

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

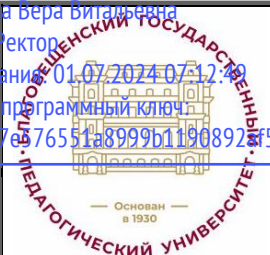
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.07.2024 07:12:49

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e57655fa8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789

 <p>БЛАГОВЕЩЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ Основан в 1930</p>	<b>МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>
	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»</b>
	<b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Рабочая программа дисциплины</b>

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан естественно-географического  
факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»**



**И.А. Трофимцова  
«30» мая 2024 г.**

**Рабочая программа дисциплины**

**СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

**Направление подготовки  
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль  
«ГЕОГРАФИЯ»**

**Профиль  
«ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (ТУРИЗМ)»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры  
географии  
(протокол № 5 от «16» мая 2024 г.)**

**Благовещенск 2024**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ.....</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>9</b>
<b>6</b>	<b>ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМО- КОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>15</b>
<b>7</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>25</b>
<b>8</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИ- ЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>26</b>
<b>9</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....</b>	<b>26</b>
<b>10</b>	<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....</b>	<b>27</b>
<b>11</b>	<b>ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>28</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование систематизированных знаний в области спортивного туризма.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Спортивный туризм» относится к дисциплинам вариативной части блока 1 предметного модуля по профилю «Дополнительное образование (Туризм)» (Б1.В.02.03).

Для освоения дисциплины «Спортивный туризм» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «География», «Химия», «Биология», «Физика», «Обществознание» на предыдущем уровне образования, а также в ходе освоения студентами дисциплин «Безопасность в туризме», «Маркетинг и менеджмент в дополнительном образовании (Туризм)».

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** УК-1, ОПК-8, ПК-2:

- **УК-1.** Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач, **индикатором** достижения которой является:

- УК-1.3. Аргументировано формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.

- **ОПК-8.** Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, **индикатором** достижения которой является:

- ОПК-8.3 Демонстрирует специальные научные знания, в том числе в предметной области.

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

- ПК-2.18 Владеет знаниями о видах туризма и их характерных особенностях.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен:

#### **знать:**

- место, значение и историю туризма в физическом воспитании;
- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по туризму;
- технику безопасности проведения занятий и туристических походов;
- медико-биологические и психологические основы и технологии в сфере туризма.

#### **уметь:**

- демонстрировать технику двигательных действий в различных видах туризма;
- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;

- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

- определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами туризма;

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

- определять причины ошибок у занимающихся, и находить способы и методы их устранения;
  - оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- владеть:**
- правилами соревнований по туризму;
  - технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
  - методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
  - умением выявлять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения;
  - навыками рационального применения тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
  - навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
  - методикой организации и проведения соревнований по туризму;
  - методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе;
  - способами проведения мероприятий по профилактике несчастных случаев на занятиях и оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Спортивный туризм»** составляет 2 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (72 часа):

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

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

#### Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	7
Аудиторные занятия	36	
Лекции	14	
Практические занятия	22	
Самостоятельная работа	36	
Вид итогового контроля:	7	Зачет

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Всего часов	Виды уч. занятий		
			лек.	практ.	сам.
1.	История возникновения туризма		2		2
2.	Этапы развития туризма		2		2
3.	Развитие туризма в России		2		2
4.	Характеристика туризма как вида спорта		2		2
5.	Техника, классификация техники туризма		2		2

6.	Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности			1	2
7.	Обучение приемам техники перемещений по горной местности			1	2
8.	Обучение тактическим действиям передвижения в туризме			2	2
9.	Тактика перемещений по пересеченной местности			2	2
10.	Тактика перемещений по горной местности			2	2
11.	Виды спортивной подготовки: физическая подготовка			2	2
12.	Виды спортивной подготовки: техническая подготовка.			2	2
13.	Виды спортивной подготовки: тактическая подготовка			2	1
14.	Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе			2	1
15.	Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе			2	1
16.	Топографическая подготовка и ориентирование на местности.			2	1
17.	Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма.			1	1
18.	Организация и проведение соревнований по туризму в школе			1	1
19.	Правила соревнований по туризму		1		2
20.	Судейство соревнований по туризму		1		2
21.	Топографическая подготовка туриста.		1		1
22.	Причины травматизма, несчастных случаев и меры их профилактики в турпоходах.		1		1
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</b>

