

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щекина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 17.11.2022 09:25:40

Уникальный электронный ключ:

a2232a55157e77655ca8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета**

**физической культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО БГПУ**

**О.В. Юречко**

**«22» мая 2019 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

**Направление подготовки**

**44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Уровень высшего образования**

**БАКАЛАВРИАТ**

**Принята**

**на заседании кафедры теории**

**и методики физической культуры,**

**безопасности жизнедеятельности и здоровья**

**(протокол № 12 от «22» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2019**

## Содержание

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.2	ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПП	3
1.3	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПП	3
1.4	ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ И И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	4
2	УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	4
2.1	ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	5
3	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5	ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	9
6	ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА	13
6.1	ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13
6.2	ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ	17
6.3	КОМПЛЕКС ТЕСТОВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ	19
6.4	ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	25
7	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	26
8	ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	26
9	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ	27
10	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	27
11	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	28

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1 Цель и задачи освоения учебной дисциплины** содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, в частности туризма и спортивного ориентирования.

### **1.2 Место дисциплины в структуре ОПП:**

**Требования к результатам освоения дисциплины:** Дисциплина "Туризм и спортивное ориентирование относится к обязательным дисциплинам вариативной части (Б1.В.12)

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика физической культуры и спорта», «Подвижные игры», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».

### **1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций ОПК-2, ПК – 1, ПК-2, ПК-3.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих профессиональных компетенций:

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий, индикаторами достижения которой является:

- ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов;

ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня, индикаторами достижения которой является:

- ПК-1.4 Организует внеурочную деятельность обучающихся.

ПК-2 - Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования, индикаторами достижения которой является:

- ПК-2.4 Реализует физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи в учреждениях различного типа.

ПК-3. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области, индикаторами достижения которой является:

- ПК-3.3 Планирует и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде.

### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения**

#### **знать:**

- место и значение туризма и спортивного ориентирования в физическом, экологическом и патриотическом воспитании школьников;

- историю развития туризма и спортивного ориентирования, их возможности использования среди различных групп населения;

- организацию и методику проведения различных видов туризма, методику организации занятий спортивным ориентированием;

- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по туризму и спортивному ориентированию;

- технику безопасности проведения занятий и туристических походов;

- технику безопасности при занятиях спортивным ориентированием; правила соревнований по туризму и спортивному ориентированию;

**уметь:**

- правильно демонстрировать технику двигательных действий в различных видах туризма и спортивного ориентирования;

- планировать учебно-тренировочные занятия с учетом медико-биологических требований физкультурно-спортивной деятельности;

- определять причины ошибок у занимающихся, и находить способы и методы их устранения;

- ориентироваться на местности, читать топографическую карту, разводить костер, ставить палатку, готовить пищу, оказывать первую медицинскую помощь; - оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

**владеть:**

- практическими навыками в туризме и спортивном ориентировании;

- методикой организации и проведения соревнований по туризму и спортивному ориентированию;

- методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе;

- способами организации и проведения массовых туристических мероприятий и соревнований по туризму и спортивному ориентированию

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» составляет 2 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (72 часа):**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Туризм и спортивное ориентирование	2	4	72	2

**Общая трудоемкость дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» составляет 2 зачётные единицы.**

Программа предусматривает изучение материала на лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности  
(очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		4
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	-	-
Лекции	-	-
Лабораторные занятия	10	10
Самостоятельная работа	58	58
Вид итогового контроля (зачет)	4	зачет

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Заочная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Виды уч. занятий		
			лекции	ЛБ	С/р
1	Предмет, задачи и место туризма в физическом и экологическом воспитании. История возникновения туризма и этапы его развития. Развитие туризма в России. Характеристика туризма как вида спорта	6	-		6
2	Предмет, задачи и место ориентирования в физическом воспитании. Спортивное ориентирование как вид спорта, история возникновения и пути развития. Зарождение спортивного ориентирования как вида спорта в Амурской области.	4	-		4
3	Топографическая подготовка и ориентирование на местности. Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма. Топографическая подготовка туриста. Причины травматизма, несчастных случаев и меры их профилактики в турпоходах	6	-	2	4
4	Учебная практика (поход). Проведение похода. График и режим движения. Бивачные работы.	6	-	2	4
5	Техника, классификация техники туризма	4	-		4
6	Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности	6	-	2	4
7	Обучение приемам техники перемещений по горной местности	6	-	2	4
8	Обучение тактическим действиям передвижения в туризме. Тактика перемещений по пересеченной и горной местности	4	-		4
9	Виды спортивной подготовки: физическая, техническая, тактическая подготовка	4	-		4
10	Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе	4	-		4
11	Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе	4	-		4
12	Технические приемы в ориентировании. Чтение карты: определение азимута движения; движение по азимуту; измерения расстояния по карте; техника взятия КП.	6	-	2	4
13	Соревнование в заданном направлении и маркированная трасса.	4	-		4
14	<b>ВИД ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (ЗАЧЕТ)</b>	<b>4</b>	-	-	4
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	-	10	58

## 2.2 Интерактивное обучение по дисциплине «Туризм и спортивное ориентирование»

№	Тема занятий	Вид занятий	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1	Предмет, задачи и место туризма в физическом и экологическом воспитании. История развития туризма и характер его составляющих	ЛБ	Работа в малых группах.	2
2	Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма. Топографическая подготовка туриста. Причины травматизма, несчастных случаев и меры их профилактики в турпоходах	ЛБ	Работа в малых группах.	2
	Всего			4/10 (40%)

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### **Тема 1: Предмет, задачи и место туризма в физическом и экологическом воспитании. История развития туризма и характер его составляющих.**

Введение в предмет. Определение туризма как вида деятельности. Средства туризма. Социальная функция туризма как общественного явления. Оздоровительное, культурно-познавательное и воспитательное значение туризма. Туризм как средство физического, экологического и патриотического воспитания. Прикладное значение туризма. Система руководства детским туризмом в России. Туристические возможности Амурской области.

