Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50310dcf0e75e03a5b6fdf6436

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 ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«11» марта 2021г.

Рабочая программа дисциплины

ФТД.02 Туризм и спортивное ориентирование
Код, название дисциплины

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура
Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки
Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2021

Содержание

1. Цель дисциплины. 3
1.1. Формируемые компетенции 3
1.2. Индикаторы достижения компетенций 3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 3
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 5
3.1 Учебно-тематический план. 5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы. 6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 8
5.1. Учебная литература. 8
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. 9
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 9
6. Иные сведения и (или) материалы. 10
6.1. Примерные темы письменных учебных работ 10
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 10

1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалаврита: ПК-2, ПК-3.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Профессиональные		ПК-2. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физической культуре и спорту с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.
Профессиональные		ПК-3. Способен осуществлять контроль и самоконтроль на тренировочном занятии.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП
ПК-2. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физической культуре и спорту с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.	ПК-2.1. Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности и формирование личности спортсмена средствами физкультурно-спортивной деятельности. ПК-2.2. Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. ПК-2.3. Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.	Б1.В.05 Паралимпийское и сурдлимпийское движение. Б1.В.06 Адаптивная физическая культура. Б2.В.01(П) Производственная практика. Профильная практика. **ФТД.02 Туризм и спортивное ориентирование.**
ПК-3. Способен осуществлять контроль и самоконтроль на тренировочном занятии.	ПК-3.1. Осуществляет педагогический контроль во время учебно-тренировочных занятий. ПК-3.2. Владеет методиками самоконтроля на учебно-тренировочном занятии.	Б1.В.ДВ.01.01 Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Б1.В.ДВ.01.02 Самоконтроль на тренировочном занятии. Б2.В.01(П) Производственная практика. Профильная практика. **ФТД.02 Туризм и спортивное ориентирование.**

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-2. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физической культуре и спорту с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.	ПК-2.1. Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности и формирование личности спортсмена средствами физкультурно-спортивной деятельности. ПК-2.2. Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. ПК-2.3. Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.	Знает: – технологию обучения двигательным действиям; – содержание туристской работы в физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях; – особенности учебно-тренировочного процесса по туризму и спортивному ориентированию. Умеет: – использовать современные формы и методы поведения учебно-тренировочных занятий по туризму и спортивному ориентированию; – планировать процесс спортивной тренировки; – разрабатывать программы спортивной подготовки занимающихся туризмом и спортивным ориентированием. Владеет: – методами организации туристской работы в физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях.
ПК-3. Способен осуществлять контроль и самоконтроль на тренировочном занятии.	ПК-3.1. Осуществляет педагогический контроль во время тренировочных занятий. ПК-3.2. Владеет методиками самоконтроля на тренировочном занятии.	Знает: – задачи и требования к организации и проведению педагогического контроля; – виды педагогического контроля; – объективные и субъективные показатели самоконтроля. Умеет: – оценивать эффективность тренировочного занятия исходя из показателей состояния своего здоровья; – вести дневник самоконтроля. Владеет: – основами методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; – навыком проведения контрольных тестов и функциональных проб для самооценки резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, вестибулярного аппарата.

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

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов	
	ОФО	ЗФО
1. Общая трудоемкость дисциплины	72	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	20	14
Аудиторная работа (всего):	20	14
в том числе:		
лекции	10	4
практические занятия, семинары	10	10
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		
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)	52	54
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 5 – зачет	4 (IV курс, летняя сессия – зачет)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма, врачебный контроль.	14	2	2	10	УО, ПР
2.	Программа спортивной подготовки к лыжному походу.	14	2	2	10	УО, ПР
3.	Особенности организации и проведения горных походов. Контрольные тесты и функциональные пробы для самооценки резервных возможностей систем организма во время похода.	14	2	2	10	УО, ПР
4.	Особенности организации и проведения водных походов.	14	2	2	10	УО, ПР

