

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ

Декан

В.А. Рябов

«16» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

ФТД.02 Туризм и спортивное ориентирование

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2020

Новокузнецк 2023

Лист внесения изменений
в РПД ФТД.02 Туризм и спортивное ориентирование
(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 12.03.2020 г.)
на 2020 год набора
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 5 от 27.02.2020г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 28.01.2020 г. зав. кафедрой Артемьев А.А.

На 2021 – 2022 уч. год
утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 26.01.2021 г. зав. кафедрой Артемьев А.А.

На 2022 / 2023 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
(протокол № 4 от 27.01.2022 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2023 / 2024 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
(протокол № 5 от 15.02.2023 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

Оглавление

1 Цель дисциплины	4
1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	4
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.	5
3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	6
3.1 Учебно-тематический план	6
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы.....	7
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	16
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	17
5.1 Учебная литература.....	17
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	17
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	18
6 Иные сведения и (или) материалы.....	18
6.1 Примерные темы письменных учебных работ	18
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	19

1 Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ПК-2, ПК-3.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицу 1.

1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 1 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-2 Способен владеть физкультурно-спортивными видами для организации и управления педагогическим процессом по физической культуре	ПК.2.1. Владеет знаниями теоретических и методических основ дисциплин, необходимых для организации педагогического процесса. ПК.2.2. Умеет осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования по физической культуре. ПК.2.3. Владеет методиками преподавания, основными принципами деятельностного подхода, видами и приемами современных педагогических технологий в сфере физической культуры. ПК.2.4. Владеет навыками планирования и контроля для организации педагогического процесса по физической культуре.	- основы базовых и новых физкультурно-спортивных дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач образовательного процесса. Умеет: - использовать теоретические и практические знания, умения и навыки для обеспечения высокого уровня проведения занятий с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования по физической культуре. Владеет: - современными методиками и технологиями в области физической культуры для реализации профессиональной образовательной деятельности в сфере физической культуры; - содержанием образовательных программ, современных методик и технологий для организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-3Способен применять современные методики и технологии для преподавания физической культуры	ПК.3.1.Знает современные технологии преподавания физической культуры. ПК.3.2.Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. ПК.3.3.Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры. ПК.3.4.Владеет навыками применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах.	Знает: - технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии . Умеет: -рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе. - разрабатывать основные общеобразовательные программы образовательной организации и программы дополнительного образования по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом. Владеет: -методиками формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся

2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины	36		36
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	32		14
Аудиторная работа (всего):	32		14
в том числе:			
лекции	2		4
практические занятия, семинары	30		10
практикумы			
лабораторные работы			

в интерактивной форме			4
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы/контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	4		18
4 Промежуточная аттестация обучающегося - экзамен /зачет с оценкой / зачет (указать форму и № семестра в отдельной строке) и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию:	УО-3, 6 сем.		4ч, УО-4 курс лет.сес.

3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3.1 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторные занятия		СРС	Аудиторные занятия		СРС	
			лек.ц.	практ.		лек.ц.	практ.		
Семестр 6									
1	Основы туристской подготовки		2	14					
2	Обеспечение техники безопасности			4					
3	Современные методики и технологии в области топографии и ориентировании			4	2				
4	Формирование двигательных умений, технических и тактических навыков при туристских слётах и на соревнованиях			4					
5	Совершенствование двигательных способностей обучающихся при организации туристских палаточных лагерей			4					
	Промежуточная аттестация								УО-3
ИТОГО по семестру 6		36	2	30	4				
	Всего:	36	2	30	4				

