с доступом в сеть интернет

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и

методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (**МТС-Линк**), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.