Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)»*

Новокузнецк

2020

Дьячков В.А.

Туризм и спортивное ориентирование: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)»/ 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 научаться 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.<br>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 16. Преодоление сложных участков (осыпей, скал, снежных склонов). Приемы страховки. Умение работать с веревкой. Движение по горизонтальным и вертикальным перилам.<br>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.<br>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 на местности. | 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. Горизонтали 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 : МАБИВ, 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.