

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Дьячков Виктор Алексеевич

Туризм и спортивное ориентирование

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

2020

Дьячков В.А.

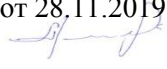
Туризм и спортивное ориентирование: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / В.А.Дьячков. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 13 с. – Текст : непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой  Артемьев А.А.

В.А. Дьячков, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель и задача дисциплины	4
2. Разделы дисциплины	4
3. Содержание дисциплины	4
4. Рекомендуемая литература и электронные источники	6
5. Тематика рефератов	7
6. Вопросы к зачету.....	8

1. Цель и задача дисциплины

Целями освоения дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» является формирование профессиональной деятельности бакалавра. Туризм является доступным средством физического совершенствования студентов высшего учебного заведения. Выпускники не только совершенствуют полученные знания, умения и навыки во время участия в соревнованиях и спортивных походах, но и научатся самостоятельно, проводить оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия по туризму. Разностороннее развитие выпускника в студенческие годы, в частности во время занятиях туризмом, позволяет правильно организовать учебно-воспитательную работу и досуг людей разного возраста.

2. Разделы дисциплины

1. Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма, врачебный контроль.
2. Особенности организации и проведения лыжных походов.
3. Особенности организации и проведения горных походов.
4. Особенности организации и проведения водных походов.
5. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма, врачебный контроль.	Ответственность администрации и руководителя групп за безопасное проведение похода. Ответственность МКК при выпуске на маршрут. Связь с КСС. Возраст и количественный состав групп. Продолжительность похода в зависимости от возрастной группы. Нормы переходов и нагрузки. Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжение;

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка; утомление, неопытность, нарушение дисциплины, паника, внешние факторы, неопытность и самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании и т.д.
2	Особенности организации и проведения лыжных походов.	Походные условия, низкие температуры, короткий световой день, отсутствие дорог, наличие скрытых водоемов, затруднение в ориентировке, холодные ночлеги и т. д. Снаряжение туриста-лыжника, его особенности. Требования к лыжному инвентарю. Требования к групповому снаряжению. Палатки, коврики, печки, групповые спальные мешки. Техника передвижения по глубокому снегу, кустарникам. Преодоление спусков, завалов, тактика движения.
3	Особенности организации и проведения горных походов.	Продолжительность и протяженность маршрутов. Перевалы 1а и 1б. Преодоление сложных участков (осыпей, скал, снежных склонов). Приемы страховки. Умение работать с веревкой. Движение по горизонтальным и вертикальным перилам. Организация переправ через горные реки. Выбор места бивака и бивачные работы. Работа с примусом. Требования к личному и групповому снаряжению.
4	Особенности организации и проведения водных походов.	Характеристика легких гребных судов. Байдарки «Таймень», «Варзуга», надувные лодки, деревянные плоты, надувные плоты. Ремонт судов. Размещение личного, группового снаряжения, продуктов. Техника движения судов, организация бивачных работ. Обеспечение безопасности в туристских водных путешествиях. Возможные варианты аварий и их ликвидация. Спасание

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		утопающего. Первая медицинская помощь.
5	Топографическая подготовка. Ориентирование местности. на	План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображения рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел) лощина (водослив), бугор, ямы, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты в походе, движение с использованием карты.

4. Рекомендуемая литература и электронные источники

1.Иванков, Ч.Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Издательство Юрайт, , 2020. — 103 с. - ISBN 978-5-534-11441-6.; URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456948> (дата обращения: 21.09.2020).

– Текст : электронный.

2. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. – 126 с. : табл., схем. – Библиогр. в кн.. ; То же. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

3. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 401 с. – (Серия : Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07182-5. –

URL: : <http://biblio-online.ru/bcode/453701> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

4. Ланда, Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков: организация, подготовка и проведение : учебно-методическое пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань : Познание, 2014. – 52 с. : табл., схем. – (Готов к труду и обороне). – Библиогр. в кн.. – ISBN 978-5-8399-0503-0; То же – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364177> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный

5. Тематика рефератов

1. Виды спортивного ориентирования.
 2. Групповое и личное снаряжение для многодневного и однодневного походов.
 3. Оценка результата на маркированной трассе.
 4. Условия выбора и организация бивака.
 5. Летнее ориентирование /виды/.
 6. Установка палатки, укладка рюкзака, виды костров.
 7. Травмы в походе и первая медицинская помощь.
 8. Зимнее ориентирование.
 9. Документация похода.
 10. Эстафеты в спортивном ориентировании
 11. Обязанности начальника дистанции.
 12. Технические приемы в спортивном ориентировании.
 13. Туристические хитрости. Транспортировка и хранение продуктов.
- Ориентирование без компаса.
14. Организация зимнего похода.
 15. Комплектование группы и распределение обязанностей.
 16. Условия выбора маршрута.

6. Вопросы к зачету

1. История развития туризма.
 2. Топографическая подготовка.
 2. Классификация видов туризма.
 3. Карта и масштаб.
 4. Однодневный поход.
 5. Условные знаки / классификация/.
 6. Этапы организации многодневного похода.
 7. Работа с компасом. Азимут.
 8. Составление меню и расчет продуктов.
 9. Виды спортивного ориентирования.
 10. Групповое и личное снаряжение для многодневного и однодневного походов.
 11. Оценка результата на маркированной трассе.
 12. Условия выбора и организация бивака.
 13. Летнее ориентирование /виды/.
 14. Установка палатки, укладка рюкзака, виды костров.
 15. Травмы в походе и первая медицинская помощь.
 16. Зимнее ориентирование.
 17. Документация похода.
 18. Эстафеты в спортивном ориентировании
 19. Обязанности начальника дистанции.
 20. Технические приемы в спортивном ориентировании.
 21. Туристические хитрости. Транспортировка и хранение продуктов.
- Ориентирование без компаса.
22. Организация зимнего похода.
 23. Комплектование группы и распределение обязанностей.
 24. Условия выбора маршрута.
 25. Определение времени прохождения дистанции в спортивном

ориентировании. Условия аннулирования результата.

26. Маршруты выходного дня для школьников.

27. Медицинский контроль.