

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.12.2024 12:24:47
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559K69ed

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры
Кафедра базовых физкультурно – спортивных дисциплин

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Туризм

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Спортивная тренировка

Квалификация

Бакалавр

Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры

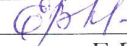
Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4

Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой базовых

физкультурно – спортивных дисциплин

Протокол от « 26 » 06 2023 г. № 12

И.о. зав. кафедрой 
/Крякина Е.В./

Мытищи
2023

Автор-составитель:

Дидрих А.П.,
ст. преподаватель кафедры Спорта

Рабочая программа дисциплины «Туризм» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940

Дисциплина входит в модуль «Теория и методика обучения базовым видам спорта» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	14
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	16
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	32
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	33
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	33
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	34

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1 Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Туризм» является изучение технологии профессиональной деятельности бакалавра физической культуры на основе специфики дисциплины «Туризм».

Задачи дисциплины:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области туризма и спортивного ориентирования;
- формирование профессиональных умений бакалавра физической культуры в процессе обучения знаниям и практическим навыкам по туризму;
- формирование умений и навыков научно-методической деятельности в туризме;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств на занятиях по туризму, необходимых будущему бакалавру по физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате изучения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Теория и методика обучения базовым видам спорта» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Учебная дисциплина «Туризм» входит в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)», является обязательной для изучения, обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров для работы в образовательных учреждениях различных типов.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия человека, биохимия двигательной деятельности человека, физиология спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, изучения теории и методики

физической культуры, проведения студентами научно-исследовательской работы, подготовке к государственной итоговой аттестации.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	
Объем дисциплины в часах	72	
Контактная работа:	44,2	14,2
Лекции	14	4
Практические занятия	30	10
Из них в форме практической подготовки	30	10
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2
Самостоятельная работа	20	50
Контроль	7,8	7,8

Форма промежуточной аттестации:

для очной формы обучения зачет в 4 семестре

для заочной формы обучения зачет в 6 семестре

3.2 Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		общее кол-во	в форме практической подготовки
4 семестр			
Раздел I. Основы туристской подготовки			
Тема 1. Туризм в системе физического воспитания. Формы туристской работы в школе. Туристско-краеведческие возможности родного края Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма. Туризм плановый и самостоятельный. Виды туризма по средствам передвижения. Туризм спортивный и его классификация. Категории сложности маршрутов и нормы зачетных путешествий. Положение о МКК (маршрутно-квалификационная комиссия) и КСС (контрольно-спасательной службе). Формы и методы туристской работы в школе: походы выходного дня, степенные и категорийные походы, экскурсии, экспедиции, школьные музеи и выставки, туристские вечера и «огоньки», туристские соревнования, слеты, туристские кружки и секции, профильные лагеря, станции туристов, центры детского и юношеского туризма. Руководящие материалы и инструкции Министерства образования РФ. Туристско-краеведческие возможности родного края.	4		
Тема 2. Топографическая подготовка туриста План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Карты для походов. Условно-топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет, бугор, яма, седловина. Горизонталей основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. 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		
Тема 3. Особенности подготовки, организации и проведения туристских походов со школьниками Нормативные документы по организации походов со школьниками. Составление плана похода: постановка задач похода, комплектование группы и распределение обязанностей, определение района похода, сбор сведений о районе похода, подбор личного и группового снаряжения, организация питания в походе, составление сметы похода, оформление документации похода (маршрутный лист, маршрутная книжка, отчет, защита в МКК), особенности комплектования групп и организация питания участников. Режим дня для туристов в походе. Учет возрастных особенностей.	4		
Тема 4. Обеспечение безопасности в походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма Ответственность администрации и руководителя группы за безопасное проведение похода. Ответственность МКК при выпуске на маршрут. Связь с КСС. Возраст и количественный состав группы. Продолжительность похода в зависимости от возраста участников. Нормы переходов и нагрузки. Основные причины травм и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута, несоответствующее снаряжение, недостаточная физическая, техническая и тактическая подготовка; утомление, неопытность, нарушение дисциплины, паника, внешние факторы, самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала и неумение ориентироваться и т.д. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Поведение туриста в экстремальной ситуации: дождь, буря, потеря ориентировки в лесу, жажда, лесной пожар, молния, и т.д. Травмы и профилактика. Противопоказания к участию в туристских путешествиях.	2		