Таблица 3.2 - Учебно-тематический план заочной формы обучения

Таблица 3.12 – Учебно-тематический план с указанием форм обучения									
№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторные занятия		СРС	Аудиторные занятия		СРС	
			лек.ц.	практ.		лек.ц.	практ.		
Летняя сессия 4 курс									
1	Основы туристской подготовки					2	2	8	
2	Обеспечение техники безопасности					2	2	2	
3	Современные методики и технологии в области топографии и ориентировании						2	4	
4	Формирование двигательных умений, технических и тактических навыков при туристских слётах и на соревнованиях						2	2	
5	Совершенствование двигательных способностей обучающихся при организации туристских палаточных лагерей						2	2	
	Промежуточная аттестация	4							УО-3
ИТОГО по летней сессии 4 курс		32				4	10	18	
	Всего:	36				4	10	18	

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4.1 – Содержание дисциплины очной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Семестр 6	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1	Основы туристской подготовки	Теоретические и методические основы дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование». Организация туризма в России. Федерации туризма. История развития туризма в России. Нравственное, этическое и экологическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитания моральных и волевых качеств. Клуб туристов. Основные задачи и организация клуба туристов. Содержание работы и руководство клубом туристов. Требования федеральных государственных образовательных стандартов дополнительного образования по физической культуре при проведении занятий по туризму. Нормативные документы по туризму. Заявочная и маршрутная книжки,

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		порядок их заполнения. Права и обязанности выпускающих организаций. Отметки на маршруте. Спортивная классификация по туризму. Категории трудности. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1	Основы туристской подготовки	<i>Личное и групповое туристское снаряжение</i> для некатегорийных походов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Назначение и применение различных видов походного снаряжения. Снаряжение для туристской кухни, костровое имущество. Рюкзак, типы рюкзаков. Укладка и переноска рюкзаков разных типов. Транспортировка острых и громоздких предметов. Различные типы палаток (материал, размеры, форма). Спальные мешки и подстилки. <i>Использовать практические знания при подготовке к походу.</i> Определение цели и района похода, предпоходные консультации. Комплектование группы и распределение обязанностей. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута составление схемы, профиля, описания отдельных участков, разработка вариантов акклиматизации. Подбор картографического материала. Составление сметы и календарного плана похода. <i>Использовать практические знания при оформлении походных документов.</i> Организация туристского быта. Организация биваков: выбор места, планировка лагеря, установка палаток и размещение в них, установка тента на палатку, распределение работ. Обязанности дежурных по лагерю. Оборудование походного очага, размещение топлива и грузов. Разжигание костра и примуса. Виды костров и их назначение. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Снятие с бивака: уборка территории, гашение костра. Питание в туристском походе. Разработка типовых меню и раскладок. Питательность и требование к весу набора продуктов. Примерный набор продуктов питания для похода. Использование консервированных продуктов и овощей. Закупка, расфасовка и укладка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учёт расхода и пополнение продуктов в пути. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. <i>Классификация маршрутов различной сложности.</i> Общая характеристика горного туризма. Особые условия проведения горных походов: сильная расчленённость

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		рельефа, общая высота, высокогорный климат с резкой сменой погоды и температуры воздуха, интенсивная инсоляция, вертикальная климатическая и ландшафтная зональность, наличие нивально-гляциальной зоны, значительные физические и психологические нагрузки. Разрядные требования по туризму, спортивная классификация. Общая характеристика пешеходного туризма: возможность посещения обширных районов страны, познание природы родного края и страны, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах. Разрядные требования по туризму, спортивная классификация. Техника и тактика пешеходного похода. Техника движения в различных условиях. По тропам: принцип экономии сил, рациональная техника ходьбы, приёмы преодоления невысоких препятствий, приёмы движения на подъёмах и спусках различной крутизны и твёрдости грунта. По травянистым склонам: приёмы подъёма («ёлочка», «серпантин», «спортивный»), траверсирования и спуска. По болотам: типы болот и признаки их проходимости, способы преодоления болот различного типа, устройство приспособлений для перехода через болото. В лесных чащах: приёмы преодоления лесных завалов, скоплений валунов, ям и канав. Водные преграды, виды переправ. <i>Тактика пешеходного туризма.</i> Основные тактические приемы организации движения в пешеходном походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий. Порядок движения в различных условиях. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения с рюкзаками по различной местности. <i>Современные методики и технологии техники и тактики горного похода.</i> Техника движения в различных условиях. Движение по осыпям и моренам. Разновидность осыпей и морен: мелкая, средняя, крупная, слежавшаяся (старая), «живая», мокрая. Характерные опасности. Технические приемы преодоления осыпей при подъёме, спуске и траверсе. Постановка ног и туловища. Использование ледоруба. Передвижение группы по склону: интервалы, серпантины, повороты. Движение по скалам. Виды скальных склонов. Характерные опасности. Выбор и использование опор. Зацепы, захваты, распоры. Постановка ног. Положение туловища. Ненадежность опоры на колено и носок. Переправы через горные реки. Особенности горных рек. Изменение их режима стока на протяжении дня, сезона, в зависимости от погоды и

