

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«__» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1158656	Теория и методика рекреационной деятельности

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа 1. Физическая культура	Код ОП 1. 49.03.01/33.01
Направление подготовки 1. Физическая культура	Код направления и уровня подготовки 1. 49.03.01

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Боярская Людмила Алексеевна	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Доцент	теории физической культуры
2	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
3	Галышева Светлана Михайловна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры
4	Сегал Ирина Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Теория и методика рекреационной деятельности

1.1. Аннотация содержания модуля

В модуль включены следующие дисциплины: Методика и организация оздоровительной работы; Туризм; Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации. Модуль направлен на овладение компетенциями, необходимыми при работе в образовательных учреждениях

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Методика и организация оздоровительной работы	3
2	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации	3
3	Туризм	3
ИТОГО по модулю:		9

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	1. Теория и методика базовых видов спорта
Постреквизиты и кореквизиты модуля	1. Теория и методика игровых видов спорта 2. Медицинские аспекты тренерской деятельности 3. Коммерциализация физкультурно-спортивной деятельности

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации	ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	З-5 - Объяснять гигиенические основы физической культуры и спорта У-4 - Оценивать гигиенические условия деятельности
	ПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	З-5 - Сделать обзор гигиенических основ физической культуры и спорта У-3 - Оценивать гигиенические условия деятельности
Методика и организация оздоровительной работы	ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни
Туризм	ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта	З-4 - Характеризовать основы предпринимательской деятельности У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Методика и организация оздоровительной
работы

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Боярская Людмила Алексеевна	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Доцент	теории физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Боярская Людмила Алексеевна, Доцент, теории физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Культура здоровья личности	Современная концепция здоровья и здоровьесбережения. Здоровье населения России. Понятие «культура здоровья личности». Факторы культуры здоровья личности: системообразующие, системонаполняющие, системообуславливающие. Компоненты культуры здоровья: мотивационно-личностный, когнитивный, деятельностный.
P2	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	Современное состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации. Физическая культура как основа здорового образа жизни. Оздоровительное воздействие физических упражнений. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-кондиционное, оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, гигиеническое. Двигательные режимы. Основы построения оздоровительной тренировки. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности. Характеристика средств физкультурно-оздоровительной направленности.
P3	Структура государственного управления физической культурой и спортом в Российской Федерации	Понятия «система физической культуры и спорта», «физкультурно-спортивное движение». Субъекты физкультурно-спортивного движения и их взаимодействие.

		<p>Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"</p> <p>Принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030.</p>
Р4	<p>Основы здоровьесберегающей педагогики</p>	<p>Понятия «здоровьесберегающая педагогика», «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ). Классификация здоровьесберегающих технологий по направленности и специфике деятельности: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные (организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные). Классификация здоровьесберегающих технологий по характеру действия: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие, социально-адаптирующие и личностно-развивающие. Уровни реализации здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Принципы здоровьесберегающей педагогики: не нанесения вреда; приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов; непрерывности и преемственности; субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися; соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся; реализации комплексного подхода; медико-психологической компетенции учителя; гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий; приоритет позитивных воздействий; приоритет активных методов обучения; сочетание охранительной и тренирующей стратегии; формирования ответственности учащихся за свое здоровье; отсроченного результата; контроля за результатами.</p>
Р5	<p>Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях</p>	<p>Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Цели, задачи, средства оздоровительной физической культуры детей дошкольного возраста.</p> <p>Основные принципы и методические подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и их место в режиме дня.</p> <p>Критерии оценки физкультурно-оздоровительных программ по физическому воспитанию дошкольников. Характеристика и сравнительный анализ программ по физическому воспитанию дошкольников: «Физическая культура – дошкольникам» (Л.Д. Глазырина), «Театр физического воспитания дошкольников» (Н.Н. Ефименко) и др. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.</p>
Р6	<p>Методика и организация физкультурно-</p>	<p>Здоровье учащихся Российских школ. Причины неблагоприятия здоровья учащихся. Проблемные вопросы</p>