Раздел II. Техничко-тактическая подготовка			
Тема 1. Топографическая подготовка туристов. Работа с картой Изображение рельефа местности. Отличительные признаки карты и плана. Масштабы карт. Их применение. Работа с картой. Измерительные приемы при работе с картой. Определение расстояния шагами по видимым деталям предметов. Разработка маршрутов и графиков движений по карте.		4	4
Тема 2. Техника и тактика ориентирования на местности. Отработка технических навыков Топографическое ориентирование по карте. Основные приемы работы с картой на местности. Ориентирование карты на местности по сторонам горизонта. Ориентирование карты на местности по небесным светилам, по линиям и направлениям на местности. Ориентирование карты по компасу. Правила пользования компасом. Определение магнитного склонения. Азимут. Порядок движения по азимуту. Обход преград. Выход на точечные ориентиры. Определение на карте точки своего стояния. Ориентирование на местности по компасу и карте. Ориентирование по местным признакам.		4	4
Тема 3. Организация бивуаков Организация бивуачных работ: выбор места, разбивка бивуака, работы у костра, приготовление пищи, снятие лагеря. Установка палаток. Типы костров. Разведение костра. Выбор и подготовка дров.		2	2
Тема 4. Оказание медицинской помощи пострадавшим Возможные травмы в условиях туристских походов: ожоги (солнечными лучами, у костра, огнем, кипятком). Потертости, мозоли. Оказание доврачебной помощи. Предупреждение и профилактика. Ушибы, растяжение связок, вывихи, переломы (открытые и закрытые). Признаки, оказание доврачебной помощи. Предупреждение травм в условиях туристских походов. Поражение молнией, обмороки, оказание доврачебной помощи. Простудные заболевания верхних дыхательных путей. Предупреждение, оказание помощи. Оказание помощи при кровотечениях, укусах насекомых и животных. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Противопоказания к участию в туристских путешествиях.		2	2
Тема 5. Организация переходов Организация движения. Порядок и техника движений группы в пешех и горных путешествиях. Выделение направляющих и замыкающих, их место в колонне. Научное обоснование частоты привалов, их длительности, количество дней в многодневном путешествии. Техника ходьбы в зависимости от рельефа местности. Темп марша. Зависимость темпа от рельефа местности. Основные правила дыхания на марше.		2	2
Тема 6. Техника переправ. Техника вязания основных узлов Техника движений по тропам, по травянистым склонам, по осыпям, по болотам. Страховка, самозадержание. Преодоление препятствий. Техника осуществления водных переправ. Виды переправ и их осуществление. Переправы по камням, вброд, вплавь. Навесные и другие виды переправ. Использование веревок во время переправ. Применение жерди. Организация безопасности во время осуществления переправ. Организация страховки. Техника вязания основных узлов (прямой узел, академический, ткацкий, брамшкотовый, булинь).		2	2
Тема 7. Спасательные работы в туристских путешествиях Обучение использования подручных средств для проведения спасательных работ. Узлы для транспортировки пострадавших (вязание грудной обвязки, узел проводника, узел «удавка», «стремя», схватывающий узел). Способы переноса пострадавших.		2	2
Тема 8. Работа со спортивной картой. Составление тактического плана прохождения КП. Выбор пути движения Особенности топографической подготовки спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием. Техническая и тактическая подготовка ориентировщиков. Обучение взятию контрольных пунктов с привязки, определению точки стояния, работе с картой на местности, выбору пути между КП, тактическому плану прохождения дистанции. Технические требования.		4	4
Тема 9. Тактические действия команды в эстафете		4	4

Правила проведения эстафеты. Определение дистанции. Этапы эстафеты, техника и тактика их прохождения (постановка палатки, навесная переправа, спуск-подъем по склону, переноска «пострадавшего», преодоление «болота», укладка рюкзака, соревнование по топографии). Оценка качества прохождения дистанции. Система подсчета результатов. Штрафы, используемые в судействе.			
Тема 10. Проведение соревнования по спортивному ориентированию и туристской эстафеты Оборудование дистанции и места соревнований. Прохождение дистанции «Ориентирование по заданному направлению» в личном первенстве. Командное прохождение 8 этапов эстафеты на время. Подведение итогов.		4	4
Итого:	14	30	30

Практическая подготовка по заочной форме

Тема	Задание на практическую подготовку	Кол-во часов/ семестр
Топографическая подготовка туристов. Работа с картой	Изображение рельефа местности. Отличительные признаки карты и плана. Масштабы карт. Их применение. Работа с картой. Измерительные приемы при работе с картой. Определение расстояния шагами по видимым деталям предметов. Разработка маршрутов и графиков движений по карте.	4
Техника и тактика ориентирования на местности. Отработка технических навыков	Топографическое ориентирование по карте. Основные приемы работы с картой на местности. Ориентирование карты на местности по сторонам горизонта. Ориентирование карты на местности по небесным светилам, по линиям и направлениям на местности. Ориентирование карты по компасу. Правила пользования компасом. Определение магнитного склонения. Азимут. Порядок движения по азимуту. Обход преград. Выход на точечные ориентиры. Определение на карте точки своего стояния. Ориентирование на местности по компасу и карте. Ориентирование по местным признакам.	4
Организация бивуаков	Организация бивуачных работ: выбор места, разбивка бивуака, работы у костра, приготовление пищи, снятие лагеря. Установка палаток. Типы костров. Разведение костра. Выбор и подготовка дров.	2
Оказание медицинской помощи пострадавшим	Возможные травмы в условиях туристских походов: ожоги (солнечными лучами, у костра, огнем, кипятком). Потертости, мозоли. Оказание доврачебной помощи. Предупреждение и профилактика. Ушибы, растяжение связок, вывихи, переломы (открытые и закрытые). Признаки, оказание доврачебной помощи. Предупреждение травм в условиях туристских походов. Поражение молнией, обмороки, оказание доврачебной помощи. Простудные заболевания верхних дыхательных путей. Предупреждение, оказание помощи. Оказание помощи при кровотечениях, укусах насекомых и животных. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Противопоказания к участию в туристских путешествиях.	2
Организация переходов	Организация движения. Порядок и техника движений группы в пеших и горных путешествиях. Выделение направляющих и замыкающих, их место в колонне. Научное обоснование частоты привалов, их длительности, количество дней в многодневном путешествии. Техника ходьбы в зависимости от рельефа местности. Темп марша. Зависимость темпа от рельефа местности. Основные правила дыхания на марше	2
Техника переправ. Техника вязания основных узлов	Техника движений по тропам, по травянистым склонам, по осыпям, по болотам. Страховка, самозадержание. Преодоление препятствий. Техника осуществления водных переправ. Виды переправ и их осуществление. Переправы по камням, вброд, вплавь. Навесные и другие виды переправ. Использование веревок во время переправ. Применение жерди. Организация безопасности во время осуществления переправ. Организация страховки. Техника вязания основных узлов (прямой узел, академический, ткацкий, брамшкотовый, булинь).	2