## 2.1 ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

№	Темы	Вид занятия	Форма интерактивных занятий	Количество часов
1	Тактика перемещений по пересеченной местности	практическое	Работа в малых группах	2
2	Тактика техники перемещений по горной местности	практическое	Работа в малых группах	2
3	Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе	практическое	Работа в малых группах	2
4	Топографическая подготовка и ориентирование на местности.	практическое	Работа в малых группах	1
5	Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма.	практическое	Работа в малых группах	1
<b>Всего</b>				<b>8</b>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### **Тема 1. История возникновения туризма**

Возникновение туризма. Туризм в древней Греции. Туризм в древнем Египте. Туризм в глубокой древности. Первые поездки греков в древний Египет. Трактаты философов Демокрита и Аристотеля. Современная ситуация в туризме.

#### **Тема 2. Этапы развития туризма**

Основные этапы в истории развития туризма, их краткая характеристика. Факторы, обусловившие развитие туризма после Второй мировой войны. Побудительные мотивы путешествий. Краткие сведения о первых путешествиях древности.

#### **Тема 3. Развитие туризма в России**

Появление туризма в России. Развитие туризма при Петре I. Вклад М.В. Ломоносова в становление туризма в России. Туризм в России: зарождение, становление, развитие. Характеристика современного состояния сферы туризма в нашей стране

#### **Тема 4. Характеристика туризма как вида спорта**

Основные направления туристической деятельности туризма: оздоровительная, спортивная, эстетическая, познавательная, социально-коммуникативная, эмоционально-психологическая, творческая.

Классификация видов туризма, их краткая характеристика. Цели туризма. Основные законодательные документы.

Органы управления в области туризма. Виды туризма: плановый, активный, пассивный, самодеятельный. Классификация походов по средствам передвижения и месту проведения. Классификация походов в зависимости от их цели.

#### **Тема 5. Техника, классификация техники туризма**

Плановый самодеятельный туризм. Классификация походов: в зависимости от их целей, по средствам передвижения и месту проведения. Степенные и категоричные походы. Пять основных видов спортивного туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, комбинированный. Краткая характеристика и специфика каждого вида. Акклиматизация. Понятие техники. техника перемещений по пересеченной местности, техника перемещений по горной местности, техника перемещений по водной местности.

#### **Тема 6. Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности**

Обучение перемещениям. Обучение перемещениям по пересеченной местности без снаряжения. Обучение перемещениям по пересеченной местности со снаряжением.

#### **Тема 7. Обучение приемам техники перемещений по горной местности**

Обучение перемещениям. Обучение перемещениям по горной местности без снаряжения. Обучение перемещениям по горной местности со снаряжением.

#### **Тема 8. Обучение тактическим действиям передвижения в туризме.**

Понятие тактических действий. Обучение тактике передвижения в парах. Обучение тактике передвижения в малых группах. Обучение тактике передвижения в больших группах. Обучение тактике передвижения с пострадавшим.

#### **Тема 9. Тактика перемещений по пересеченной местности.**

Обучение тактике передвижения в парах по пересеченной местности. Обучение тактике передвижения в малых группах по пересеченной местности. Обучение тактике передвижения в больших группах по пересеченной местности. Обучение тактике передвижения с пострадавшим по пересеченной местности.

#### **Тема 10. Тактика перемещений по горной местности.**

Обучение тактике передвижения в парах по горной местности. Обучение тактике передвижения в малых группах по горной местности. Обучение тактике передвижения в больших группах. Обучение тактике передвижения с пострадавшим по горной местности.

#### **Тема 11. Виды спортивной подготовки: физическая подготовка.**

Понятия физической подготовки. Понятие физической подготовленности. Общая

физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

**Тема 12. Виды спортивной подготовки: техническая подготовка**

Понятие технической подготовки. Индивидуальная техническая подготовка. Техника преодоления препятствий (водных, горных) в малых и больших группах.