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		расстояния от ледника. Опасности горных рек и сложности переправ через них. Выбор места, времени и способа переправы. Виды переправ. Переправы над водой (по камням, перепрыгиванием). Переправы вброд (с шестом, по перилам, шеренгой). Страховка и самостраховка при переправах. Одежда и обувь в горном походе. Меры предосторожности. <i>Обучения двигательным действиям и развития физических качеств при горном походе.</i> Проработка плана похода: учет веса рюкзака, запаса времени на ухудшение погоды, периода акклиматизации, запасные и аварийные варианты маршрута. Организация движения: скорость и ритм, увязка скорости движения с нагрузкой, питанием и отдыхом. Выбор направления и порядка движения на различном рельефе: в лесной зоне, на альпийских лугах, по моренам, снежным полям, ледникам. Выбор времени суток для прохождения ключевых участков (перевалы, переправы и пр.).
2	Обеспечение техники безопасности	<i>Техника безопасности в туристском походе и лагере.</i> Инструкции по технике безопасности. Меры предупреждения аварийных ситуаций. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действия группы в аварийной ситуации. Опасности в горах. Опасности, связанные с рельефом и горообразованием (камнепады, лавины, обвалы, трещины на закрытых и открытых ледниках). Правила поведения группы в грозу. Опасности, вызванные неправильными действиями туристов (одиночное хождение, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей, общая непредусмотрительность и безответственность, переутомление, выход в горы при наличии хронического заболевания и пр.). Основные меры предосторожности при движении по камнепадоопасным и лавиноопасным склонам, закрытым и открытым ледникам, скалам, осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, снегопада, грозы, ветра, при выборе мест для бивака. Действия руководителя и участников в аварийной ситуации. Транспортировка пострадавшего: на рюкзаке, на носилках. Причины несчастных случаев в пешем туристском походе: недисциплинированность туристов, недостаточный опыт и авторитет руководителей, слабое знание маршрута, неумелое преодоление препятствий, употребление спиртных напитков, незнание приёмов оказания доврачебной медицинской помощи, незнание ядовитых растений, насекомых, пресмыкающихся. Меры предупреждения несчастных случаев при подготовке и проведении пеших туристских походов. <i>Личная гигиена туриста.</i> Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе,