Спасательные работы в туристских путешествиях	Обучение использования подручных средств для проведения спасательных работ. Узлы для транспортировки пострадавших (вязание грудной обвязки, узел проводника, узел «удавка», «стремя», схватывающий узел). Способы переноса пострадавших.	2
Работа со спортивной картой. Составление тактического плана прохождения КП. Выбор пути движения	Особенности топографической подготовки спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием. Техническая и тактическая подготовка ориентировщиков. Обучение взятию контрольных пунктов с привязки, определению точки стояния, работе с картой на местности, выбору пути между КП, тактическому плану прохождения дистанции. Технические требования.	4
Тактические действия команды в эстафете	Правила проведения эстафеты. Определение дистанции. Этапы эстафеты, техника и тактика их прохождения (постановка палатки, навесная переправа, спуск-подъем по склону, переноска «пострадавшего», преодоление «болота», укладка рюкзака, соревнование по топографии). Оценка качества прохождения дистанции. Система подсчета результатов. Штрафы, используемые в судействе.	4
Проведение соревнования по спортивному ориентированию и туристской эстафеты	Оборудование дистанции и места соревнований. Прохождение дистанции «Ориентирование по заданному направлению» в личном первенстве. Командное прохождение 8 этапов эстафеты на время. Подведение итогов.	4
Итого:		30

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		общее кол-во	в форме практической подготовки
6 семестр			
Раздел I. Основы туристской подготовки			
Тема 1. Туризм в системе физического воспитания. Формы туристской работы в школе. Туристско-краеведческие возможности родного края Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма. Туризм плановый и самостоятельный. Виды туризма по средствам передвижения. Туризм спортивный и его классификация. Категории сложности маршрутов и нормы зачетных путешествий. Положение о МКК (маршрутно-квалификационная комиссия) и КСС (контрольно-спасательной службе). Формы и методы туристской работы в школе: походы выходного дня, степенные и категорийные походы, экскурсии, экспедиции, школьные музеи и выставки, туристские вечера и «огоньки», туристские соревнования, слеты, туристские кружки и секции, профильные лагеря, станции туристов, центры детского и юношеского туризма. Руководящие материалы и инструкции Министерства образования РФ. Туристско-краеведческие возможности родного края.	4		
Тема 2. Топографическая подготовка туриста			

План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Карты для походов. Условно-топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет, бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. 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.			
Тема 3. Особенности подготовки, организации и проведения туристских походов со школьниками Нормативные документы по организации походов со школьниками. Составление плана похода: постановка задач похода, комплектование группы и распределение обязанностей, определение района похода, сбор сведений о районе похода, подбор личного и группового снаряжения, организация питания в походе, составление сметы похода, оформление документации похода (маршрутный лист, маршрутная книжка, отчет, защита в МКК), особенности комплектования групп и организация питания участников. Режим дня для туристов в походе. Учет возрастных особенностей.			
Тема 4. Обеспечение безопасности в походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма Ответственность администрации и руководителя группы за безопасное проведение похода. Ответственность МКК при выпуске на маршрут. Связь с КСС. Возраст и количественный состав группы. Продолжительность похода в зависимости от возраста участников. Нормы переходов и нагрузки. Основные причины травм и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута, несоответствующее снаряжение, недостаточная физическая, техническая и тактическая подготовка; утомление, неопытность, нарушение дисциплины, паника, внешние факторы, самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала и неумение ориентироваться и т.д. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Поведение туриста в экстремальной ситуации: дождь, буря, потеря ориентировки в лесу, жажда, лесной пожар, молния, и т.д. Травмы и профилактика. Противопоказания к участию в туристских путешествиях.			
Раздел II. Техничко-тактическая подготовка			
Тема 1. Топографическая подготовка туристов. Работа с картой Изображение рельефа местности. Отличительные признаки карты и плана. Масштабы карт. Их применение. Работа с картой. Измерительные приемы при работе с картой. Определение расстояния шагами по видимым деталям предметов. Разработка маршрутов и графиков движений по карте.		2	2
Тема 2. Техника и тактика ориентирования на местности. Отработка технических навыков Топографическое ориентирование по карте. Основные			

приемы работы с картой на местности. Ориентирование карты на местности по сторонам горизонта. Ориентирование карты на местности по небесным светилам, по линиям и направлениям на местности. Ориентирование карты по компасу. Правила пользования компасом. Определение магнитного склонения. Азимут. Порядок движения по азимуту. Обход преград. Выход на точечные ориентиры. Определение на карте точки своего стояния. Ориентирование на местности по компасу и карте. Ориентирование по местным признакам.			
Тема 3. Организация бивуаков Организация бивуачных работ: выбор места, разбивка бивуака, работы у костра, приготовление пищи, снятие лагеря. Установка палаток. Типы костров. Разведение костра. Выбор и подготовка дров.			
Тема 4. Оказание медицинской помощи пострадавшим Возможные травмы в условиях туристских походов: ожоги (солнечными лучами, у костра, огнем, кипятком). Потертости, мозоли. Оказание доврачебной помощи. Предупреждение и профилактика. Ушибы, растяжение связок, вывихи, переломы (открытые и закрытые). Признаки, оказание доврачебной помощи. Предупреждение травм в условиях туристских походов. Поражение молнией, обмороки, оказание доврачебной помощи. Простудные заболевания верхних дыхательных путей. Предупреждение, оказание помощи. Оказание помощи при кровотечениях, укусах насекомых и животных. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Противопоказания к участию в туристских путешествиях.		2	2
Тема 5. Организация переходов Организация движения. Порядок и техника движений группы в пеших и горных путешествиях. Выделение направляющих и замыкающих, их место в колонне. Научное обоснование частоты привалов, их длительности, количество дней в многодневном путешествии. Техника ходьбы в зависимости от рельефа местности. Темп марша. Зависимость темпа от рельефа местности. Основные правила дыхания на марше.			
Тема 6. Техника переправ. Техника вязания основных узлов Техника движений по тропам, по травянистым склонам, по осыпям, по болотам. Страховка, самозадержание. Преодоление препятствий. Техника осуществления водных переправ. Виды переправ и их осуществление. Переправы по камням, вброд, вплавь. Навесные и другие виды переправ. Использование веревок во время переправ. Применение жерди. Организация безопасности во время осуществления переправ. Организация страховки. Техника вязания основных узлов (прямой узел, академический, ткацкий, брамшкотовый, булинь).		2	2
Тема 7. Спасательные работы в туристских путешествиях Обучение использования подручных средств для проведения спасательных работ. Узлы для транспортировки пострадавших (вязание грудной обвязки, узел проводника, узел «удавка», «стремя», схватывающий узел). Способы переноса пострадавших.		2	2

