

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
Туризм

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта
Учебный план	49.02.02 Адаптивная физическая культура
Квалификация	Педагог по адаптивной физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	36
в том числе:	
аудиторные занятия	30
самостоятельная работа	6
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	30

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	30	30	30	30
Сам. работа	6	6	6	6
Итого	36	36	36	36

Программу составил(и):

старший преподаватель, Муравьева Ольга Николаевна; старший преподаватель, Логинов Денис Васильевич

Рабочая программа дисциплины

ФГОС СПО 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минпросвещения России от 28.08.2023 г. № 640)
составлена на основании учебного плана:

49.02.02 Адаптивная физическая культура

утвержденного Учёным советом вуза от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 11.02.2026 г. №6

Зав. кафедрой к.п.н. доцент Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №4 от 19.02.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)

Козакевич Наталья Николаевна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания базовых видов спорта и реализация их в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОП.16
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.2.2	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков (выездная)
2.2.3	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.2.4	Технологии цифрового образования
2.2.5	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОК 01: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

Знать:	
Уровень 1	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на базовом
Уровень 3	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	ориентироваться в истории и тенденциях развития адаптивной физической культуры
Уровень 2	правильно использовать терминологию в области адаптивной физической культуры
Уровень 3	находить и анализировать информацию по теории и истории адаптивной физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития
Владеть:	
Уровень 1	знаниями в истории и тенденциях развития адаптивной физической культуры
Уровень 2	терминологией в области адаптивной физической культуры
Уровень 3	информацией по теории и истории адаптивной физической культуры, необходимой для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
Знать:	
Уровень 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Уровень 2	основы здорового образа жизни
Уровень 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
Уметь:	
Уровень 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления
	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Уровень 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Уровень 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
Владеть:	
Уровень 1	способностью использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Уровень 2	навыком применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности
Уровень 3	способностью использования средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

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. Введение в туризм. История развития туризма. Место туризма в системе физического воспитания. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно						
1.1	Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма. Туризм плановый и самостоятельный. /Лек/	2	2	ОК 01 ОК 08	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 2. Топографическая подготовка туриста						
2.1	План карта масштаб. Карты для походов. Условные топографические знаки. Основные формы рельефа. Измерение расстояния по карте. Прокладка маршрутов. Отличие условных спортивных и топографических знаков /Лек/	2	2	ОК 01 ОК 08	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 3. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма						
3.1	Ответственность администрации и руководителя туристической группы за безопасное поведение похода. Возраст и количественный состав групп. Нормы переходов и нагрузка. Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Бивачные работы. Походная аптечка. Оказание первой медицинской помощи. Действия туриста в экстремальной ситуации. Травмы и их профилактика. Съедобные грибы, ягоды, травы. Спасательные работы в пешем туризме. Способы переноски пострадавшего. /Лек/	2	4	ОК 01 ОК 08	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		

	Раздел 4. Организация и проведение туристических походов						
4.1	Нормативные документы по организации походов. Составление плана похода. Режим дня для туристов в походе, учет возрастных особенностей. Продолжительность похода. Нормы переходов и нагрузки. Личная и общественная гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль. Расчет веса и стоимости продукта на поход. Влияние продолжительности варки продуктов на составление меню. /Лек/	2	2	ОК 01 ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 5. Топографическая подготовка туриста						
5.1	Топографическая карта, компас, ориентирование на местности. Туристические узлы. Вязка узлов, их прочность, назначение использования. /Пр/	2	4	ОК 01 ОК 08	Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 6. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма.						
6.1	Предпоходный контроль, текущий (в походе). Самоконтроль. Действия туриста в экстремальных ситуациях. Способы переноски пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего. Техника преодоления естественных препятствий. /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 08	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 7. Спортивный поход						
7.1	Туристический маршрут. Маршрутный лист. Маршрутная книжка. Распределение обязанностей в туристической группе. Туристическое снаряжение. Способы преодоления естественных препятствий на туристическом маршруте. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки. /Пр/	2	4	ОК 01 ОК 08	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
7.2	Организация и проведение туристических походов. /Пр/	2	4	ОК 01 ОК 08	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 8. Туристическое многоборье						
8.1	Дистанция туристического многоборья. /Пр/	2	4	ОК 01 ОК 08	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 9. Правила соревнований в спортивном туризме						
9.1	Туристско-спортивное соревнование. /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 08	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	Раздел 10. Туризм.						
10.1	Класс дистанций. Виды соревнований, их квалификация. Ранг, категория. Документация. Разряды, звания спортивного туризма. /Ср/	2	2	ОК 01 ОК 08	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
10.2	Действия туриста в экстремальной ситуации: дождь, буря, потеря ориентировки в лесу, жажда, лесной пожар, молния, утопающий, ядовитая змея и д.т. /Ср/	2	2	ОК 01 ОК 08	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		
10.3	Спортивная подготовка. Спортивная тренировка. /Ср/	2	2	ОК 01 ОК 08	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Влияние занятий туризмом на организм занимающихся.
2. Измерение расстояния по карте на местности.
3. Компас и способы работы с ним.
4. Комплектование туристической группы и их обязанности.
5. Назовите что входит в набивочные работы.
6. Описание местности по карте.
7. Определение масштаба карты.
8. Определение расстояния по карте.
9. Определение сложности дистанции.
10. Определение сторон горизонта по местным предметам.
11. Организация и преодоление отдельных препятствий в туристическом многоборье.
12. Организация питания на туристическом маршруте.
13. Ориентирование на местности по компасу.
14. Особенности пешего туризма.
15. Составление сметы похода.
16. Способы изображения рельефа.
17. Туристические узлы и их назначение.
18. Туристическое снаряжение.

