

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щекина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.12.2024 10:22:28

Уникальный электронный ключ:

a2232a55157e17655ca8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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»

Р.В.Федоров
« 25 » мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

**Профиль
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ
(обучение иностранных граждан)**

**Принята на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол № 9 от «25» мая 2022 г.)**

Благовещенск 2022

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 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 с методикой преподавания» относится к обязательным дисциплинам вариативной части (Б1.О.07.05.08)

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика физической воспитания», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «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;

ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.

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 с методикой преподавания» составляет 1 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (36 часа):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Туризм и спортивное ориентирование с методикой преподавания	1	1	36	1

Общая трудоемкость дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование с методикой преподавания» составляет 1 зачётную единицу.

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 1
Общая трудоемкость	36	36
Аудиторные занятия	18	18
Лекции	2	2
Практические занятия	16	16
Самостоятельная работа	18	18
Вид итогового контроля (зачет)		зачет

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Всего	Аудиторные занятия		С/р
			Лекции	Практ. занятия	
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	2	2	2
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	-	2	2
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	4	-	2	2
4	Учебная практика (поход). Проведение похода. График и режим движения. Бивачные работы.	4	-	2	2
5	Техника, классификация техники туризма	2	-		2
6	Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности	3	-	2	1
7	Обучение приемам техники перемещений по горной местности	3	-	2	1
8	Обучение тактическим действиям передвижения в туризме. Тактика перемещений по пересеченной и горной местности	3	-	2	1
9	Виды спортивной подготовки: физическая, техническая, тактическая подготовка	1	-		1
10	Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе	1	-		1
11	Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе	1	-		1
12	Технические приемы в ориентировании. Чтение карты: определение азимута движения; движение по азимуту; измерения расстояния по карте; техника взятия КП.	3	-	2	1
13	Соревнование в заданном направлении и маркированная трасса.	1	-		1
	Зачёт		-	-	
	ВСЕГО:	36	2	16	18

**2.2 Интерактивное обучение по дисциплине
«Туризм и спортивное ориентирование с методикой преподавания»**

№	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 часа

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 категориальные 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 плотах, 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

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы / виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с тематическим планом
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	2
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.	2

	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.	2
4	Учебная практика (поход). Проведение похода. График и режим движения. Бивачные работы.	Чтение специальной литературы.	2
5	Техника, классификация техники туризма	Чтение специальной литературы.	2
6	Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности	Чтение специальной литературы.	1
7	Обучение приемам техники перемещений по горной местности	Чтение специальной литературы. Написание реферата	1
8	Обучение тактическим действиям передвижения в туризме. Тактика перемещений по пересеченной и горной местности	Чтение специальной литературы.	1
9	Виды спортивной подготовки: физическая, техническая, тактическая подготовка	Чтение специальной литературы.	1
10	Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе	Чтение специальной литературы.	1
11	Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе	Чтение специальной литературы.	1
12	Технические приемы в ориентировании. Чтение карты: определение азимута движения; движение по азимуту; измерения расстояния по карте; техника взятия КП.	Чтение специальной литературы.	1
13	Соревнование в заданном направлении и маркированная трасса.	Чтение специальной литературы.	1
ИТОГО			18

5. ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лабораторные занятия

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. Шкенов. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317 с.

Занятие 2. Топографическая подготовка

1. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.
2. Условные топографические знаки (УСТЗ).
3. Судейские знаки:
 - масштабные; □ линейные;
 - немасштабные.
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. Шкенов. – 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 х 10 см. Выбирается рисунок местности. Занимающиеся в своих бланках шифруют с помощью условных знаков увиденное.

Занятие 3. Спортивная карта и ее особенности

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

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

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. 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. 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

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатель и оценивание	Критерии оценивания сформированности компетенций
ПК-2, ОПК-2.	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 более 85% баллов за тест

		(отлично)	
ПК-3, ПК-1.	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, уверенно, 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 деревьев, 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 вернуться; 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 с методикой преподавания"

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. Шкенева. – 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://Минпросвещения.России(edu.gov.ru))
6. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
7. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://БМСИ(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 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 № 8 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением: 26	
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».	