Тема 8. Работа со спортивной картой. Составление тактического плана прохождения КП. Выбор пути движения Особенности топографической подготовки спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием. Техническая и тактическая подготовка ориентировщиков. Обучение взятию контрольных пунктов с привязки, определению точки стояния, работе с картой на местности, выбору пути между КП, тактическому плану прохождения дистанции. Технические требования.			
Тема 9. Тактические действия команды в эстафете Правила проведения эстафеты. Определение дистанции. Этапы эстафеты, техника и тактика их прохождения (постановка палатки, навесная переправа, спуск-подъем по склону, переноска «пострадавшего», преодоление «болота», укладка рюкзака, соревнование по топографии). Оценка качества прохождения дистанции. Система подсчета результатов. Штрафы, используемые в судействе.			
Тема 10. Проведение соревнования по спортивному ориентированию и туристской эстафеты Оборудование дистанции и места соревнований. Прохождение дистанции «Ориентирование по заданному направлению» в личном первенстве. Командное прохождение 8 этапов эстафеты на время. Подведение итогов.		2	2
Итого	4	10	10

Практическая подготовка по заочной форме

Тема	Задание на практическую подготовку	Кол-во часов
Топографическая подготовка туристов. Работа с картой	Изображение рельефа местности. Отличительные признаки карты и плана. Масштабы карт. Их применение. Работа с картой. Измерительные приемы при работе с картой. Определение расстояния шагами по видимым деталям предметов. Разработка маршрутов и графиков движений по карте.	2
Техника и тактика ориентирования на местности. Отработка технических навыков	Топографическое ориентирование по карте. Основные приемы работы с картой на местности. Ориентирование карты на местности по сторонам горизонта. Ориентирование карты на местности по небесным светилам, по линиям и направлениям на местности. Ориентирование карты по компасу. Правила пользования компасом. Определение магнитного склонения. Азимут. Порядок движения по азимуту. Обход преград. Выход на точечные ориентиры. Определение на карте точки своего стояния. Ориентирование на местности по компасу и карте. Ориентирование по местным признакам.	
Организация бивуаков	Организация бивуачных работ: выбор места, разбивка бивуака, работы у костра, приготовление пищи, снятие лагеря. Установка палаток. Типы костров. Разведение костра. Выбор и подготовка дров.	2
Оказание медицинской помощи пострадавшим	Возможные травмы в условиях туристских походов: ожоги (солнечными лучами, у костра, огнем, кипятком). Потертости, мозоли. Оказание доврачебной помощи. Предупреждение и профилактика. Ушибы, растяжение связок, вывихи, переломы (открытые и закрытые). Признаки, оказание доврачебной помощи. Предупреждение травм в	

	условиях туристских походов. Поражение молнией, обмороки, оказание доврачебной помощи. Простудные заболевания верхних дыхательных путей. Предупреждение, оказание помощи. Оказание помощи при кровотечениях, укусах насекомых и животных. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Противопоказания к участию в туристских путешествиях.	
Организация переходов	Организация движения. Порядок и техника движений группы в пешеходных горных путешествиях. Выделение направляющих и замыкающих, их место в колонне. Научное обоснование частоты привалов, их длительности, количество дней в многодневном путешествии. Техника ходьбы в зависимости от рельефа местности. Темп марша. Зависимость темпа от рельефа местности. Основные правила дыхания на марше	2
Техника переправ. Техника вязания основных узлов	Техника движений по тропам, по травянистым склонам, по осыпям, по болотам. Страховка, самозадержание. Преодоление препятствий. Техника осуществления водных переправ. Виды переправ и их осуществление. Переправы по камням, вброд, вплавь. Навесные и другие виды переправ. Использование веревок во время переправ. Применение жерди. Организация безопасности во время осуществления переправ. Организация страховки. Техника вязания основных узлов (прямой узел, академический, ткацкий, брамшкотовый, булинь).	
Спасательные работы в туристских путешествиях	Обучение использования подручных средств для проведения спасательных работ. Узлы для транспортировки пострадавших (вязание грудной обвязки, узел проводника, узел «удавка», «стремля», схватывающий узел). Способы переноса пострадавших.	2
Работа со спортивной картой. Составление тактического плана прохождения КП. Выбор пути движения	Особенности топографической подготовки спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием. Техническая и тактическая подготовка ориентировщиков. Обучение взятию контрольных пунктов с привязки, определению точки стояния, работе с картой на местности, выбору пути между КП, тактическому плану прохождения дистанции. Технические требования.	
Тактические действия команды в эстафете	Правила проведения эстафеты. Определение дистанции. Этапы эстафеты, техника и тактика их прохождения (постановка палатки, навесная переправа, спуск-подъем по склону, переноска «пострадавшего», преодоление «болота», укладка рюкзака, соревнование по топографии). Оценка качества прохождения дистанции. Система подсчета результатов. Штрафы, используемые в судействе.	
Проведение соревнования по спортивному ориентированию и туристской эстафеты	Оборудование дистанции и места соревнований. Прохождение дистанции «Ориентирование по заданному направлению» в личном первенстве. Командное прохождение 8 этапов эстафеты на время. Подведение итогов.	2
Итого:		10