Возникновение туризма. Развитие туризма в России и за рубежом. История отечественного туризма. А.Н.Радищев, В.Г.Белинский, А.И.Герцен о пользе прогулок и экскурсий. Энтузиасты - ученые-путешественники П.П.Семенов-Тянь-Шанский, И.М.Пржевальский, А.П.Федченко, И.В.Мушкетов. История развития туризма с активными формами движения по маршруту. Современная ситуация в сфере туризма.

Виды туризма: плановый и самодеятельный,

Классификация походов по средствам передвижения: пешеходные, лыжные, горные, велосипедные, водные. Классификация походов в зависимости от цели: спортивные, учебные, познавательные, исследовательские. Стипенные и категорийные походы.

Формы туризма: социальный и элитарный; международный и внутренний; организованный и неорганизованный; активный и пассивный; традиционный, экзотический, экологический; летний, зимний и межсезонный; индивидуальный и групповой. Краткая характеристика.

Типы туризма: спортивный; рекреационный; реабилитационный, профессионально-прикладной. Актуальные проблемы развития туризма в России.

**Тема 2: Предмет, задачи и место ориентирования в физическом воспитании. Спортивное ориентирование как вид спорта, история возникновения и пути развития. Зарождение спортивного ориентирования как вида спорта в Амурской области.**

**Тема 3:** Топографическая подготовка и ориентирование на местности. Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма.

Топографическая подготовка туриста. Причины травматизма, несчастных случаев и меры их профилактики в турпоходах

**Тема 4:** Учебная практика (поход). Проведение похода. График и режим движения. Бивачные работы.

Документация похода. Подведение итогов похода.

Особенности пешеходного туризма. Бивачные работы. Признаки изменения погоды. Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе. Движение по болоту. Преодоление водных препятствий.

**Тема 5:** Техника, классификация техники туризма

Особенности лыжного туризма. Снаряжение в лыжном походе. Организация питания и вынужденного ночлега. Техника и тактика передвижения на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах.

Особенности горного туризма. Снаряжение туриста-горника. Туристские узлы. Техника и тактика передвижения в горах. Движение по снежному склону, насту, фирну. Движение по ледовым склонам. Техника преодоления скального рельефа.

Водный туризм. Выбор маршрута. Выбор судов и снаряжения. Особенности водных маршрутов.

**Тема 6:** Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности

Снаряжение туриста. Туристские узлы. Техника и тактика передвижения в горах. Движение по снежному склону, насту, фирну. Движение по ледовым склонам. Техника преодоления скального рельефа.

**Тема 7:** Обучение приемам техники перемещений по горной местности

Особенности горного туризма. Снаряжение туриста-горника. Туристские узлы. Техника и тактика передвижения в горах. Движение по снежному склону, насту, фирну. Движение по ледовым склонам. Техника преодоления скального рельефа.

**Тема 8:** Обучение тактическим действиям передвижения в туризме. Тактика перемещений по пересеченной и горной местности

**Тема 9:** Виды спортивной подготовки: физическая, техническая, тактическая подготовка

**Тема 10:** Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе

Организация туристического похода. Составление плана похода. Определение задачи (цели похода).

**Тема 11:** Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе

Подбор группы участников. Распределение обязанностей среди участников похода. Определение района похода. Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Составление календарного плана. Составление сметы похода.

Подбор личного снаряжения. Подбор группового снаряжения. Организация питания.

**Тема 12:** Технические приемы в ориентировании. Чтение карты: определение азимута движения; движение по азимуту; измерения расстояния по карте; техника взятия КП.

**Тема 13:** Соревнование в заданном направлении и маркированная трасса. Условные топографические знаки.

Топографическая карта: крупномасштабная, мелкомасштабная.

Компас и работа с ним: определение сторон горизонта, определение азимута на предмет, определение направления по заданному азимуту. Ориентирование на местности по небесным светилам и по местным предметам.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Студенты, изучающие курс туризма и спортивного ориентирования, кроме овладения техникой и тактикой туризма, знаний правил и методики судейства, должны овладеть методикой проведения отдельных частей урока, знать средства подготовительной и заключительной частей урока, и применять их на практике.

Кроме этого, необходимо владеть методикой проведения туристического похода с элементами ориентирования.

При подготовке к походу студенту следует учесть, что количественный состав туристских групп, определяемый "Правилами", для походов I и II категорий сложности - не менее 4 человек, для всех остальных категорий - не менее 6 человек, причем для походов по маршрутам III и выше категорий сложности он не должен превышать 12 человек (для водных походов - 20 человек). Ограничение по нижнему пределу введено в "Правила" с целью (если возникает необходимость) более действенной помощи пострадавшему и более успешной организации его транспортировки, а по верхнему пределу - для улучшения управляемости группой на маршруте. Оптимальный состав группы в зависимости от характера маршрута, технико-тактических задач преодоления наиболее сложных препятствий и т. п. - 8-10 человек. Такая группа способна решать любые задачи, управляема, легко распределяет общественный груз, способна обеспечить поисково-спасательные работы своими силами.