**Тема 13. Виды спортивной подготовки: тактическая подготовка**

Индивидуальная тактическая подготовка. Тактика преодоления препятствий (водных, горных) в малых и больших группах.

**Тема 14. Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе.**

Урок как основная форма проведения занятий в школе. Особенности проведения внеурочных занятий по туризму в школе.

**Тема 15. Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе.**

Внеурочные занятия в малых группах внеурочные занятия в больших группах.

Проведение туристического похода. Изучение района путешествия. Комплектация группы, подбор участников. Распределение обязанностей в группе. Составление сметы похода. Краткая характеристика бивачных работ. Выбор места для бивака. Основные требования к нему. Типы костров. Правила разведения костра, меры безопасности при обращении с огнем. Личное и групповое снаряжение. Ремонтный набор. Распределение снаряжения. Нормы весовых нагрузок. Подведение итогов похода. Написание отчета о путешествии.

**Тема 16. Топографическая подготовка и ориентирование на местности.**

Рельеф и способы его изображения. Стандартные высоты сечений рельефа. Условные топографические знаки (УТЗ) Топографическая карта.

Работа с топографическим материалом. Чтение карты. Разработка маршрута туристического похода. Работа с компасом, ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет, движение по азимуту.

Способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта по местным предметам, солнцу, часам. Измерение расстояний на местности, измерение среднего шага, оценка скорости движения.

**Тема 17. Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма.**

Составление плана похода с различными поставленными условиями. Разработка и выбор маршрута для похода выходного дня (ПВД) и похода I категории сложности. Составление календарного плана похода. Составление сметы расходов на поход. Распределение обязанностей в группе. Бивачные работы. Установка палаток. Сооружение костра. Заготовка дров. Организация сушки одежды, обуви. Оборудование мест для забора воды, погребов и мусорных ям. Составление списка личного и группового снаряжения для различных походов.

Специальное снаряжение. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, недостатки. Укладка рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хозяйственный набор, походная посуда для приготовления пищи. Составление меню похода. Расчет продуктов. Составление сметы похода по питанию. Распределение продуктов, переноска продуктов в рюкзаках.

Компас и работа с ним. Ориентирование на местности. Измерение расстояния по карте и на местности. Использование топографической карты в походе.

**Тема 18. Организация и проведение соревнований по туризму в школе.**

Составление положения о соревнованиях. Проведение судейской коллегии. Подготовка туристической полосы препятствий разной сложности.

**Тема 19. Правила соревнований по туризму.**

Общие положения. Требования к участникам. Требования к снаряжению. Дистанция соревнований. Процедура старта и финиша.

Оборудование отдельных этапов по ТПТ. Подготовка учебных трасс по ТПТ Про-

хождение этапов в соревнованиях по ТПТ. Туристические подвижные игры.

**Тема 20. Судейство соревнований по туризму.**

Определение результатов. Оценка технических приемов.

**Тема 21. Топографическая подготовка туриста.**

Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов. Ориентирование карты.

**Тема 22. Причины травматизма, несчастных случаев и меры их профилактики в турпоходах.**

Обеспечение безопасности похода в условиях Амурской области. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. Соблюдение гигиенических требований в походе. Личная гигиена: тела, обуви и одежды. Закаливание солнцем, воздухом, водой в туристических путешествиях. Травмы, заболевания в походе и их профилактика. Воспаления. Пищевые отравления. Нарушение терморегуляции. Кровотечения. Ушибы. Повреждение связок. Садины, укусы. Повреждения кожных покровов. Переломы. Вывихи. Сотрясения и ушибы мозга. Травмы внутренних органов. Обморок. Утопление. Состав медицинской аптечки для ПВД и многодневных походов, ее хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста. Использование лекарственных растений. Лекарственные растения нашего региона.

#### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

При изучении дисциплины следует обратить особое внимание на подготовку к туристическому походу.

Обратить внимание на особенности обучения и воспитания физических качеств для участия в туристической деятельности.