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		особенности самоконтроля в зимних условиях. Предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечениях, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе, обморожении. Наложение повязок. Искусственное дыхание. Примерный состав медицинской аптечки.
3	Топография и ориентирование	<i>Значение топографии и ориентирования для туристов.</i> Топографические карты, используемые в походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения изображения рельефа. Чтение карты и составление схемы маршрута. Определение расстояний по карте с учётом извилистости пути и рельефа. Построение продольного профиля маршрута. Определение уклона склона, реки. Компас. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Особенности ориентирования на реке и открытых водных пространствах. Способы ориентирования в тумане и темноте (по эху направлению склона и т.д.) без компаса. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам, солнцу, Полярной звезде. Географический и магнитный азимуты, дирекционный угол и движение по ним.
4	Туристские слёты и соревнования	Подготовка документов. Правила туристских соревнований и слётов. Организация и проведение соревнований и слётов. Работа служб: секретариата, старта, финиша. Судейская коллегия. Подготовка полигонов и маршрутов. Материальное обеспечение соревнований, водоснабжение, обеспечение дровами. Определение результатов и победителей. Туристское многоборье. Разряды.
5	Организация туристских палаточных лагерей	Профиль и задачи работы туристского лагеря. Реализация принципов самоуправления и самообслуживания. Штаб и совет лагеря. Устав лагеря. План подготовки и строительства лагеря. Подбор инструкторского состава лагеря. Вопросы финансирования, снаряжения продуктами и топливом. Содержание работы лагеря: режим дня, система самообслуживания (виды трудовой деятельности), учебная работа в лагере, графики походов, досуг в лагере, система самоуправления. Требования к месту расположения и планировке территории лагеря.
	Промежуточная аттестация - <i>зачет</i>	

Таблица 4.2 – Содержание дисциплины заочной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Летняя сессия 4 курс	
Содержание лекционного курса		
1	Основы туристской	Теоретические и методические основы дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	подготовки	«Туризм и спортивное ориентирование». Организация туризма в России. Федерации туризма. История развития туризма в России. Нравственное, этическое и экологическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитания моральных и волевых качеств. Клуб туристов. Основные задачи и организация клуба туристов. Содержание работы и руководство клубом туристов. Требования федеральных государственных образовательных стандартов дополнительного образования по физической культуре при проведении занятий по туризму. Нормативные документы по туризму. Заявочная и маршрутная книжки, порядок их заполнения. Права и обязанности выпускающих организаций. Отметки на маршруте. Спортивная классификация по туризму. Категории трудности. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов.
2	Обеспечение техники безопасности	<i>Техника безопасности в туристском походе и лагере.</i> Инструкции по технике безопасности. Меры предупреждения аварийных ситуаций. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действия группы в аварийной ситуации. Опасности в горах. Опасности, связанные с рельефом и горообразованием (камнепады, лавины, обвалы, трещины на закрытых и открытых ледниках). Правила поведения группы в грозу. Опасности, вызванные неправильными действиями туристов (одиночное хождение, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей, общая непредусмотрительность и безответственность, переутомление, выход в горы при наличии хронического заболевания и пр.). Основные меры предосторожности при движении по камнепадоопасным и лавиноопасным склонам, закрытым и открытым ледникам, скалам, осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, снегопада, грозы, ветра, при выборе мест для бивака.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1	Основы туристской подготовки	<i>Личное и групповое туристское снаряжение</i> для некатегорийных походов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Назначение и применение различных видов походного снаряжения. Снаряжение для туристской кухни, костровое имущество. Рюкзак, типы рюкзаков. Укладка и переноска рюкзаков разных типов. Транспортировка острых и громоздких предметов. Различные типы палаток (материал, размеры, форма). Спальные мешки и подстилки. <i>Использовать практические знания при подготовке к</i>

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		<i>походу.</i> Определение цели и района похода, предпоходные консультации. Комплектование группы и распределение обязанностей. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута составление схемы, профиля, описания отдельных участков, разработка вариантов акклиматизации. Подбор картографического материала. Составление сметы и календарного плана похода. <i>Использовать практические знания при оформлении походных документов.</i> Организация туристского быта. Организация биваков: выбор места, планировка лагеря, установка палаток и размещение в них, установка тента на палатку, распределение работ. Обязанности дежурных по лагерю. Оборудование походного очага, размещение топлива и грузов. Разжигание костра и примуса. Виды костров и их назначение. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Снятие с бивака: уборка территории, гашение костра. Питание в туристском походе. Разработка типовых меню и раскладок. Питательность и требование к весу набора продуктов. Примерный набор продуктов питания для похода. Использование консервированных продуктов и овощей. Закупка, расфасовка и укладка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учёт расхода и пополнение продуктов в пути. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. <i>Классификация маршрутов различной сложности.</i> Общая характеристика горного туризма. Особые условия проведения горных походов: сильная расчленённость рельефа, общая высота, высокогорный климат с резкой сменой погоды и температуры воздуха, интенсивная инсоляция, вертикальная климатическая и ландшафтная зональность, наличие нивально-гляциальной зоны, значительные физические и психологические нагрузки. Разрядные требования по туризму, спортивная классификация. Общая характеристика пешеходного туризма: возможность посещения обширных районов страны, познание природы родного края и страны, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах. Разрядные требования по туризму, спортивная классификация. Техника и тактика пешеходного похода. Техника движения в различных условиях. По тропам: принцип экономии сил, рациональная техника ходьбы, приёмы преодоления невысоких препятствий, приёмы движения на подъёмах и спусках различной крутизны и твёрдости