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов		Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
		Очная форма	Заочная форма			
Тема 1. Особенности организации и проведения	Походные условия, низкие температуры. Особенности снаряжения,	4	8	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	устный опрос

лыжных, горных и водных походов со школьниками. Обеспечение безопасности	его подготовки и транспортировки. Техника и тактика передвижения. Продолжительность и протяженность маршрутов. Бивачные работы. Приемы страховки. Обеспечение безопасности. Первая медицинская помощь.					
Тема 2. Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения с детьми.	Особенности проведения соревнований со школьниками: выбор полигона, четкие границы, отсутствие опасных мест, планирование дистанции с учетом подготовленности.	4	8	конспектирование	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	конспект
Тема 3. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика	Условные спортивные топографические знаки. Спортивная топография и ее особенности: масштаб, точность, полнота, карты цветные и черные. Ориентирование карты по компасу и линиям местности.	4	8	Составление расчетно-графических работ	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	расчетно-графические работы
Тема 4. Особенности организации соревнований со школьниками по технике пешеходного туризма	<u>Этапы контрольно-туристского маршрута (КТМ):</u> подъем-спуск по склону; переправа по бревну с использованием перил, наведенных командой; вязка узлов; оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего; определение высоты предмета, азимута на предмет; задание по топографии, движение в заданном направлении; разжигание костра (примуса) и кипячение воды преодоление «болота». <u>Этапы соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ):</u> снятие палатки, вязка узлов, преодоление чащобного участка, преодоление водной преграды по бревну, спуск-подъем спортивным способом, переноска «пострадавшего», преодоление условного	4	8	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	реферат

	болота по кочкам, установка палатки. Система подсчета результатов: КТМ – по сумме штрафных баллов, полоса ТПТ – беговое время + штрафное время. Требование к судейству.					
Тема 5. Основы экологического обучения на занятиях туризмом и спортивным ориентированием.	Экологические знания (охрана муравейников, чистка и оборудование водоемов, источников; сохранение птичьих гнезд; сохранение грибниц; правильный сбор трав и т.д.).	2	8	Подготовка к практическим работам	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Тема 6. Межпредметная связь при изучении курса «Туризм и спортивное ориентирование»	Межпредметная связь курса: «Теория и методика физического воспитания», «Гигиена физических упражнений», «Психология физического воспитания и спорта», «Биохимия», «Биомеханика спорта», «История отечества».	2	10	Подготовка к тестированию		Тестирование
ИТОГО:		20	50			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	<u>Знать:</u> - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. <u>Уметь:</u> - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры <u>Владеть:</u> - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;	Тестирование, конспект, реферат, расчетно-графическая работа, устный опрос	Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания расчетно-графической работы Шкала оценивания устного опроса
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	<u>Знать:</u> - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий <u>Уметь:</u> - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. <u>Владеть:</u> - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	Тестирование, конспект, реферат, расчетно-графическая работа, устный опрос, практическая подготовка	Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания расчетно-графической работы Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической подготовки
ОПК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	<u>Знать:</u> - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания.	Тестирование, конспект, реферат, расчетно-	Шкала оценивания тестирования Шкала

		льная работа	<u>Уметь:</u> - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. <u>Владеть:</u> - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания	графическая работа, устный опрос	оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания расчетно-графической работы Шкала оценивания устного опроса
	Продвину тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостояте льная работа	<u>Знать:</u> - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. <u>Уметь:</u> - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания <u>Владеть:</u> - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	Тестирование, конспект, реферат, расчетно-графическая работа, устный опрос, практическая подготовка	Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания расчетно-графической работы Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической подготовки
ОПК-4	Порог овый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостояте льная работа	<u>Знать:</u> - основные плановые документы. - основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). - виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности. - основные источники получения информации, средства ее обработки. <u>Уметь:</u> - Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график). - Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). - Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-	Тестирование, конспект, реферат, расчетно-графическая работа, устный опрос	Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания расчетно-графической работы Шкала оценивания устного опроса

			оздоровительные мероприятия на уровне КФК. - Описывает технологию организации и проведения занятий различной направленности, не анализируя их эффективность		
	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<u>Уметь:</u> - Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д. - Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики. - Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. <u>Владеть:</u> - навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам) - результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.	Тестирование, конспект, реферат, расчетно-графическая работа, устный опрос, практическая подготовка	Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания расчетно-графической работы Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической подготовки

Шкала оценивания тестирования

На выполнение тестовых заданий отводится 1 час (60 мин).

Критерии оценивания	Баллы
свыше 45 очков	6
от 35 до 44 очков	4
от 25 до 34 очков	2
от 0 до 24 очков	0

Шкала оценивания практической подготовки

Критерии оценивания	Баллы
Упражнения выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно	12-15
Упражнения выполнены с соблюдением всех требований, но допущено не более двух незначительных ошибок	9-11
Упражнение, выполнено, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок	5-8
Упражнения выполнены неправильно	0-4

Шкала оценивания расчетно-графических работ

Критерии оценивания	Баллы
Точное и быстрое выполнение задания	7-8
Содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам	5-6
Студент показал неуверенное владение материалом	3-4
Неудовлетворительное выполнение задания	0-2

Шкала оценивания реферата

Критерии оценивания	Баллы
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения науки, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	5-7
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, источниковая база является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-4
Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, источниковая база исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.	0-2