Важной особенностью практических занятий является активное участие самих обучающихся в изучении рассматриваемого материала. Результаты индивидуальной и самостоятельной работы реализуются при подготовке реферата на практических занятиях, во время проведения занятий в интерактивных формах (групповая работа).

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности обучающихся: освоение практических навыков.

Некоторые занятия построены на основе разбора конкретных ситуаций, подобранных таким образом, чтобы соединить теорию и практику в рамках рассматриваемой темы учебного курса. Ситуации снабжены подробными заданиями, на которые обучающиеся должны их выполнить в ходе проведения занятия. Ситуации выдаются преподавателем непосредственно на занятии.

Самостоятельная работа более эффективна, если она парная или в ней участвуют несколько человек. Групповая работа усиливает фактор мотивации и взаимной интеллектуальной активности, повышает эффективность познавательной деятельности студентов благодаря взаимному контролю.

Участие партнера существенно перестраивает психологию студента. В случае индивидуальной подготовки студент субъективно оценивает свою деятельность как полноценную и завершенную, но такая оценка может быть ошибочной. При групповой индивидуальной работе происходит групповая самопроверка с последующей коррекцией преподавателя. Это второе звено самостоятельной учебной деятельности обеспечивает эффективность работы в целом. При достаточно высоком уровне самостоятельной работы студент сам может выполнить индивидуальную часть работы и продемонстрировать ее партнеру-сокурснику.

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

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов
---	--	-----------------------------------	------------------



1	История возникновения туризма	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
2	Этапы развития туризма	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
3	Развитие туризма в России	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
4	Характеристика туризма как вида спорта	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
5	Техника, классификация техники туризма	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
6	Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
7	Обучение приемам техники перемещений по горной местности	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
8	Обучение тактическим действиям передвижения в туризме	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
9	Тактика перемещений по пересеченной местности	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
10	Тактика перемещений по горной местности	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
11	Виды спортивной подготовки: физическая подготовка	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
12	Виды спортивной подготовки: техническая подготовка.	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
13	Виды спортивной подготовки: тактическая подготовка	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
14	Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
15	Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
16	Топографическая подготовка и ориентирование на местности.	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
17	Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма.	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1

18	Организация и проведение соревнований по туризму в школе	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
19	Правила соревнований по туризму	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
20	Судейство соревнований по туризму	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
21	Топографическая подготовка туриста.	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
22	Причины травматизма, несчастных случаев и меры их профилактики в турпоходах.	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1

## **5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Тема 6. Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности** **Содержание**

1. Обучение перемещениям.
2. Обучение перемещениям по пересеченной местности без снаряжения.
3. Обучение перемещениям по пересеченной местности со снаряжением.

#### **Литература:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

### **Тема 7. Обучение приемам техники перемещений по горной местности** **Содержание**

1. Обучение перемещениям.
2. Обучение перемещениям по горной местности без снаряжения.
3. Обучение перемещениям по горной местности со снаряжением.

#### **Литература:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

### **Тема 8. Обучение тактическим действиям передвижения в туризме** **Содержание**

1. Понятие тактических действий.
2. Обучение тактике передвижения в парах.
3. Обучение тактике передвижения в малых группах.
4. Обучение тактике передвижения в больших группах.
5. Обучение тактике передвижения с пострадавшим.

#### **Литература:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

### **Тема 9. Тактика перемещений по пересеченной местности**

#### **Содержание**

1. Обучение тактике передвижения в парах по пересеченной местности.
2. Обучение тактике передвижения в малых группах по пересеченной местности.
3. Обучение тактике передвижения в больших группах по пересеченной местности.
4. Обучение тактике передвижения с пострадавшим по пересеченной местности.

#### **Литература:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)

### **Тема 10. Тактика перемещений по горной местности**

#### **Содержание**

1. Обучение тактике передвижения в парах по горной местности.
2. Обучение тактике передвижения в малых группах по горной местности.
3. Обучение тактике передвижения в больших группах.
4. Обучение тактике передвижения с пострадавшим по горной местности.