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		грунта. По травянистым склонам: приёмы подъёма («ёлочка», «серпантин», «спортивный»), траверсирования и спуска. По болотам: типы болот и признаки их проходимости, способы преодоления болот различного типа, устройство приспособлений для перехода через болото. В лесных чащах: приёмы преодоления лесных завалов, скоплений валунов, ям и канав. Водные преграды, виды переправ. <i>Тактика пешеходного туризма.</i> Основные тактические приемы организации движения в пешеходном походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий. Порядок движения в различных условиях. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения с рюкзаками по различной местности. <i>Современные методики и технологии техники и тактики горного похода.</i> Техника движения в различных условиях. Движение по осыпям и моренам. Разновидность осыпей и морен: мелкая, средняя, крупная, слежавшаяся (старая), «живая», мокрая. Характерные опасности. Технические приемы преодоления осыпей при подъеме, спуске и траверсе. Постановка ног и туловища. Использование ледоруба. Передвижение группы по склону: интервалы, серпантины, повороты. Движение по скалам. Виды скальных склонов. Характерные опасности. Выбор и использование опор. Зацепы, захваты, распоры. Постановка ног. Положение туловища. Ненадежность опоры на колено и носок. Переправы через горные реки. Особенности горных рек. Изменение их режима стока на протяжении дня, сезона, в зависимости от погоды и расстояния от ледника. Опасности горных рек и сложности переправ через них. Выбор места, времени и способа переправы. Виды переправ. Переправы над водой (по камням, перепрыгиванием). Переправы вброд (с шестом, по перилам, шеренгой). Страховка и самостраховка при переправах. Одежда и обувь в горном походе. Меры предосторожности. <i>Обучения двигательным действиям и развития физических качеств при горном походе.</i> Проработка плана похода: учет веса рюкзака, запаса времени на ухудшение погоды, периода акклиматизации, запасные и аварийные варианты маршрута. Организация движения: скорость и ритм, увязка скорости движения с нагрузкой, питанием и отдыхом. Выбор направления и порядка движения на различном рельефе: в лесной зоне, на альпийских лугах, по моренам, снежным полям, ледникам. Выбор времени суток для прохождения ключевых участков (перевалы, переправы и пр.).