Особо следует остановиться на пункте "Правил", формулирующем дополнительные требования к участникам походов в периоды межсезонья. Этот вопрос всегда был одним из наиболее сложных (как с точки зрения дополнительных требований, предъявляемых к группе, так и с точки зрения определения сроков межсезонья). Согласно "Правилам", участники походов и путешествий, проводящихся в периоды межсезонья, должны иметь соответствующий опыт участия (руководитель - опыт руководства) в походах и путешествиях, совершенных в эти периоды, или опыт походов и путешествий той же категории сложности в обычных условиях. Минимальный состав группы для походов в периоды межсезонья, включая, следовательно, и группы, совершающие походы I и II категорий сложности, определен в 6 человек. Кроме того, участники категорийных походов, совершаемых зимой и в периоды межсезонья, должны иметь опыт организации полевого ночлега в зимних условиях. Сроки же межсезонья должны определяться в соответствии с упоминавшимся выше постановлением коллегии Центрального совета по туризму и экскурсиям. При проведении походов в другие сроки к группам предъявляются повышенные требования.

Дифференцированные требования предъявляются "Правилами" к участникам и руководителям водных походов. При этом участники походов I-III категорий сложности могут иметь опыт походов на любом виде судов (байдарки, плоты, надувные лодки, катамараны), а участники походов на байдарках, начиная с IV категории сложности, - соответствующий опыт байдарочных походов (т. е. опыт похода предыдущей категории сложности). Участники походов на плотях, надувных лодках (и приравненных к ним катамаранах), начиная с походов IV категории сложности, "Должны иметь соответствующий опыт походов в том же виде, судов или на байдарках. При наличии у группы нескольких видов судов на каждом из них должен находиться турист, имеющий опыт участия в походах не более чем на одну категорию сложности ниже в том же виде судов. Руководители походов должны иметь соответствующий опыт участия в походах и руководства ими на тех же видах судов.

Участники комбинированного похода, включающего отрезки маршрута со способами передвижения, характерными для двух-трех видов туризма, должны иметь соответствующий опыт участия (руководитель - участия и руководства) в походах или путешествиях по различным видам туризма, составляющим маршрут данного похода или путешествия.



Все участники категорийных туристских походов должны уметь плавать, знать приемы спасения утопающих, владеть навыками в оказании им доврачебной помощи. В связи с чем, студентам рекомендуется установить межпредметные связи с другими дисциплинами профессионального цикла ("Первая доврачебная помощь, "Теория и методика плавания").

Возрастные требования ("возрастной ценз") к участникам и руководителям туристских походов сформулированы Правилами соответственно: к участию в походах I категории сложности допускаются лица не моложе 14 лет, II категории - не моложе 15 лет, III, IV и V категорий - не моложе 16, 18 и 20 лет соответственно, однако при совершении пешеходных и водных походов I категории сложности разрешается включать в группу (до Уз состава) детей школьного возраста, участвующих в походе вместе со своими родителями или близкими родственниками; руководителями походов I категории сложности могут быть лица, достигшие 18 лет, II и III - 20 лет, IV и V категорий - 22 лет.

"Правилами", наконец, устанавливаются и определенные требования к уровню знаний, теоретической, методической и других разделов туристской подготовки. Так, участники походов I категории сложности должны обладать специальными знаниями и навыками в объеме начальной туристской подготовки (НТП), II-III категорий сложности - в объеме средней туристской подготовки (СТП), IV-V категорий сложности - в объеме высшей туристской подготовки (ВТП).

Соответствующую подготовку обеспечивает организация, проводящая поход, и делает об этом запись в заявочной книжке группы.

При комплектовании туристских групп важную роль играет не только соответствие туристского опыта, специальных знаний и навыков, требуемых Правилами, не только хороший уровень физической и технической подготовленности участников похода и руководителя группы, но и решение социально-психологических вопросов.

От того, насколько высок авторитет руководителя, чувство товарищества в группе, уровень дисциплины, психологическая подготовленность группы к маршруту, схоженность участников предстоящего похода, в первую очередь зависит успех планируемого мероприятия, его безаварийность, всесторонняя полезность похода как для его участников, так и для коллектива, готовившего группу к походу.

#### Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Формы / виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов в соответствии с тематическим планом</b>
1	Предмет, задачи и место туризма в физическом и экологическом воспитании. История возникновения туризма и этапы его развития. Развитие туризма в России. Характеристика туризма как вида спорта	Чтение специальной литературы. Написание реферата	6
2	Предмет, задачи и место ориентирования в физическом воспитании. Спортивное ориентирование как вид спорта, история возникновения и пути развития. Зарождение спортивного ориентирования как вида спорта в	Чтение специальной литературы.	4

	Амурской области.		
3	Топографическая подготовка и ориентирование на местности. Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма. Топографическая подготовка туриста. Причины травматизма, несчастных случаев и меры их профилактики в турпоходах	Чтение специальной литературы.	4
4	Учебная практика (поход). Проведение похода. График и режим движения. Бивачные работы.	Чтение специальной литературы.	4
5	Техника, классификация техники туризма	Чтение специальной литературы.	4
6	Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности	Чтение специальной литературы.	4
7	Обучение приемам техники перемещений по горной местности	Чтение специальной литературы. Написание реферата	4
8	Обучение тактическим действиям передвижения в туризме. Тактика перемещений по пересеченной и горной местности	Чтение специальной литературы.	4
9	Виды спортивной подготовки: физическая, техническая, тактическая подготовка	Чтение специальной литературы.	4
10	Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе	Чтение специальной литературы.	4
11	Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе	Чтение специальной литературы.	4
12	Технические приемы в ориентировании. Чтение карты: определение азимута движения; движение по азимуту; измерения расстояния по карте; техника взятия КП.	Чтение специальной литературы.	4
13	Соревнование в заданном направлении и маркированная трасса.	Чтение специальной литературы.	4

## 5. ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Лабораторные занятия (10 часов)

## **Занятие 1. Топографическая подготовка и ориентирование на местности. Техника преодоления водных преград. Организация и проведение соревнований по туристской полосе препятствий (2 часа)**

1. Цель, задачи, порядок проведения занятия, меры безопасности. Виды компасов, работа с компасом. Определение азимута. Определение длины шага. Определение расстояний на местности. Работа с компасом и картой (ориентация карты по компасу и местным предметам, определение своего местоположения). Отработка движения по азимутам. Общий разбор занятия.

2. Переправа через реку, ручей по бревну. Преодоление канавы, ручья, рва с помощью подвешенной веревки («маятник»); Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Переправа через реку вброд.

3. Составление положения о соревнованиях. Комплектование команд. Подготовка этапов туристской полосы препятствий, включающих установку палатки, преодоление бревна, транспортировку пострадавшего, преодоление гати, канавы, кочек, разведение костра. Организация работы судейской бригады на этапах. Проведение жеребьевки и соревнований. Подведение итогов соревнований, награждение.

### **Литература**

1. Вяткин, Л.А., Сидорчук Е.В. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия», 2011. – 208 с.
2. Спортивно-прикладной туризм: /Сост. В.А. Шкенеv. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317 с.

## **Занятие 2. Топографическая подготовка (2 часа)**

1. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.
2. Условные топографические знаки (УСТЗ).
3. Судейские знаки:
  - масштабные; □ линейные;
  - внемасштабные.
4. Создание простейшего плана спортивного лагеря на белом листе.
5. Работа на дистанции с таблицей условных знаков.

### **Литература**

1. Вяткин, Л.А., Сидорчук Е.В. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия», 2011. – 208 с.
2. Спортивно-прикладной туризм: /Сост. В.А. Шкенеv. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317 с.

## **Задания для самостоятельного изучения.**

1. Нарисовать условные спортивные топографические знаки, обозначающие рельеф, искусственные сооружения, растительность и гидрографию.
2. Нарисовать судейские топографические знаки.
3. В течение 3 минут вычертить 8-10 условных знаков, а затем составить с их помощью картину – плакат размером 10 x 10 см. Выбирается рисунок местности. Занимающиеся в своих бланках шифруют с помощью условных знаков увиденное.

### **Занятие 3. Спортивная карта и ее особенности (2 часа)**

1. Масштаб карты, точность, полнота, быстрое старение (естественное и искусственное).
2. Держание карты. Сопоставление карты с местностью.
3. Карты цветные и черно-белые.
4. Ориентирование карты:
  - по компасу;
  - по линии местности;
  - по направлению на ориентир.
5. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.
6. Способ определения расстояний.

#### **Задания для самостоятельного изучения.**

1. Какими цветами и что отображают на цветных спортивных картах.
2. Чем отличается спортивная карта от топографической.
3. Как ориентировать карту по компасу.
4. В чем различие между планом и картой.
5. Задания на определение расстояния:
  - на отдельном листочке бумаги вычертить 8 – 10 отрезков различной длины, ответы в соответствующем порядке записать на обратной стороне листка;
  - сделать выкопировку небольшого, заранее указанного, кусочка карты размером 8x8 см;
  - из плотного листка бумаги сделать 2 карточки размером 5 x 12 см. каждая. На первой приводятся изображения условных знаков, название которых предлагается определить; на второй называются условные знаки, которые нужно вычертить;
  - определить размеры объектов на карте с помощью компаса и записать полученный ответ в тетрадь в порядке перечисленных объектов.

#### **Литература**

1. Вяткин, Л.А., Сидорчук Е.В. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия», 2011. – 208 с.
2. Спортивно-прикладной туризм: /Сост. В.А. Шкенеv. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317 с.

### **Занятие 4. Глазомерная съемка. Технические приемы в ориентировании (1 час)**

#### *I. Чтение карты.*

##### **Задания.**

1. Составить небольшие карты – планы с применением определенного минимума изученных условных знаков.
2. Составить небольшие карты – планы на время с другим подбором условных знаков.

#### *II. Определение азимута движения по карте. Движение по азимуту.*

##### **Задания.**

1. Определить точку стояния.