	<p>оздоровительной работы в общеобразовательных школах</p>	<p>организации физического воспитания школьников. Классификация групп здоровья детей и подростков.</p> <p>Физическое воспитание в контексте модернизации образования в Российской Федерации. Основные направления модернизации физического воспитания в школе: демократизация, гуманизация, индивидуализация и дифференциация, гармонизация.</p> <p>Инновационные подходы к модернизации физического воспитания. Физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания. Контроль физического состояния школьников.</p> <p>Состояние здоровья педагогов как участников образовательного процесса. Причины неблагополучия здоровья педагогов. Профилактика основных отклонений в состоянии здоровья педагогов средствами оздоровительной физической культуры.</p>
<p>P7</p>	<p>Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи и взрослого населения</p>	<p>Значение и задачи физического воспитания студентов. Основные направления здоровьесберегающей работы в вузе. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик в ВУЗе.</p> <p>Состояние физической культуры и спорта в Вооруженных Силах. Физическая подготовка допризывной молодежи. Основные пути сохранения здоровья и повышения уровня физической подготовленности военнослужащих.</p> <p>Физическая культура в научной организации труда. Взаимосвязь физической культуры с трудовой деятельностью. Причины, мешающие развитию производственной физической культуры. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на производстве. Центры здоровья для пропаганды ЗОЖ и профилактики вредных привычек. Организация оздоровительной работы в санаториях, профилакториях.</p> <p>Содержание и организационно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в пожилом возрасте. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик для людей пожилого возраста.</p> <p>Организация оздоровительной физической культуры по месту жительства и отдыха населения. Задачи и причины, мешающие развитию физической культуры и спорту по месту жительства и отдыха.</p> <p>Физическая культура в семье. Задачи и причины, мешающие развитию семейного физического воспитания. Основные направления развития физической культуры в семье. Организация физкультурно-оздоровительной работы с женщинами.</p>
<p>P8</p>	<p>Организация массовых физкультурно- спортивных мероприятий</p>	<p>Организационно-управленческая работа. Общая характеристика организационно-массовой работы по физической культуре и спорту.</p>

		<p>Массовые физкультурно-спортивные мероприятия (ФСМ). Виды ФСМ и их значение в массовой физкультурно-оздоровительной работе. Задачи массовых ФСМ и принципы их проведения. Составление плана и организация подготовки массовых ФСМ. Разработка положения о ФСМ. Способы проведения спортивных соревнований. Основы спортивной режиссуры. Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых ФСМ.</p> <p>Обеспечение безопасности, охрана здоровья граждан при проведении занятий и соревнований по физической культуре и спорту.</p> <p>Пропаганда массовой физкультурно-спортивной работы. Цели и задачи пропаганды. Наглядная, печатная и показательная формы пропаганды. Пропаганда физкультурно-оздоровительной работы с использованием средств массовой информации: печати, радио, телевидения. Принципы рекламы в сфере физкультурно-оздоровительной работы (непрерывность воздействия, учет интересов и особенностей населения, доступность рекламируемого, правдивость рекламы).</p>
--	--	---

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Методика и организация оздоровительной работы

Электронные ресурсы (издания)

1. Боярская, Л. А., Люберцева, В. Н.; Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие.; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2017; <http://www.iprbookshop.ru/106411.html> (Электронное издание)
2. Любимова, Г. И.; Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (Элективный курс «Оздоровительная аэробика»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета. : учебно-методический комплекс.; Тюменский государственный университет, Тюмень; 2016; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573707> (Электронное издание)
3. Криживецкая, О. В.; Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2018; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> (Электронное издание)
4. Пономарева, Е. Ю.; Программа по физическому воспитанию для детей 5-7 лет дошкольных образовательных учреждений: с использованием средств фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие.; Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Елец; 2011; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272415> (Электронное издание)
5. Грудницкая, Н. Н.; Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) : курс лекций.; Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), Ставрополь; 2019; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596210> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Боярская, Л. А., Люберцев, Н. В.; Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2017 (5 экз.)
2. Менхин, Ю. В., Менхин, А. В.; Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов физ. культуры.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2002 (11 экз.)
3. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С.; Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов и преподавателей вузов физ. культуры.; Академия, Москва; 2004 (18 экз.)
4. Бишаева, А. А.; Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки и специальности "Социальная работа".; КНОРУС, Москва; 2013 (1 экз.)
5. Руненко, С. Д.; Фитнес: мифы, иллюзии, реальность : практ. рук. для сторонников актив. образа жизни.; Советский спорт, Москва; 2005 (3 экз.)
6. Фурманов, А. Г.; Оздоровительная физическая культура : [учебник для вузов].; Тесей, Минск; 2003 (1 экз.)
7. Кузнецов, В. С.; Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : Метод. пособие.; НЦ ЭНАС, Москва; 2003 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>