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
2	Обеспечение техники безопасности	<i>Техника безопасности в туристском походе и лагере.</i> Действия руководителя и участников в аварийной ситуации. Транспортировка пострадавшего: на рюкзаке, на носилках. Причины несчастных случаев в пешем туристском походе: недисциплинированность туристов, недостаточный опыт и авторитет руководителей, слабое знание маршрута, неумелое преодоление препятствий, употребление спиртных напитков, незнание приёмов оказания доврачебной медицинской помощи, незнание ядовитых растений, насекомых, пресмыкающихся. Меры предупреждения несчастных случаев при подготовке и проведении пеших туристских походов. <i>Личная гигиена туриста.</i> Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе, особенности самоконтроля в зимних условиях. Предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе, обморожении. Наложение повязок. Искусственное дыхание. Примерный состав медицинской аптечки.
3	Топография и ориентирование	<i>Значение топографии и ориентирования для туристов.</i> Топографические карты, используемые в походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения изображения рельефа. Чтение карты и составление схемы маршрута. Определение расстояний по карте с учётом извилистости пути и рельефа. Построение продольного профиля маршрута. Определение уклона склона, реки. Компас. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Особенности ориентирования на реке и открытых водных пространствах. Способы ориентирования в тумане и темноте (по эху направлению склона и т.д.) без компаса. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам, солнцу, Полярной звезде. Географический и магнитный азимуты, дирекционный угол и движение по ним.
4	Туристские слёты и соревнования	<i>Подготовка документов.</i> Правила туристских соревнований и слётов. Организация и проведение соревнований и слётов. Работа служб: секретариата, старта, финиша. Судейская коллегия. Подготовка полигонов и маршрутов. Материальное обеспечение соревнований, водоснабжение, обеспечение дровами. Определение результатов и победителей. Туристское многоборье. Разряды.
5	Организация туристских палаточных лагерей	<i>Профиль и задачи работы туристского лагеря.</i> Реализация принципов самоуправления и самообслуживания. Штаб и совет лагеря. Устав лагеря. План подготовки и строительства лагеря. Подбор

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		инструкторского состава лагеря. Вопросы финансирования, снаряжения продуктами и топливом. Содержание работы лагеря: режим дня, система самообслуживания (виды трудовой деятельности), учебная работа в лагере, графики походов, досуг в лагере, система самоуправления. Требования к месту расположения и планировке территории лагеря.
	Промежуточная аттестация - <i>зачет</i>	

4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5.1 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) очной формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	80	Лекционные занятия (конспект) (2 занятия)	2 балл - посещение 1 лекционного занятия	0-2
		Практические занятия (30 занятий)	2 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	30-60
		Реферат	1 балл (пороговое значение) 18 баллов (максимальное значение)	1 - 18
Итого по текущей работе в семестре				31 - 80
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				20 б.
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

Таблица 5.2 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) заочной формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и	80	Лекционные занятия (конспект) (4 занятия)	2 балла - посещение 1 лекционного занятия	4-8
		Лабораторные занятия (10 занятий)	2 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 4 балла - посещение 1 практического занятия и	20-40

выполнение заданий)			выполнение работы на 66-100%	
		Реферат	3 балла (пороговое значение) 32 балла (максимальное значение)	3 - 32
Итого по текущей работе в семестре				31 - 80
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				20 б.
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Квартальнов, В.А. Туризм : учебник для вузов / В.А. Квартальнов. - Москва : Финансы и статистика, 2003. - 315 с. : ил. - Библиогр.: с. 308-309. - ISBN 5279022535. Текст : непосредственный.

Дополнительная учебная литература

1. Спортивное ориентирование : программы для ДЮСШ и СДЮШОР и для объединений дополнительного образования детей / под ред. Ю.С.Константинова. - Москва : Советский спорт, 2005. - 213 с. - Библиогр.: с. 211-212. - ISBN 5971800353. Текст : непосредственный.

2. Туризм в Кузбассе / автор-составитель В. Я. Северный. - Кемерово : Кузбасс [и др.], 2009. - Дар б-ки им. Н. В. Гоголя; К 60-летию спортивного туризма в Кузбассе. - ISBN 978-5-85905-383-4. Текст : непосредственный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Таблица 6 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	
227 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, доска маркерная, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). Оборудование: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Сайт спортивной федераций РФ <https://tssr.ru/>
2. Сайт спортивной федераций РФ <http://orienteering.org.ru/fed/>

6 Иные сведения и (или) материалы

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

Темы рефератов

1. Туризм, как часть системы физической культуры и спорта.
2. Основные направления профессиональной деятельности в сфере спортивно-оздоровительного туризма.
3. Межпредметные связи дисциплины «СОТ» с другими дисциплинами, учебного плана.
4. Роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании духовного и физического облика гражданина.
5. Воспитательные, спортивные и рекреационные возможности туристско-экскурсионных мероприятий.
6. Историографическая характеристика становления туризма в стране.