#### **Литература:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

### **Тема 11. Виды спортивной подготовки: физическая подготовка**

#### **Содержание**

1. Понятия физической подготовки.
2. Понятие физической подготовленности.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.

#### **Литература:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)

2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

## **Тема 12. Виды спортивной подготовки: техническая подготовка**

### **Содержание**

1. Понятие технической подготовки.
2. Индивидуальная техническая подготовка.
3. Техника преодоления препятствий (водных, горных) в малых и больших группах.

### **Литература:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

## **Тема 13. Виды спортивной подготовки: тактическая подготовка**

### **Содержание**

1. Индивидуальная тактическая подготовка.
2. Тактика преодоления препятствий (водных, горных) в малых и больших группах.

### **Литература:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

## **Тема 14. Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе**

### **Содержание**

1. Урок как основная форма проведения занятий в школе.
2. Особенности проведения внеурочных занятий по туризму в школе.

### **Литература:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

## **Тема 15. Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе**

### Содержание

1. Внеурочные занятия в малых группах внеурочные занятия в больших группах.
2. Проведение туристического похода. похода. Изучение района путешествия.
3. Комплектация группы, подбору участников. Распределение обязанностей в группе. Составление сметы похода.
4. Краткая характеристика бивачных работ. Выбор места для бивака. Основные требования к нему.
5. Типы костров. Правила разведения костра, меры безопасности при обращении с огнем.
6. Личное и групповое снаряжение. Ремонтный набор.
7. Распределение снаряжения.
8. Нормы весовых нагрузок. Подведение итогов похода.
9. Написание отчета о путешествии.

### Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

### Тема 16. Топографическая подготовка и ориентирование на местности

#### Содержание

1. Рельеф и способы его изображения.
2. Стандартные высоты сечений рельефа.
3. Условные топографические знаки (УТЗ). Топографическая карта.
4. Работа с топографическим материалом.
5. Чтение карты.
6. Разработка маршрута туристического похода.
7. Работа с компасом, ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет, движение по азимуту.
8. Способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта по местным предметам, солнцу, часам.
9. Измерение расстояний на местности, измерение среднего шага, оценка скорости движения.

#### Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

### Тема 17. Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма

#### Содержание

1. Составление плана похода с различными поставленными условиями.
2. Разработка и выбор маршрута для похода выходного дня (ПВД) и похода I категории сложности.
3. Составление календарного плана похода.
4. Составление сметы расходов на поход. Распределение обязанностей в группе.
5. Бивачные работы. Установка палаток. Сооружение костра. Заготовка дров. Организация сушки одежды, обуви. Оборудование мест для забора воды, погребов и мусорных ям. Составление списка личного и группового снаряжения для различных походов.
6. Специальное снаряжение. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, недостатки. Укладка рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке.
7. Хозяйственный набор, походная посуда для приготовления пищи. Составление меню похода. Расчет продуктов. Составление сметы похода по питанию. Распределение продуктов, переноска продуктов в рюкзаках.
8. Компас и работа с ним. Ориентирование на местности. Измерение расстояния по карте и на местности. Использование топографической карты в походе.

#### **Литература:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

### **Тема 18. Организация и проведение соревнований по туризму в школе**

#### **Содержание**

1. Составление положения о соревнованиях.
2. Проведение судейской коллегии.
3. Подготовка туристической полосы препятствий разной сложности.
4. Техника преодоления водных преград. Организация и проведение соревнований по туристской полосе препятствий.
5. Цель, задачи, порядок проведения занятия, меры безопасности.
6. 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.
7. 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.
8. Комплектование команд. Подготовка этапов туристской полосы препятствий, включающих установку палатки, преодоление бревна, транспортировку пострадавшего, преодоление гати, канавы, кочек, разведение костра.
9. Организация работы судейской бригады на этапах. Проведение жеребьевки и соревнований.
10. Подведение итогов соревнований, награждение.

#### **Литература:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

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

### **6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Спортивный туризм»**

<b>Индекс компетенции</b>	<b>Оценочное средство</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания сформированности компетенций</b>
УК -1, ПК-2, ОПК-8	Работа в малых группах	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл 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 замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи;
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение

			применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
УК -1, ПК-2, ОПК-8	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
УК -1, ПК-2, ОПК-8	Зачёт	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает мало-значительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.