Всемирное антидопинговое агентство -URL: <http://www.wada-ama.org/en/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <https://lib.sportedu.ru>

Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/ТПФК/>

Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/ФКВОТ/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Методика и организация оздоровительной работы

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome

2	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>

		санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	
--	--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Гигиенические основы физкультурно-
спортивной деятельности и рекреации

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Галышева Светлана Михайловна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Галышева Светлана Михайловна, Доцент, теории физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
001	Введение в гигиену	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Цели и задачи гигиены; методы исследования в гигиене.
002	Гигиена воздушной среды. Атмосфера как часть биосферы	Атмосфера как часть биосферы (тропосфера, стратосфера, ионосфера, экзосфера). Значение воздуха для человека. Химический состав и гигиеническое значение каждой из составных частей. Физические свойства. Температура воздуха. Влажность. Движение воздуха: причины, влияние на организм, значение при занятиях физической культурой и спортом, роза ветров и учет ее при строительстве сооружений. Солнечная радиация. Атмосферное давление: действие на организм – горная болезнь, кессонная болезнь, их профилактика, значение при подготовке спортсменов. Электрическое состояние: атмосферное электричество, ионизация воздуха и ее биологическое значение, магнитное поле, естественная и искусственная радиоактивность. Погода, климат, акклиматизация: их роль при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание воздухом и солнечными лучами.
003	Гигиена воды	Значение воды для человека. Гигиенические требования к питьевой воде. Химический состав воды: сухой остаток, органические вещества, сернокислые соли, хлориды, кальций, железо, йод, фтор, ядовитые примеси, радиоактивные вещества. Физические свойства воды: прозрачность, цвет, запах, вкус, температура. Флора и фауна: бактерии и

		гельминты, коли-титр и коли-индекс, пригодность воды для питьевых целей и занятий спортом. Источники водоснабжения. Санитарное обследование, очистка и обеззараживание воды, в т.ч. в полевых условиях (прогулки, туристические походы, спортивно-оздоровительные лагеря). Использование воды для физического воспитания и спорта. Питьевой режим спортсмена. Закаливание водой.
004	Гигиена почвы	Гигиенические свойства почвы: воздухо- и водопроницаемость, почвенные воды, загрязнение органическими веществами, патогенными микробами и яйцами гельминтов, химическими и радиоактивными веществами. Пути загрязнения и способы очистки населенных пунктов. Требования к территории, выделяемой для размещения спортивных сооружений. Типы, виды, нормы зеленых насаждений, их гигиеническое значение.
005	Гигиена питания	Рациональное питание. Количественный и качественный состав пищи: энергетическое и пластическое значение пищи, калорийность и расход энергии, качественный состав (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества). Режим питания: количество приемов пищи, распределение по объему и качеству продуктов, время приема в зависимости от физических нагрузок, сна и других факторов – возраста, состояния здоровья, характера деятельности. Пищевые отравления микробного и немикробного происхождения, их профилактика.
006	Общие основы личной гигиены	Рациональный суточный режим. Понятие о биоритмах (циркадные, недельные, месячные, годовые и др.) Уход за телом, полостью рта, волосами. Профилактика гнойничковых и грибковых заболеваний кожи. Вредные привычки и здоровый образ жизни. Гигиена спортивной одежды и обуви.
007	Закаливание	Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнечным излучением.
009	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Крытые и открытые спортивно-оздоровительные сооружения, площадки (в том числе школьные), поля, водоемы, пляжи, лесопарки. Размещение на местности с учетом расположения промышленных предприятий и других объектов, розы ветров, наличие водоемов и зеленых массивов. Размеры, планировка, разметка, покрытие, стройматериалы, внутренняя отделка, инвентарь и оборудование, правила их эксплуатации, отопление, освещение, вентиляция, борьба с загрязнением. Микроклиматические условия. Профилактика шума.
010	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов и соревнований	Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиенические требования к спортивной тренировке: планирование, структура, нормирование нагрузок. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, условия быта и трудовой деятельности. Профилактика спортивного травматизма.