7. Организационные основы спортивного туризма на современном этапе.
8. Историографическая характеристика развития мирового туризма.
9. Особенности проведения соревнований туристских спортивных походов.
10. Туристско-рекреационные возможности родного края.
11. Характеристика экстремальных факторов окружающей среды, характерных для вида туризма.
12. Технология и принципы формирования туристской группы.
13. Организационно-методические особенности предпоходной подготовки.
14. Особенности разработки маршрута и графика движения в степенных походах и походах I к. с.
15. Основные требования, предъявляемые к снаряжению в походе, и его эксплуатация.
16. Особенности организации питания в походе.
17. Особенности ориентирования на местности с помощью карты, компаса и местных предметов в различных условиях (по видам туризма).
18. Особенности стратегии и тактики в походах различных видов туризма.
19. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода.
20. Особенности техники вида туризма.
21. Объективные и субъективные опасности в туризме.
22. Принципы организации страховки в различных видах туризма.
23. Особенности медицинского обеспечения похода.
24. Характерные особенности туристских маршрутов Московской области и граничащих с ней областей.
25. Проблемы нормирования нагрузок в путешествии.
26. Влияние физических упражнений на организм туриста.
27. Организация и проведение тренировочного процесса в туризме.
28. Проблемы отбора тестов для оценки уровня подготовленности туристов (физической, технической, тактической, психической).
29. Новые формы проведения соревнований спортивных походов и путешествий.
30. Особенности проведения туристских слётов и соревнований с учащимися различных возрастных групп.

6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

6 семестр/зимняя сессия 4 курса

Таблица 7- Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Основы туристской подготовки		
1.1 Основы туристской подготовки	1. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.	1. Дать характеристику степных походов.
1.2 Обеспечение техники безопасности	2. Место туризма в системе воспитания школьников.	2. Дать характеристику категоричных походов.
1.3 Современные методики и технологии в области топографии и ориентировании	3. Развитие туризма в мире, России, Кузбассе.	3. Измерения расстояния по карте и на местности.
1.4 Формирование двигательных умений, технических и	4. Классификация походов по средствам передвижения.	4. Этапы контрольно-туристического маршрута (КТМ).
	5. Виды туризма: специфика пешего туризма, организация	5. Этапы техники пешеходного туризма (ТПТ).

тактических навыков при туристских слётах и на соревнованиях 1.5 Совершенствование двигательных способностей обучающихся при организации туристских палаточных лагерей	и проведение. 6. Виды туризма: специфика горного туризма организация и проведение 7. Виды туризма: специфика водного туризма организация и проведение. 8. Основы подготовки путешествия, выбор маршрута, комплектация группы. 9. Основы подготовки путешествия, распределение обязанностей, составление сметы похода. 10. Обеспечение безопасности туристических путешествий. 11. Требования к участникам и руководителям спортивного путешествия. 12. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию. 13. Оказание первой медицинской помощи при различных заболеваниях и травмах в условиях туристического путешествия. 14. Топографическая карта её разновидности. 15. Компас и работа с ним, азимут и его определение на карте. 16. Ориентирование на местности. 17. Личное и групповое снаряжение участников похода. 18. Бивачные работы, техника и тактика движения в походах. 19. Физическая подготовка, особенности тренировок в туризме. 20. Содержание и формы туристской работы в образовательном учреждении в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.	6. Составления плана похода, документация похода. 7. Распределение обязанностей среди участников похода. 8. Разработка маршрута туристического похода. 9. Оформление документации похода, подведение итогов. 10. Отчет о походе, зачет путешествия. 11. Подобрать средства, методы и методические приемы для формирования двигательных умений, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся при подготовке к походу.
--	--	---

Составитель (и): Дьячков В.А., к.б.н., доцент кафедры ФКС
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))