[1] УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

5.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.	16	2	2	12	УО, ПР
	Промежуточная аттестация					УО-3
Всего:			**10**	**10**	**52**	

Таблица 6. Учебно-тематический план заочной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[2] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма, врачебный контроль.	16		2	14	УО, ПР
2.	Программа спортивной подготовки к лыжному походу.	12		2	10	УО, ПР
3.	Особенности организации и проведения горных походов. Контрольные тесты и функциональные пробы для самооценки резервных возможностей систем организма во время похода.	14	2	2	10	УО, ПР
4.	Особенности организации и проведения водных походов.	12		2	10	УО, ПР
5.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.	14	2	2	10	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	4				УО-3
Всего:		**72**	**4**	**10**	**54**	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 7. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
1.	Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма, врачебный контроль.	Ответственность администрации и руководителя групп за безопасное проведение похода. Ответственность Маршрутно-квалификационной комиссии 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; 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.	Программа спортивной подготовки к лыжному походу.	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.
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

[2] УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

	Контрольные тесты и функциональные пробы для самооценки резервных возможностей систем организма во время похода.	по горизонтальным и вертикальным перилам. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, частоте дыхания. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
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.
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.
Содержание практических занятий		
1.	Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма, врачебный контроль.	Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Предпоходный контроль, текущий (в походе). Самоконтроль. Действия туриста в экстремальной ситуации: дождь, буря, потеря ориентировки в лесу, жажда, лесной пожар, молния, утопающий, ядовитая змея и т. д. Травмы и их профилактика. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях.
2.	Программа спортивной подготовки к лыжному походу.	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. Контрольные тесты и функциональные пробы для самооценки резервных возможностей систем организма во время похода.	Организация переправ через горные реки. Выбор места бивака и бивачные работы. Работа с примусом. Требования к личному и групповому снаряжению. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, частоте дыхания. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
4.	Особенности организации и проведения водных походов.	Обеспечение безопасности в туристских водных путешествиях. Возможные варианты аварий и их ликвидация. Спасание утопающего. Первая медицинская помощь.
5.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.	Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты в походе, движение с использованием карты.

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 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию	**80** (100% / баллов	Лекционные занятия (2 занятия)	6 баллов – посещение 1 лекционного занятия.	3-12

и выполнение заданий.	приведенной шкалы)	Практические и лабораторные занятия (5 занятий)	6 баллов – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 10 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	30-50
		Устный опрос	18 баллов (51 - 65% правильных ответов) 26 баллов (66 - 84% правильных ответов) 38 баллов (85 - 100% правильных ответов)	18-38
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	10-20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практикоориентированного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				**10-20**
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.Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625 (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. 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.

2. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04075-3. — URL: www.biblioonline.ru/book/FB9982C5-8621-40E3-ABA0- 5711831CB181. (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

3. 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. - (Го-

тов 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.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	**113** Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, кафедра, столы, стулья. **Оборудование:** *переносное* - экран, ноутбук, проектор. **Учебно-наглядные пособия.** **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР 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
2.	**226 Лаборатория ГИС.** Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель**: доска меловая, столы, стулья. **Оборудование**: экран; *переносное* – ноутбук, проектор, компьютеры (2 шт.), копировальный аппарат, сканер. **Учебно-наглядные пособия**: тематические карты мира и регионов, карты Кемеровской области. **Используемое программное обеспечение**: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР 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
3.	**106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов: **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** компьютеры (4 шт). **Учебно-наглядные пособия**. **Используемое программное обеспечение:** MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР 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

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Сайт Международной федерации спортивного ориентирования http://orienteering.org/

2. Сайт федерации спортивного ориентирования России http://www.rufso.ru/

3. Лесные новости – Новости российского спортивного ориентирования http://www.moscompass.ru/news

4. Сайт ветеранов спортивного ориентирования России http://veteranso.ru/sovet_veteranov

5. Федерация спортивного туризма России: https://tssr.ru/

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

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.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

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.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)