5.2. Темы письменных работ

1. Роль туризма как эффективного средства отдыха.
2. Возникновение и развитие туризма в нашей стране.
3. Методика организации занятий по туризму с различными возрастными группами.
4. Организация питания в туристическом походе.
5. Топографическая подготовка и ориентирование.
6. Начальная туристическая подготовка.
7. Гигиена туриста.
8. Этапы программы массовых соревнований по туризму.
9. Организация похода с экологической целью.
10. Организация похода с патриотической целью.

5.3. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос. Проверка знаний через ответы на вопросы по темам дисциплины. Может проводиться на семинарах или экзамене.

Письменные работы. Контрольные работы, тесты, эссе, рефераты, анализы уроков. Позволяют оценить глубину знаний и умение применять их на практике.

Практические задания. Разработка уроков, внеурочных мероприятий, анализ учебно-тематических планов, составление педагогических характеристик.

Кейс-задачи и ситуационные задания. Анализ реальных или смоделированных педагогических ситуаций, требующих принятия решений.

Портфолио. Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения.

Проекты. Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных или исследовательских заданий. Позволяет оценить умения самостоятельно конструировать знания, анализировать, исследовать.

Самоанализ и самоконтроль. Оценка собственной деятельности при проведении уроков или внеурочных мероприятий.

3. Функциональность — способность применять знания в внеучебных ситуациях, решать практические задачи.
4. Структурированность и логичность изложения — умение последовательно и аргументированно излагать мысли.
5. Самостоятельность — способность к самостоятельному поиску информации, анализу и синтезу данных.
6. Соответствие требованиям ФГОС и другим нормативным документам.

Зачет с оценкой по дисциплине «Туризм» направлен на проверку теоретических знаний и практической подготовленности обучающегося в области туристской деятельности. В ходе контроля оценивается знание основ организации туристских мероприятий, правил безопасности, видов туризма, особенностей подготовки маршрутов и умение применять полученные знания при решении учебно-профессиональных задач. Оценка выставляется с учетом полноты, правильности и обоснованности ответа, а также уровня сформированности практических умений и навыков.

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

6.1. Рекомендуемая литература (электронные издания с индивидуальным неограниченным количественным доступом)

6.1.1. Основная литература (включает рекомендованную примерной образовательной программой литературу)

Авторы, составители

Заглавие

Издательство, год

Л1.1	Семёнова Г. И., Еркомайшвили И. В.	Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Суворова Г. М.	Безопасность туризма: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026
Л1.3	Стахова Л. В.	Основы туризма: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026
Л1.4	Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012
Л2.2	Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.	Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026
Л2.3	Константинов Ю. С.	Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм:	Москва: Юрайт, 2026

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

Каждый компьютер имеет выход в Интернет, оснащен операционной системой Arch Linux, пакетом свободно распространяемого офисного программного обеспечения LibreOffice (LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress), не менее, чем двумя браузерами (Google Chrome, Яндекс браузер (отечественное производства), Opera, Mozilla Firefox), а также следующими программами: Adobe Reader, 7-Zip, Видео- аудиопроигрыватель VLC-плеер, Калькулятор, Набросок на фрагменте экрана (ножницы), Paint. Компьютеры в лингафонных кабинетах дополнительно оснащены лицензионным программным обеспечением Sanako Study или Норд (отечественное производство).

Имеется специальное лицензионное программное обеспечение: ГеоГebra, Компас 3Д (отечественное производство), ArcGIS, Мовавика (отечественное производство), КонсультантПлюс (отечественное производство), российский мессенджер Max (отечественное производство), Яндекс Телемост (отечественное производство), Антиплагиат.Вуз (отечественное производство).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Мобильное приложение ЭБС «Лань» оснащено синтезатором речи для работы с учебной и художественной литературой. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Платформа адаптирована для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Спортивный зал: сетка волейбольная - 1 шт., баскетбольные щиты – 2 шт., макет футбольных ворот – 2шт., электронное табло-1шт.	660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, этаж 1, помещение 2, комната 33, площадь 427,3 кв.м.
---	--

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

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только

усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий. Подготовка докладов и рефератов. Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п. Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем. Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы; анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме. Требования к рецензии на монографию 1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность) 2. Какова основная проблема книги? 3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример) 4. Оцените стиль изложения. 5. Оцените научный аппарат монографии. 6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии?

Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.