2. Выбрать на местности и карте надежный ориентир.
3. Наложить компас на карту так, чтобы продольный край планки соединил на карте точку стояния и выбранный ориентир.
4. Ориентируя карту, расположить ее так, чтобы линия планки компаса, соединяющая две исходящие точки на карте, совпала с направлением выбранного ориентира на местности.

### *III. Техника взятия КП.*

Задания.

1. В небольшом по площади районе, ограниченном четкими линейными ориентирами, на характерных точках устанавливаются 10-12 КП (видимость каждого КП максимальная).

**Задача:** перемещаясь в различных направлениях, за определенное время (10-15 мин.) найти максимальное количество КП и нанести их местоположение на карту.

2. На подготовленной маркированной трассе, не более 2 км. устанавливается 5-8 КП.

**Задача:** пройти трассу (или пробежать) и нанести КП на карту. За ошибку в 2 мм.

Дается штраф, равный 1 мин.

### *IV. Определение азимута на местный предмет.*

Задания.

1. На хорошо расставленные заметные ориентиры, определить азимут и расстояние от одного КП до другого. Все полученные данные по каждому КП записать на отдельном листе бумаги, который прикрепляется к призме. *Например:* С – КП 1: азимут 30 градусов, расстояние 108 м.; КП 1 и КП 2: азимут 160 градусов, расстояние 120м. и т. д. Для этого нужно определить на старте азимут и расстояние до КП (визуально), полученные данные записать в тетрадь, после этого в движении по азимуту на КП 1 определить это расстояние шагами, записать ответ. На КП 1 сверяются полученные данные и записывается точный результат. И так по всей учебно-тренировочной дистанции. В конце задания результаты ошибок по каждому показателю суммируются.

2. Задание выполняется в форме эстафеты. Каждый участник должен по команде добежать до пункта К и сделать следующее:

- определить визуально азимуты на КП и расстояние до них;
- сверить полученный результат с ответом;
- подсчитать и записать суммарную величину ошибок на своей карте. **Задания для самостоятельного изучения.**

1. Доработать в тетради задания, выполняемые на занятии.

### **Литература**

1. Вяткин, Л.А., Сидорчук Е.В. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия», 2011. – 208 с.
2. Спортивно-прикладной туризм: /Сост. В.А. Шкенеv. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317 с.

## **Занятие 4. Тактические приемы в ориентировании. Повторение пройденного материала, работа на дистанции (1 час)**

### **Задание 1.**

1. Определить направление на КП 1 и расстояние до него с помощью компаса.

2. Дать точное и подробное описание местоположения КП (знать сведения об ориентирах, лежащих прямо, слева и справа по ходу движения; о пересеченности и залесенности местности).

3. Определить направление и расстояние до КП 2, дать точное и подробное описание его местоположения.

4. Назвать ориентиры, которые могут быть использованы при движении на КП

## **2. Задание 2.**

1. Определить на карте наличие линейных или площадных ориентиров в направлении к данному КП.

2. Определить и назвать промежуточные ориентиры, которые могут быть использованы при движении на КП.

3. Показать на карте ограничивающие ориентиры, которые можно использовать для контроля за правильностью движения в район предполагаемого КП.

4. Назвать основной ориентир (привязку), используемый для выхода на КП, определить с этого ориентира азимут на КП и расстояние до него.

5. Определить ориентиры, которые могут служить тормозом в случае неправильного выхода в район предполагаемого КП.

## **Задачи, решаемые в ходе группового прохождения дистанции.**

1. Закрепление практического навыка выбора пути движения и его реализации на местности.

2. Совершенствование ранее усвоенных технических приемов работы с компасом и способов определения расстояния. **Задания для самостоятельной работы.**

1. Нанести на карту района предстоящих занятий 10-12 КП и три различных варианта пути движения.

2. Сделать выкопировку небольшого участка рельефа карты.

## **Литература**

1. Вяткин, Л.А., Сидорчук Е.В. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия», 2011. – 208 с.
2. Спортивно-прикладной туризм: /Сост. В.А. Шкенеv. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317 с.

## **Занятие 5. Организация и проведение соревнований (в заданном направлении и на маркированной трассе) (1 час)**

1. Составление положения о соревнованиях.
2. Подготовка дистанции.
3. Проведение судейской, жеребьевки.
4. Руководство соревнованиями.
5. Подведение итогов соревнований.
6. Анализ проведения соревнований.

## **Задания для самостоятельной работы.**

1. Изучить правила соревнований в заданном направлении.

## **Литература**

1. Вяткин, Л.А., Сидорчук Е.В. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия», 2011. – 208 с.

2. Спортивно-прикладной туризм: /Сост. В.А. Шкенеv. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317 с.

### **Занятие 5. Организация проведения соревнований по выбору. Эстафета ( 1 час)**

1. Составление положения о соревнованиях.
2. Подготовка к соревнованиям (разметка дистанции, оформление старта и финиша).
3. Проведение судейской, жеребьевки, подготовка протоколов.
4. Руководство соревнованиями.
5. Подведение итогов соревнований.
6. Анализ соревнований.

#### **Задания для самостоятельной подготовки.**

1. Изучить правила соревнований по выбору.

#### **Литература**

1. Вяткин, Л.А., Сидорчук Е.В. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия», 2011. – 208 с.
2. Спортивно-прикладной туризм: /Сост. В.А. Шкенеv. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317 с.