Шкала оценивания конспекта

Критерии оценивания	Баллы
содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом	7-8
содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам конспекта, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно формулировать свою мысль	5-6
содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; студент показал неуверенное владение материалом	3-4
работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать основную мысль	0-2

Шкала оценивания устного опроса

Критерии оценивания	Баллы
Полные и точные ответы на все вопросы. Свободное владение основными терминами и понятиями курса. Последовательное и логичное изложение	7-8

материала курса. Законченные выводы и обобщения по теме вопросов. Исчерпывающие ответы на вопросы.	
Ответы на вопросы содержат от одной до трёх негрубых ошибок. Уверенное владение терминами и понятиями курса. Изложение материала курса почти всегда логично и последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат до трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы в основном исчерпывающие.	5-6
Ответы на вопросы в целом правильные, но содержат более трёх ошибок, в том числе грубых. Владение терминами и понятиями курса неуверенное. Изложение материала часто нелогично и не всегда последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат более трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы неполные.	3-4
Правильные ответы на менее половины вопросов. Отсутствие владения основными понятиями курса. Материал изложен нелогично, непоследовательно и неправильно. Выводы и обобщения по теме вопросов почти всегда содержат логически незаконченные темы.	0-2

5.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы к устному опросу

1. Походные условия, низкие температуры.
2. Особенности снаряжения, его подготовки и транспортировки.
3. Техника и тактика передвижения.
4. Продолжительность и протяженность маршрутов.
5. Бивачные работы.
6. Приемы страховки.
7. Обеспечение безопасности.
8. Первая медицинская помощь.

Примерные темы для составления конспекта

1. Особенности проведения соревнований со школьниками: выбор полигона, четкие границы, отсутствие опасных мест, планирование дистанции с учетом подготовленности.
2. Условные спортивные топографические знаки.
3. Спортивная топография и ее особенности: масштаб, точность, полнота, карты цветные и черные.
4. Ориентирование карты по компасу и линиям местности.
5. Этапы контрольно-туристского маршрута (КТМ): подъем-спуск по склону; переправа по бревну с использованием перил, наведенных командой; вязка узлов; оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего; определение высоты предмета, азимута на предмет; задание по топографии, движение в заданном направлении; разжигание костра (примуса) и кипячение воды преодоление «болота».
6. Этапы соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ): снятие палатки, вязка узлов, преодоление чащобного участка, преодоление водной преграды по бревну, спуск-подъем спортивным способом, переноска «пострадавшего», преодоление условного болота по кочкам, установка палатки.
7. Система подсчета результатов: КТМ – по сумме штрафных баллов, полоса ТПТ – беговое время + штрафное время.
8. Требование к судейству.

Примерная тематика рефератов

- 1) История развития спортивного ориентирования.
- 2) Место спортивного ориентирования в современной жизни.
- 3) Особенности технической и тактической подготовки спортсмена-ориентировщика.
- 4) Система тактической подготовки спортсмена-ориентировщика.
- 5) Система физической подготовки спортсмена-ориентировщика.
- 6) Особенности применения упражнений из других видов спорта в системе физической подготовки спортсмена-ориентировщика.
- 7) Особенности психологической подготовки спортсмена-ориентировщика.
- 8) Роль спортивной карты в ориентировании и способы ее применения.
- 9) Подготовка и планирование дистанции в спортивном ориентировании.
- 10) Различные варианты корректировки спортивных карт.
- 11) Анализ результатов международных соревнований российских спортсменов по спортивному ориентированию.
- 12) Туризм как вид спорта и его значение в системе физического воспитания школьников.

- 13) Особенности выбора и подготовки снаряжения в туристских походах.
- 14) Факторы, влияющие на подготовку и проведение пешего похода.
- 15) Различные варианты организации питания и их особенность.
- 16) Эффективность организации быта в походе.
- 17) Варианты соревнований по технике пешеходного туризма и их эффективность.
- 18) Особенности организации соревнований на контрольно-туристическом маршруте (КТМ).
- 19) Варианты организации и проведения соревнований по спасательным работам и их отличия.
- 20) Система организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию различного ранга.
- 21) Особенности организации и проведения работ по туризму в школе (городского и сельского типа).

Примерные темы практической подготовки

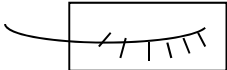
- 1) Движение на местности по компасу в точку с обратным азимутом;
- 2) Движение на местности по компасу по треугольнику западного и восточного направления;
- 3) Движение на местности по компасу по квадрату;
- 4) Движение на местности по компасу по многоугольнику;

Примерные расчетно-графические работы

Составление карт-схем движения:

- 1) в точку с обратным азимутом;
- 2) по треугольнику западного и восточного направления;
- 3) по квадрату;
- 4) по многоугольнику