011	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в трудных условиях	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры: особенности спортивной подготовки, питания, питьевого режима, спортивной одежды и обуви. Перегревание, тепловой удар, солнечный удар – признаки, профилактика; низкой температуры: особенности спортивной подготовки, питания, питьевого режима, спортивной одежды и обуви. Переохлаждение, отмораживания – признаки, профилактика; в горных условиях: гипоксия – проявления. Профилактика «горной» болезни. Оказание первой помощи в условиях временной адаптации. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов на учебно-тренировочных сборах.
012	Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	Медико-биологические средства восстановления: гидропроцедуры, массаж, баня, ионизированный воздух, кислород, ультрафиолетовое облучение, физиотерапевтические процедуры, гидроэлектролитическое уравнивание, витамины. Стимуляторы. Допинги.
013	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Легкая атлетика. Лыжи. Конькобежный спорт. Плавание. Гимнастика. Спортивные игры: футбол, баскетбол и волейбол. Рациональный режим дня. Комплексы восстановительных мероприятий. Особенности питания. Спортивная одежда и обувь.

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	учебно-исследовательская, научно-исследовательская	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	У-3 - Оценивать гигиенические условия деятельности

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации

Электронные ресурсы (издания)

1. , Караулова, , Л. К., Расулов, , М. М., Красноперова, , Н. А.; Гигиена физической культуры и спортивная медицина : лабораторный практикум. учебно-методическое пособие.; Московский городской педагогический университет, Москва; 2011; <http://www.iprbookshop.ru/26464.html> (Электронное издание)
2. , Махов, , С. Ю.; Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие.; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), Орел; 2020; <http://www.iprbookshop.ru/95397.html> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Вайнбаум, Я. С., Коваль, В. И., Родионова, Т. А.; Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура.; Академия, Москва; 2005 (63 экз.)
2. Вайнбаум, Я. С.; Гигиена физического воспитания : [учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов].; Просвещение, Москва; 1986 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>

Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"- URL: <http://www.infosport.ru/>

Всемирное антидопинговое агентство -URL: <http://www.wada-ama.org/en/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/ТРФК/>

Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/ФКВОТ/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>
2	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>
3	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>
4	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>

		<p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Туризм

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Яговкин Андрей Юрьевич	без ученой степени, мастер спорта	Старший преподавате ль	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Яговкин Андрей Юрьевич, Старший преподаватель, физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Организация спортивного туризма в России	Определение туризма в общем. История туризма. Формы туризма. Организация спортивного туризма в России и история развития. Спортивный туризм, как вид спорта. Дисциплины спортивного туризма. Правила вида спорта «спортивный туризм».
P2	Организация спортивных туристских мероприятий	Организация спортивного туристского похода. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК). Заявочные и отчетные материалы туристских походов. Категория сложности (к.с.) спортивных походов. Критерии определения категории сложности. Постепенность в спортивных походах. Правила проведения соревнований спортивных туристских походов. Организация похода выходного дня (ПВД). Организация туристских слетов. Организация соревнований в группе дисциплин «дистанции». Дисциплина «Северная ходьба». Разрядные требования в спортивном туризме
P3	Подготовка спортивного туристского похода	Подготовка группы. Распределение обязанностей в туристской группе. Спортивные особенности туризма. Физическая подготовка туриста. Психологические аспекты в туристском походе. Разработка маршрута. Тактика туристских походов. Урал как туристский район.
P4	Материальное обеспечение туристских походов	Личное и групповое снаряжение. Личное снаряжение туриста. Специальное личное снаряжение по видам туризма. Групповое снаряжение. Специальное групповое снаряжение по видам туризма. Материалы, используемые для туристского