## **6. ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА**

### **6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций**

<b>Индекс компет енции</b>	<b>Оценочн ое средство</b>	<b>Показател и оценивани я</b>	<b>Критерии оценивания сформированности компетенций</b>
<b>ПК-2, ОПК-2.</b>	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Неудовлетворительно до 60% баллов за тест
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Удовлетворительно от 61% до 74% баллов за тест
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Хорошо от 75% до 84% баллов за тест
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Отлично более 85% баллов за тест
<b>ПК-3, ПК-1.</b>	Зачет	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	ставится, если: 1) не раскрыто основное содержание учебного материала; 2) обнаружено незнание или непонимание большей

		или наиболее важной части учебного материала; 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.
	Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	ставится, если: 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора; 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	1) полностью раскрыто содержание материала билета; 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; 6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию

## 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.



Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

#### **Критерии оценивания устного ответа на зачете**

*Оценка «отлично»* ставится, если:

- полностью раскрыто содержание материала билета;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

*Оценка «удовлетворительно»* ставится, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

*Оценка «неудовлетворительно»* ставится, если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки.

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

**Демонстрация технических элементов :**

#### **Критерии оценки:**

5 баллов – когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению двигательного действия, оно выполнено слитно, уверено, свободно.

4 балла – когда двигательное действие выполнено в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

3 балла – когда двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

2 балл – когда при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех.

Примечание: грубая ошибка – искажает основу техники двигательного действия, значительная ошибка – невыполнение общей детали или характеристики двигательного действия, незначительная ошибка – лишь неточное выполнение деталей или характеристик, ведущее к снижению эффективности действия.

### **Комплекс тестов для проверки уровня знаний студентов по курсу**

*1. Выберите из указанных ниже ситуаций в походе те, которые можно считать экстремальными:*

- а) неумение ориентироваться на местности;
- б) переезд на новое место расположения;
- в) вынужденное автономное существование;
- г) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
- д) заболевания и повреждения участников похода, требующие экстренной медицинской помощи;
- е) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту и имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

*2. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:*

- а) выпадение осадков;
- б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);
- в) потеря части продуктов питания;
- г) потеря компаса;
- д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;
- е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;
- ж) резкое понижение температуры воздуха.

*3. Какая задача при проведении туристского похода является главной?:*

- а) выполнение целей и задач похода;
- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута.

*4. Какую цель преследует руководитель похода, обязательно сообщая в поисково-спасательную службу (ПСС) маршрут туристской группы?:*

- а) чтобы ПСС выделила представителя для сопровождения группы на маршруте;
- б) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных на маршруте;
- в) чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута; чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несчастного случая оперативно оказать ей помощь.

*5. Наиболее удобной обувью в походе являются:*

- а) туристские ботинки;
- б) сапоги резиновые;
- в) сапоги хромовые;
- г) кроссовки;
- д) полуботинки;

- е) легкие спортивные тапочки;
- ж) кеды;
- з) туфли.

6. *Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста?*

- а) однородного цвета;
- б) из камуфлированного материала;
- в) яркая, демаскирующая.

7. *Приметами хоженной тропы могут быть:*

- а) высокая трава;
- б) примятая трава;
- в) следы от транспорта;
- г) растущие на тропе грибы, ягоды;
- д) следы деятельности человека (фантики от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.);
- е) наличие следов птиц, зверей;
- ж) сломанные ветки.

8. *Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?:*
- а) по часам;
  - б) по Луне;
  - в) по Полярной звезде.

9. *Определить стороны света можно по таким факторам:*

- а) направлению ветра;
- б) собственной тени;
- в) направлению течения реки;
- г) направлению хоженных троп;
- д) направлению нехоженных троп;
- е) компасу;
- ж) звездам;
- з) направлению движения поездов;
- и) местным предметам.

10. *По каким местным предметам можно определить стороны света?:*

- а) стволам и коре деревьев;
- б) кустарнику и сухой траве;
- в) лишайнику и мху;
- г) направлению течения ручьев и рек;
- д) склонам холмов и бугров;
- е) наезженной колее;
- ж) муравейникам;
- з) таянию снега;
- и) полыньям в водоемах;
- к) скорости ветра.

11. *На каком костре можно быстро вскипятить воду?:*

- а) «нодья»;
- б) «таежный»;
- в) «звездный»;
- г) «шалаш».

12. Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к «жаровым»?:

- а) «шалаш»;
- б) «таежный»;
- в) «звездный»;
- г) «колодец».

13. Что запрещается делать при разведении костра?:

- а) разводить костер вблизи водоисточников;
- б) разводить костер на торфяных болотах;
- в) разводить костер на снегу;
- г) разводить костер близ деревьев;
- д) использовать для костра сухостой;
- е) использовать для костра сухую траву;
- ж) использовать для костра живые деревья;
- з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору;
- и) оставлять без присмотра горящий костер;
- к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек.

14. Выберите из предложенных обязательные требования, предъявляемые к месту разведения костра:

- а) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
- б) необходимо найти поляну, защищенную от ветра;
- в) место разведения костра должно быть не далее 10 м от водоисточника;
- г) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м;
- д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
- е) место разведения костра должно быть обложено камнями;
- ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

15. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды?:

- а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения;
- б) снизить физическую активность;
- в) организовать полноценный отдых;
- г) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения);
- д) чаще находиться возле костра.

16. Укажите, какое время является лучшим для рыбной ловли?:

- а) полдень;
- б) утро (на рассвете);
- в) ночь (после наступления темноты);
- г) вечер (перед закатом);
- д) в течение дня.

17. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай?:

- а) листья березы;
- б) листья малины и земляники;
- в) волчьи ягоды;
- г) бузина;
- д) черника;
- е) брусника;

- ж) полынь;
- з) иван-чай.

18. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- а) купание в запрещенных и незнакомых местах;
- б) длительное пребывание на солнце;
- в) прыжки и падения в воду;
- г) шалости и игры на воде;
- д) ненастная погода и сильный ветер;
- е) нарушение правил безопасности при использовании плавательных средств.

19. Как поступить, если поблизости нет специально оборудованного пляжа?:

- а) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места для купания;
- б) руководитель группы лично проверит глубину и безопасность выбранного для купания - удобный спуск, отсутствие камней, ям и др.;
- в) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз проплывут выбранный участок по всем направлениям и будут указаны границы купания всем купающимся.

20. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд?:

- а) дороги или тропинки оканчиваются у одного берега и продолжаются на другом;
- б) перепады воды указывают на переход от мелких мест к глубоким;
- в) на берегах отсутствует растительность;
- г) темный цвет воды в реке;
- д) плавный поворот русла реки;
- е) широкие прямые участки русла рек с очень пологими берегами.

21. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:

- а) выбрать удобное место;
- б) использовать надувные матрасы и камеры;
- в) переходить реку в брод;
- г) преодолевать реку вплавь.

22. При преодолении болот необходимо:

- а) идти друг за другом, держась за руки;
- б) вооружиться шестом;
- в) сделать настил из жердей;
- г) идти осторожно, но широким шагом;
- д) идти, наступая на кочки или корневища кустов.

*Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях*

1. Вы ищите место для ночлега в летнем походе. В первую очередь оно должно быть: а) рядом с водой; б) рядом с дровами; в) подальше от людей.

2. Воду из ручья можно (нельзя) пить, если она:
- а) прозрачная; б) мутная; в) на поверхности - пена;
  - г) на поверхности – мусор (хвоя, ветки).

3. Воду из пруда, озера, реки:
- а) можно сразу же пить; б) сначала нагреть, потом пить; в) сначала прокипятить, потом пить.

4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:
- а) бледно-розовый; б) красный; в) темно-красный.
5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать?:
- а) громко закричать; б) тихо уйти, не привлекая внимания; в) топая ногами, дать ей уползти.
6. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см?:
- а) спилить; б) срубить; в) раскачать руками.
7. Как правильно спилить дерево?:
- а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть;
- б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть;
- в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.
8. Если при пилке дерева оно начало падать, надо:
- а) руками толкать его в нужную сторону; б) отойти подальше;
- в) отклонять в сторону деревья, растущие на пути падения.
9. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:
- а) стоять на той же стороне, что и ветки; б) стоять на другой стороне от веток; в) дерево между ног.
10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать?:
- а) спилить все; б) оставить их в запасе; в) переставить лагерь в другое место.
11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер?:
- а) 1 м; б) 3 м; в) 5 м.
11. В летнем походе дежурный у костра одевает:
- а) шорты, шапочка; б) обувь, рукавицы; в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

### ***Кейс (ситуационные) задачи***

1. Что нужно делать, если во время движения по маршруту Вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:
- а) искать следы своих товарищей; б) ждать, когда за вами вернутся; в) не сходить с тропинки, лыжни; г) остановиться на развилке тропы; д) построить временное жилище; е) развести костер.
2. Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите, в какой очередности вы будете выполнять действия:
- а) прислушаться к звукам; б) определить, сколько времени двигались; в) остановиться, оценить ситуацию; г) найти возвышенное место, оглядеться;
- д) вспомнить свой путь; е) искать тропу или дорогу, ручей, реку;
- ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.
3. При прохождении туристского маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию. Руководитель группы принял решение ожидать помощь на месте. Что необходимо предпринять в этом случае? Определите очередность действий:
- а) если есть в группе пострадавшие, ослабленные, больные, немедленно оказать им помощь;
- б) подавать аварийные сигналы поисковым группам;

- в) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск ближайшего населенного пункта;
- г) организовать поиск топлива для разведения костра;
- д) организовать приготовление пищи;
- е) организовать сооружение временного жилища.

4. Как правильно разводить костер? Разместите действия в правильном порядке:

- а) положить на почву растопку;
- б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер спичками;
- г) приготовить растопку и дрова;
- д) сверху веток положить поленья, дрова;
- е) соблюдать правила пожарной безопасности.

*Комплекс тестов по транспортировке пострадавшего (оценка практических навыков)*

1. Что нельзя использовать в качестве полотна для носилок?

- а) веревку;
- б) штормовки;
- в) бинты.

2. Какие требования предъявляются к раме при изготовлении носилок?

- а) две продольных жерди по 2 м, 3 поперечных жерди по 0,6 м;
- б) две продольных жерди по 3 м, 3 поперечных жерди по 0,5 м;
- в) две продольных жерди по 2,5 м, 3 поперечных жерди по 0,7 м.

3. В скольких местах должен быть привязан пострадавший к носилкам?

- а) в одном, на уровне груди;
- б) в двух, на уровне груди и бедер;
- в) в трех, один на уровне груди и два на уровне ног.

4. Обязательно ли при изготовлении волокуш использовать лыжи? а) да;

- б) нет;

5. Допускается ли в качестве волокуш использовать специальные конструкции из металла, пластика и т.п.?

- а) да;
- б) нет.

6. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности?

- а) 2 человека;
- б) 3 человека;
- в) 4 человека.

7. Как должен лежать пострадавший при транспортировке пострадавшего на участке спуска?

- а) головой вперед;
- б) ногами вперед;
- в) не важно.

8. Как должен лежать пострадавший при транспортировке пострадавшего на горизонтальном участке?

- а) головой вперед;
- б) ногами вперед;
- в) не важно.

9. Обязательна ли фиксация пострадавшего к носилкам при переправе пострадавшего вброд?

- а) да;
- б) нет.

10. Из веревки какого диаметра изготавливаются петли подвески носилок при транспортировке носилок по навесной переправе?

- а) 6 мм;
- б) 8 мм;
- в) 10 мм.

11. Какое количество карабинов необходимо для крепления носилок к навесной переправе?

- а) один;
- б) два;
- в) можно без карабинов.

12. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

- а) головой вперед;
- б) ногами вперед;
- в) не важно.

13. Какое количество человек должно обеспечивать двухстороннее сопровождение пострадавшего по навесной переправе?

- а) по одному с каждой стороны;
- б) один с исходного берега, двое с целевого;
- в) по двое с каждой стороны.

14. Допускается ли блокировка пострадавшего с несущим (сопровождающим) при транспортировке по бревну?

- а) допускается;
- б) допускается длинной самостраховкой;
- в) не допускается.

15. Обязан ли пострадавший находиться в каске при транспортировке на волокушах?

- а) да;
- б) нет.

#### **Задания по оценке технической подготовки:**

1. Вязание узлов
2. Преодоление переправы
3. Установка палатки
4. Переноска пострадавшего
5. Ориентирование по топографической карте

#### **6.4. Вопросы к зачету по дисциплине "Туризм и спортивное ориентирование"**



1. История возникновения и развития туризма.
2. Система руководства туризмом в России.
3. Основы менеджмента спортивно-оздоровительного туризма.
4. Особенности экологического воспитания в турпоходах и на занятиях по туризму.
5. Цели, задачи, виды, формы и типы походов.
6. Особенности пешеходного туризма.
7. Рельеф, его положительные и отрицательные формы.
8. Способы изображения рельефа.
9. Условные топографические знаки.
10. Топографическая карта. Ее назначение, масштаб.
11. Строение компаса и виды работ с ним.
12. Способы ориентирования на местности.
13. Способы, приемы измерения расстояний по карте и на местности.
14. Способы измерения неприступных расстояний (ширина реки, высота дерева).
15. Перечень личного и группового снаряжения для похода.
16. Распределение обязанностей среди участников похода.
17. Виды и характер бивачных работ.
18. Типы костров и подбор для них дров.
19. Комплектация аптечки для туристического похода.
20. Обязанности направляющего и замыкающего в походе.
21. Выбор места для привалов и ночлегов в походе.
22. Способы обеззараживания воды.
23. Техника преодоления водных преград.
24. Формы туристской работы в школе.
25. Организация и проведение слетов и соревнований по туризму в школе.
26. Выполнение разрядных норм и требований по туризму.
27. Причины травматизма и меры их профилактики в турпоходах.
28. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим в походе от солнечного удара, отравления, потертостей и ожогов.
29. Первая медицинская помощь при переломах, ушибах, вывихах и растяжениях.

#### Способы транспортировки пострадавшего

30. История развития спортивного ориентирования
31. Техника спортивного ориентирования
32. Техническая подготовка в спортивном ориентировании
33. Тактическая подготовка в спортивном ориентировании
34. Спортивная тренировка в спортивном ориентировании
35. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Вяткин, Л.А., Сидорчук Е.В. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия», 2011. – 208 с.
2. Спортивно-прикладной туризм: /Сост. В.А. Шкенов. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317 с.
3. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для вузов / под общей ред. Ю. Н. Федотова. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Федотов Ю.Н., Шеманаев В. К., Туризм (общий курс): учебно - методическое пособие для вузов. – СПб., 2006.
5. Федотов, Ю. Н., Шеманаев В. К. Учебные тесты по курсу спортивно – оздоровительный туризм: Учеб. метод. пособие для вузов. СПб., 2006.
6. Феоктистов, С. В. Туристские объекты Амурской области и их использование с целью экологического туризма. – Изд. БГПУ., 2008, 167 с.

### **9.2 Базы данных и информационно-справочные системы**

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/>
2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/>

4. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
5. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: [Минпросвещения России \(edu.gov.ru\)](http://minprosveshcheniya.gov.ru/)
6. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
7. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://sportfiction.ru/)

### 9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>.

## 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного, лабораторного, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером(рами) с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoftoffice, Libreoffice, OpenOffice; AdobePhotoshop, Matlab, DrWebantivirus и т.д .

Разработчик: Крамаренко А.В., доцент кафедры физического воспитания и спорта.

## 11. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

**Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

**Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

**Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2021/2022 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021/2022 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 8.09.2021).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.**

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 9 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: 30-31	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	