Примерное тестирование

№	Вопросы теста	Варианты ответов			
		А	Б	В	Г
1	Что из перечисленного относится к видам туризма?	учебный	пешеходный	краеведческий	культурно-познавательный
2	Что из перечисленного не относится к формам туризма?	прогулка	поход	экспедиция	тур
3	Масштаб наиболее распространенных туристских карт?	1 : 1 000 000	1 : 500 000	1 : 100 000	1 : 200 000
4	К крупным формам рельефа относятся:	отдельные горы	отроги горных хребтов	холмы	бугры
5	К отрицательным формам рельефа относятся:	хребет	седловина	увал	балка
6	Наиболее точное определение частей света без компаса:	по солнцу	по солнцу и часам	по местным предметам	по звездам
7	На каком расстоянии видны трубы на крышах и отдельные деревья?	1 км	1,5 км	2 км	2,5 км
8	На каком расстоянии видны цвета одежды?	100 м	150 м	200 м	250 м
9	На каком расстоянии слышен шум идущего поезда:	5 км	7 км	10 км	12 км
10	Какой категории пешеходного похода соответствует протяженность маршрута в 220 км?	I	II	III	IV
11	Некатегорийный пешеходный поход I степени сложности предполагает прохождение:	30 км	50 км	75 км	60 км
12	Участниками категорийных походов I категории сложности могут быть учащиеся не моложе:	10 лет	12 лет	14 лет	16 лет
13	Участниками категорийных походов II категории сложности могут быть учащиеся не моложе:	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
14	Участниками категорийных походов III категории сложности могут быть учащиеся не моложе:	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
15	Что означает условный топографический знак: 	небольшое болото	луг	сухая земля	посадки
16	Что означает условный топографический знак: 	земляной вал	обрыв	карьер	овраг
17	Измерив линейкой расстояние по прямой от точки до точки по топографической карте, вы получили результат – 2 см и 4 мм. Масштаб карты М 1:10000 говорит, что в 1 см – 100м, а в 1 мм – 10 м. При расчете вы получите расстояние:	24 м	240 м	2400 м	24000 м
18	Количество пар шагов в 50 м:	25	30	42	45
19	Сколько км человек проходит в походе за 1 час?	4 км	5 км	6 км	7 км
20	Разрешение на проведение похода выходного дня дает:	маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)	директор школы	учитель физкультуры	спорткомитет
21	Основная норма потребления хлеба для 1 человека на день в походных условиях?	400 г	500 г	700 г	800 г
22	Сколько граммов соли уместится в столовой ложке?	10-25 г	15 г	15-40 г	25 г
23	Продолжительность варки гречневой крупы на костре:	10-20 мин.	35-40 мин.	1ч. 30 мин.	55 мин
24	Какой тип костра дает много жара, используется для приготовления пищи?	шалаш	колодец	звездный	три бревна

25	Какой тип костра дает много света и служит для освещения при отдыхе?	звездный	шалаш	таежный	колодец
26	Какие дрова лучше всего использовать для костра?	березовые	сосновые	осиновые	дубовые
27	Какой должна быть продолжительность маршрута для учащихся 5-6 классов?	3-4 дня	5-6 дней	6-8 дней	8-10 дней
28	Допустимая протяженность маршрута для учащихся 7-8 классов:	70 км	90 км	110 км	130 км
29	Вес рюкзака для девочек 5-6 классов?	4 кг	6 кг	8 кг	5 кг
30	Вес рюкзака для мальчиков 7-8 классов?	8 кг	10 кг	13 кг	15 кг
31	Привалы на маршруте рекомендуется делать через:	40-50 мин	2 часа	3 часа	1 час
32	За сколько часов до наступления темноты рекомендуется разбивать бивак?	30 мин	1 час	2 часа	3 часа
33	Где правильное разбивать бивак?	вблизи населенного пункта	на крутом берегу водоема	на безветренных площадках	в хвойных зарослях
34	Место для установки палатки выбирают:	под самым старым деревом	поближе к костру	на удалении от источника воды	на открытой поляне
35	Что является признаком хорошей погоды?	при восходе и заходе солнца заря желтая, золотистая, розовая	вечерняя и утренняя заря приобретает красную, иногда багрово-красную окраску	солнце зашло в облака, с вечера близко к земле кружит мошкара	до захода солнца четко просматривается луна
36	Вес группового снаряжения на 1 человека в активном пешем походе не должен превышать:	4 кг	5 кг	6 кг	8 кг
37	Лучшим наполнителем для спальных мешков является:	ватин	синтепон	пух	поролон
38	Что не относится к групповому снаряжению:	компас	палатка	топор	бинокль
39	Что не относится к индивидуальному снаряжению:	рюкзак	кружка	коврик	карта-схема
40	Оптимальное количество участников похода не должно превышать:	10 человек	15 человек	20 человек	25 человек
41	Оптимальная ширина человекоместа в палатке:	40-45 см	50-55 см	от 60 см и больше	45-50 см
42	Каков стандарт водонепроницаемости ткани тента палатки (в мм водного столба)?	1000 - 3000 мм	3000 – 5000 мм	5000 – 10000 мм	10000-15000 мм
43	Какие каркасы палаток подходят для экспедиции в сложных туристских условиях?	из стали	из фибerglassа	из алюминиевых сплавов	из стекловолокна
44	Рекомендуемая длина растяжек у палатки:	0,8 м	1 м	1,5 м	2 м
45	Утренние бивачные работы не должны занимать более:	1 часа	2 часов	3 часов	4 часов
46	Для связывания веревок одинаковой толщины чаще всего применяют:	прямой узел	академический узел	брамштокный узел	встречный узел
47	Что является разрешающим документом для проведения некатегорийного похода со школьниками:	маршрутный лист	маршрутная книжка	письменное разрешение директора	разрешение споткомитета

				школы	
48	Во сколько этапов должны проводиться массовые туристские соревнования школьников:	2	3	4	5
49	Длина трассы по спортивному ориентированию для мальчиков 13-14 лет:	1-3 км	2-5 км	3-6 км	7 км
50	Количество КП на трассе по спортивному ориентированию для девочек 13-14 лет:	2-4	3-5	4-6	7

Примерные вопросы к зачету

1. Воспитательное, образовательное и прикладное значение туризма.
2. Возникновение и развитие туризма в России, современное руководство туризмом.
3. Самодеятельный и плановый туризм, характеристика походов.
4. Основные понятия и описание рельефа.
5. Топографические знаки и их применение в туристическом походе.
6. Характеристика способов ориентирования и основных работ с картой и на местности.
7. План подготовки туристского похода и обязанности участников.
8. Особенности составления сметы похода и питания.
9. Личное и групповое снаряжение в пешем походе.
10. Личное и групповое снаряжение в лыжном походе.
11. Личное и групповое снаряжение в горном походе.
12. Личное и групповое снаряжение в водном походе.
13. Техника и тактика передвижения в пешем походе.
14. Особенности быта, бивачных работ и признаки определения погодных условий.
15. Особенности организации и проведения лыжного похода.
16. Особенности горных походов.
17. Особенности водных походов.
18. Организация и проведение соревнований по туризму.
19. Характеристика соревнований на контрольно-туристском маршруте (КТМ).
20. Характеристика соревнований по технике пешеходного туризма (ТПТ).
21. Содержание и формы туристской работы с детьми.
22. Возникновение и развитие спортивного ориентирования.
23. Виды и характеристика соревнований по спортивному ориентированию.
24. Спортивные и судейские топографические знаки.
25. Отличие спортивной карты и работа с ней.
26. Характеристика тактической подготовки ориентировщика и ее особенности.
27. Характеристика технической подготовки ориентировщика и ее особенности.
28. Особенности психологической подготовки спортсмена-ориентировщика.
29. Общая физическая подготовка ориентировщика и ее особенности.
30. Специальная физическая подготовка ориентировщика и ее особенности.
31. Методы педагогического и медицинского контроля за состоянием спортсмена-ориентировщика в тренировочной и соревновательной деятельности.
32. Планирование подготовки спортсмена-ориентировщика.
33. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.
34. Состав и обязанности судейской коллегии по спортивному ориентированию.
35. Особенности организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию с детьми различного возраста.
36. Особенности определения личных и командных результатов в спортивном ориентировании.
37. Экологическое воспитание при занятиях туризмом и спортивным ориентированием.
38. Межпредметная связь при изучении курса туризма и спортивного ориентирования.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются тестирование, конспект, реферат, устный опрос, расчетно-графические работы, практическая подготовка.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания ответа на зачёте

Критерии оценивания	Баллы
Полные и точные ответы на все вопросы. Свободное владение основными терминами и понятиями курса. Последовательное и логичное изложение материала курса. Законченные выводы и обобщения по теме вопросов. Искрывающие ответы на вопросы.	17-20
Ответы на вопросы содержат от одной до трёх негрубых ошибок. Уверенное владение терминами и понятиями курса. Изложение материала курса почти всегда логично и последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат до трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы в основном исключающие.	12-16
Ответы на вопросы в целом правильные, но содержат более трёх ошибок, в том числе грубых. Владение терминами и понятиями курса неуверенное. Изложение материала часто нелогично и не всегда последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат более трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы неполные.	6-11
Правильные ответы на менее половины вопросов. Отсутствие владения основными понятиями курса. Материал изложен нелогично, непоследовательно и неправильно. Выводы и обобщения по теме вопросов почти всегда содержат логически незаконченные темы.	0-5

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учебник для вузов /Л.А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 8-е изд. - М. : Академия, 2017. - 224с.
2. Соболев, С.В. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму [Электронный ресурс] / Соболев С.В., Гелецкий В.М., Николаев Е.А. - Красноярск :

СФУ, 2016. – 230с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763835519.html>

3. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. - М. : Советский спорт, 2014. – 424с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806479.html>

6.2. Дополнительная литература:

1. Бгатов А.П. Безопасность в туризме [Текст] : учеб. пособие для вузов . - 2-е изд. - М. : Форум, 2013. - 176с.

2. Бутузов, А.Г. Этнокультурный туризм [Текст] : учеб. пособие для вузов. - М. : КНОРУС, 2017. - 248с.

3. Джанджугазова, Е.А. Туристско-рекреационное проектирование [Текст]: учебник для вузов. - 2-е изд. - М. : Академия, 2016. - 272с.

4. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2018. — 329 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B8B9AC0F-1210-462D-A37B-2EAE2F692BA8

5. Косолапов, А.Б. География российского внутреннего туризма [Текст]: учеб. пособие для вузов / А. Б. Косолапов. - 4-е изд. - М. : Кнорус, 2017. - 268с.

6. Лукьянова, Н.С. География туризма [Текст] : турист.регионы мира и России: практикум: учеб.пособие для вузов / Н. С. Лукьянова. - 3-е изд., стереотип. - М. : Кнорус, 2017. - 168с.

7. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / В.С. Макеева, В.В. Бойко. - М. : Советский спорт, 2014. – 152с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807100.html>

8. Овчаров А.О. Туристический комплекс России [Текст] : тенденции, риски, перспективы. - М. : Инфра-М, 2014. - 280с.

9. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине "Дистанции - пешеходные" [Электронный ресурс] / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябина. - Красноярск : СФУ, 2014. – 134с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763831122.html>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.tssr.ru/> - Сайт Туристско-Спортивного Союза России

<http://tourist-journal.ru/> - сайт Международного иллюстрированного журнала «Турист»

<http://nkosterev.narod.ru/met.html> - Статьи и документы о спортивном и школьном туризме

<http://omac.ru/> - сайт Экспедиционного клуба «ОМАС»

<http://school-kraevedenie.narod.ru/content0.html> - Сетевой альманах Ю.С. Самохина «Вопросы краеведения» (теория и практика)

<http://vertikal-pechatniki.ru/> - Сайт детского турклуба «Вертикаль» (г. Москва)

<http://tyr-zo.narod.ru/> - Сайт Методического Центра по туризму

<http://madut.narod.ru/> (<http://madutk.ru/>) - Интернет – ресурс Академии детско-юношеского туризма и краеведения

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1) Методические рекомендации по практическим занятиям. Автор -составитель Дидрих А.П.

2) Методические рекомендации «Самостоятельная работа студентов». Автор -составитель Дидрих А.П.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.