		<p>снаряжения. Ремнабор в туристском походе. Особенности для различных видов.</p> <p>Питание в туристском походе. Питание в походе. Калорийность. Сбалансированное питание. Требования к продуктам. Примерная раскладка продуктов. Отличие раскладки продуктов для различных видов туризма.</p> <p>Медицинское обеспечение в туристских походах. Гигиена в походе. Предупреждение заболеваний в походе. Акклиматизация организма. Туристская аптечка. Состав аптечки в зависимости от сложности и вида туристского похода. Первая неотложная помощь в походе. Транспортировка пострадавшего.</p>
P5	Организация бивуака.	<p>Организация бивуака. Выбор места стоянки. Виды костров. Правила пользования печками, примусами, газовыми горелками. Ночевка в экстремальных условиях. Строительство шалаша, снежной пещеры, иглу. Охрана природы.</p>
P6	Безопасность занятий спортивным туризмом	<p>Безопасность в пешем туризме. Поведение в экстремальных ситуациях. Преодоление сложных естественных препятствий. Движение по крутым склонам. Страховка самозадержанием альпенштоком. Переправы через реки. Преодоление болот. Движение при плохой видимости.</p> <p>Безопасность в горном туризме. Техника движения по снегу, фирну, льду, каменным осыпям, скалам. Камнепады. Закрытые ледники. Поведение во время грозы. Страховка в горном туризме. Страховочное снаряжение. Правила страховки в различных ситуациях. Движение по перилам.</p> <p>Безопасность в лыжном туризме. Лыжная техника по преодолению крутых склонов. Способы торможения на лыжах. Лавины. Характеристика различных типов лавин. График движения, выбор пути и правила преодоления лавиноопасных склонов. Поиск попавшего в лавину. Лавинное снаряжение. Пурга. Приметы пурги. Правила поведения в пурге. Установка палатки во время пурги.</p> <p>Безопасность в водном туризме. Типы судов для занятий водным туризмом. Техника и тактика преодоления сложных участков сплава. Отчаливание и причаливание на различных судах. Организация страховки в водном походе. Страховочное и спасательное снаряжение. Проведение спасательных работ в водной туризме.</p>
P7	Ориентирование на местности	<p>Ориентирование в походах. Карты, используемые в туризме. Топографические знаки. Компас. Азимут. Магнитное склонение. Спортивное ориентирование. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Знаки карт по спортивному ориентированию. Тактика и техника в спортивном ориентировании.</p>
P8	Особенности детского-юношеского туризма	<p>Учет анатомо-физиологических и психических особенностей детей. Воспитательная работа при занятиях туризмом с детьми. Требования к детским туристским группам. Соревнования по туризму среди школьников. Занятия спортивным</p>

		ориентированием с детьми. Нормативные документы детского-юношеского туризма.
--	--	--

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта	У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Туризм

Электронные ресурсы (издания)

1. Рубис, , Л. Г.; Безопасность в спортивном туризме : учебное пособие.; Ай Пи Ар Медиа, Саратов; 2019; <http://www.iprbookshop.ru/86333.html> (Электронное издание)
2. ; Методика преподавания спортивного туризма в высшем учебном заведении : учебно-методическое пособие.; Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, Самара; 2020; <http://www.iprbookshop.ru/105025.html> (Электронное издание)
3. Крайнов, , И. В., Азаровой, , Л. В.; Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие.; Издательство ОмГПУ, Омск; 2018; <http://www.iprbookshop.ru/105327.html> (Электронное издание)
4. Рубис, , Л. Г.; Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография.; Ай Пи Ар Медиа, Москва; 2021; <http://www.iprbookshop.ru/99913.html> (Электронное издание)
5. Куприна, , Л. Е.; Технология разработки туристских маршрутов : учебное пособие.; Ай Пи Ар Медиа, Саратов; 2019; <http://www.iprbookshop.ru/83280.html> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Федотов, Ю. Н., Востоков, И. Е.; Спортивно-оздоровительный туризм : учебник для студентов вузов по направлению 521900 - Физ. культура и специальности 022300 - Физ. культура и спорт.; Советский спорт, Москва; 2004 (1 экз.)

2. Линчевский, Э. Э., Федотов, Ю. Н.; Типология и психология туризма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 - Физ. культура и спорт.; Советский Спорт, Москва; 2008 (1 экз.)
3. Куприна, Л. Е.; Технология разработки туристских маршрутов : учебное пособие.; ТГУ, Тюмень; 2013 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>
2. Всемирное антидопинговое агентство -URL: <http://www.wada-ama.org/en/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/TPFK/>
5. Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
3. ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Туризм

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome

		<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
2	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>

5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>
---	----------------------------------	---	---