		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
--	--	-----------------------------------	---

## 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 «зачтено»** выставляется студенту, если:

1. вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
2. показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
3. продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков.

Допускаются незначительные ошибки.

**Оценка «не зачтено»** выставляется, 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, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
4. не сформированы компетенции, умения и навыки.

### Критерии оценивания тестовых заданий на зачете

Оценка «**неудовлетворительно**» - до 60 % баллов за тест, «**удовлетворительно**» - от 61 до 74 % баллов, «**хорошо**» - от 75 до 85 % баллов, «**отлично**» - от 86 % баллов.

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

### Задания для работы в малых группах

#### Задание 1

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.

#### Задание 2

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 3

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.

### Задание 5

Глазомерная съемка. Технические приемы в ориентировании.

#### *I. Чтение карты.*

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.*

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.*

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.*

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.

#### **Задание 6**

Тактические приемы в ориентировании. Повторение пройденного материала, работа на дистанции.

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 зазеленности 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 7**

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.

#### **Задание 8**

1. Нанести на карту района предстоящих занятий 10-12 КП и три различных варианта пути движения.
2. Сделать выкопировку небольшого участка рельефа карты.

### **Примерные тесты**

#### **Тест № 1**

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 водоемчиков;
- 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 водоемчика;
- 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.

### *Тест № 2*

#### 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 дерева, 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.

### Тест № 3

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.

### Тест № 4

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.

### Вопросы к зачету

1. История возникновения и развития туризма.
2. Система руководства туризмом в России.
3. Основы школьного туризма.
4. Особенности занятий по туризму с людьми с отклонениями в состоянии здоровья.
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.
30. Способы транспортировки пострадавшего

## 7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

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

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

## 8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ ИЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам 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 ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

### 9.1 Литература

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Культура, туризм и отдых в Амурской области: сборник (по каталогу № 4. 21) / Федеральная служба гос. статистики, Территориальный орган федеральной службы гос. статистики по Амурской обл. (Амурстат); председатель ред. коллегии В. Н. Дьяченко. - Благовещенск: Амурстат, 2007. - 78 с. - (11 экз.)
4. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).
5. Стахова, Л. В. Основы туризма: учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544097> (дата обращения: 30.05.2024).

### 9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>.
2. Сайт Министерство экономического развития Российской Федерации - Режим доступа: <http://www.economy.gov.ru>
3. Сайт Особые экономические зоны Российской Федерации -- Режим доступа: <http://www.rosez.ru>
4. Сайт Федеральной службы государственной статистики - Режим доступа: <http://www.gks.ru> –
5. Сайт Федерального Агентства туризма России - <http://www.russiatourism.ru>
6. Транспорт Российской Федерации, портал для специалистов транспорта – [www.rotransport.com](http://www.rotransport.com)

7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/>
8. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
9. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
10. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
11. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: [Минпросвещения России \(edu.gov.ru\)](http://minprosvещения.рф/)
12. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
13. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://bmsi.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 и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером(рами) с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутатором для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Лекционные и практические занятия проводятся в ауд 227 «А»:

- Стол письменный 2-мест. (20 шт.)
- Стул (40 шт.)
- Стол преподавателя (1 шт.)
- Стул преподавателя (1 шт.)
- Пюпитр (1 шт.)
- Аудиторная доска (1 шт.)
- Компьютер с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением (1 шт.)
  - 8 - портовый коммутатор D-Link для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ (1 шт.)
  - Мультимедийный проектор SHARP -10 X (1 шт.)
  - Экспозиционный экран (навесной) (1 шт.)

Мультимедийные презентации по темам дисциплины.

Разработчик: Козак В.Г. старший преподаватель кафедры географии

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 20\_\_/20\_\_ уч. г. РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 20\_\_/20\_\_ учебном году на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.). В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: № страницы с изменением:	
Исключить:	Включить: