

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

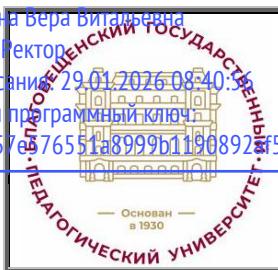
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.01.2026 08:40:56

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

**Декан естественно-географического
факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**I.A. Трофимцова
«30» мая 2025 г.**

Рабочая программа дисциплины

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Направление подготовки

44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

(с двумя профилями подготовки)

**Профиль
«ГЕОГРАФИЯ»**

Профиль

«ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (ТУРИЗМ)»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

**Принята на заседании кафедры
географии
(протокол № 3 от «26» мая 2025 г.)**

Благовещенск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	4
3	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ.....	5
4	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5	ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	9
6	ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМО- КОНТРОЛЯ) УСВОЕННГО МАТЕРИАЛА.....	15
7	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	25
8	ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИ- ЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	26
9	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....	26
10	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....	27
11	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ и ДОПОЛНЕНИЙ	28

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: формирование систематизированных знаний в области спортивного туризма.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Спортивный туризм» относится к дисциплинам вариативной части блока 1 предметного модуля по профилю «Дополнительное образование (Туризм)» (Б1.В.02.03).

Для освоения дисциплины «Спортивный туризм» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «География», «Химия», «Биология», «Физика», «Обществознание» на предыдущем уровне образования, а также в ходе освоения студентами дисциплин «Геология», «Картография с основами топографии». Освоение дисциплины дает необходимую базу для изучения «Общей экономической и социальной географии» «Экономической и социальной географии мира», «Экономической и социальной географии России» и других дисциплин.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: УК-1, ПК-2:

- **УК-1.** Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач, **индикатором** достижения которой является:

- УК-1.3. Аргументировано формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.

- **ПК-2.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего, среднего общего и дополнительного образования, **индикатором** достижения которой является:

- ПК-2.18 Владеет знаниями о видах туризма и их характерных особенностях.
- ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- место, значение и историю туризма в физическом воспитании;
- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по туризму;
- технику безопасности проведения занятий и туристических походов;
- медико-биологические и психологические основы и технологии в сфере туризма.

уметь:

- демонстрировать технику двигательных действий в различных видах туризма;
- определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации здоровья средствами туризма;

• планировать учебно-тренировочные занятия с учетом медико-биологических требований физкультурно-спортивной деятельности;

• определять причины ошибок у занимающихся, и находить способы и методы их устранения;

- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

владеть:

- правилами соревнований по туризму;

- технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- умением выявлять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения;
- навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- методикой организации и проведения соревнований по туризму;
- методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе;
- способами проведения мероприятий по профилактике несчастных случаев на занятиях и оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Спортивный туризм» составляет 2 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (72 часа):

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	7
Аудиторные занятия	36	
Лекции	14	
Практические занятия	22	
Самостоятельная работа	36	
Вид итогового контроля:	7	Зачет

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Всего часов	Виды уч. занятий		
			лек.	практ.	сам.
1.	История возникновения туризма		2		2
2.	Этапы развития туризма		2		2
3.	Развитие туризма в России		2		2
4.	Характеристика туризма как вида спорта		2		2
5.	Техника, классификация техники туризма		2		2
6.	Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности			1	2
7.	Обучение приемам техники перемещений по горной местности			1	2
8.	Обучение тактическим действиям передвижения в туризме			2	2
9.	Тактика перемещений по пересеченной местности			2	2
10.	Тактика перемещений по горной местности			2	2

11.	Виды спортивной подготовки: физическая подготовка			2	2
12.	Виды спортивной подготовки: техническая подготовка.			2	2
13.	Виды спортивной подготовки: тактическая подготовка			2	1
14.	Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе			2	1
15.	Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе			2	1
16.	Топографическая подготовка и ориентирование на местности.			2	1
17.	Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма.			1	1
18.	Организация и проведение соревнований по туризму в школе			1	1
19.	Правила соревнований по туризму		1		2
20.	Судейство соревнований по туризму		1		2
21.	Топографическая подготовка туриста.		1		1
22.	Причины травматизма, несчастных случаев и меры их профилактики в турпоходах.		1		1
Всего			72	14	22
					36

2.1 ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

№	Темы	Вид занятия	Форма интерактивные занятий	Количество часов
1	Тактика перемещений по пересеченной местности	практическое	Работа в малых группах	2
2	Тактика техники перемещений по горной местности	практическое	Работа в малых группах	2
3	Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе	практическое	Работа в малых группах	2
4	Топографическая подготовка и ориентирование на местности.	практическое	Работа в малых группах	1
5	Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма.	практическое	Работа в малых группах	1
Всего				8

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Тема 1. История возникновения туризма

Возникновение туризма. Туризм в древней Греции. Туризм в древнем Египте. Туризм в глубокой древности. Первые поездки греков в древний Египет. Трактаты философов Демокрита и Аристотеля. Современная ситуация в туризме.

Тема 2. Этапы развития туризма

Основные этапы в истории развития туризма, их краткая характеристика. Факторы, обусловившие развитие туризма после Второй мировой войны. Побудительные мотивы путешествий. Краткие сведения о первых путешествиях древности.

Тема 3. Развитие туризма в России

Появление туризма в России. Развитие туризма при Петре I. Вклад М.В Ломоносова в становление туризма в России. Туризм в России: зарождение, становление, развитие. Характеристика современного состояния сферы туризма в нашей стране

Тема 4. Характеристика туризма как вида спорта

Основные направления туристической деятельности туризма: оздоровительная, спортивная, эстетическая, познавательная, социально-коммуникативная, эмоционально-психологическая, творческая.

Классификация видов туризма, их краткая характеристика. Цели туризма. Основные законодательные документы.

Органы управления в области туризма. Виды туризма: плановый, активный, пассивный, самодеятельный. Классификация походов по средствам передвижения и месту проведения. Классификация походов в зависимости от их цели.

Тема 5. Техника, классификация техники туризма

Плановый самодеятельный туризм. Классификация походов: в зависимости от их целей, по средствам передвижения и месту проведения. Степенные и категоричные походы. Пять основных видов спортивного туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, комбинированный. Краткая характеристика и специфика каждого вида. Акклиматизация. Понятие техники. техника перемещений по пересеченной местности, техника перемещений по горной местности, техника перемещений по водной местности.

Тема 6. Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности

Обучение перемещениям. Обучение перемещениям по пересеченной местности без снаряжения. Обучение перемещениям по пересеченной местности со снаряжением.

Тема 7. Обучение приемам техники перемещений по горной местности

Обучение перемещениям. Обучение перемещениям по горной местности без снаряжения. Обучение перемещениям по горной местности со снаряжением.

Тема 8. Обучение тактическим действиям передвижения в туризме.

Понятие тактических действий. Обучение тактике передвижения в парах. Обучение тактике передвижения в малых группах. Обучение тактике передвижения в больших группах. Обучение тактике передвижения с пострадавшим.

Тема 9. Тактика перемещений по пересеченной местности.

Обучение тактике передвижения в парах по пересеченной местности. Обучение тактике передвижения в малых группах по пересеченной местности. Обучение тактике передвижения в больших группах по пересеченной местности. Обучение тактике передвижения с пострадавшим по пересеченной местности.

Тема 10. Тактика перемещений по горной местности.

Обучение тактике передвижения в парах по горной местности. Обучение тактике передвижения в малых группах по горной местности. Обучение тактике передвижения в больших группах. Обучение тактике передвижения с пострадавшим по горной местности.

Тема 11. Виды спортивной подготовки: физическая подготовка.

Понятия физической подготовки. Понятие физической подготовленности. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Тема 12. Виды спортивной подготовки: техническая подготовка

Понятие технической подготовки. Индивидуальная техническая подготовка. Техника преодоления препятствий (водных, горных) в малых и больших группах.

Тема 13. Виды спортивной подготовки: тактическая подготовка

Индивидуальная тактическая подготовка. Тактика преодоления препятствий (водных, горных) в малых и больших группах.

Тема 14. Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе.

Урок как основная форма проведения занятий в школе. Особенности проведения внеурочных занятий по туризму в школе.

Тема 15. Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе.

Внеурочные занятия в малых группах внеурочные занятия в больших группах.

Проведение туристического похода. Похода. Изучение района путешествия. Комплектация группы, подбор участников. Распределение обязанностей в группе. Составление сметы похода. Краткая характеристика бивачных работ. Выбор места для бивака. Основные требования к нему. Типы костров. Правила разведения костра, меры безопасности при обращении с огнем. Личное и групповое снаряжение. Ремонтный набор. Распределение снаряжения. Нормы весовых нагрузок. Подведение итогов похода. Написание отчета о путешествии.

Тема 16. Топографическая подготовка и ориентирование на местности.

Рельеф и способы его изображения. Стандартные высоты сечений рельефа. Условные топографические знаки (УТЗ) Топографическая карта.

Работа с топографическим материалом. Чтение карты. Разработка маршрута туристического похода. Работа с компасом, ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет, движение по азимуту.

Способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта по местным предметам, солнцу, часам. Измерение расстояний на местности, измерение среднего шага, оценка скорости движения.

Тема 17. Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма.

Составление плана похода с различными поставленными условиями. Разработка и выбор маршрута для похода выходного дня (ПВД) и похода 1 категории сложности. Составление календарного плана похода. Составление сметы расходов на поход. Распределение обязанностей в группе. Бивачные работы. Установка палаток. Сооружение костра. Заготовка дров. Организация сушки одежды, обуви. Оборудование мест для забора воды, погребов и мусорных ям. Составление списка личного и группового снаряжения для различных походов.

Специальное снаряжение. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, недостатки. Укладка рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хозяйственный набор, походная посуда для приготовления пищи. Составление меню похода. Расчет продуктов. Составление сметы похода по питанию. Распределение продуктов, переноска продуктов в рюкзаках.

Компас и работа с ним. Ориентирование на местности. Измерение расстояния по карте и на местности. Использование топографической карты в походе.

Тема 18. Организация и проведение соревнований по туризму в школе.

Составление положения о соревнованиях. Проведение судейской коллегии. Подготовка туристической полосы препятствий разной сложности.

Тема 19. Правила соревнований по туризму.

Общие положения. Требования к участникам. Требования к снаряжению. Дистанция соревнований. Процедура старта и финиша.

Оборудование отдельных этапов по ТПТ. Подготовка учебных трасс по ТПТ. Прокладка этапов в соревнованиях по ТПТ. Туристические подвижные игры.

Тема 20. Судейство соревнований по туризму.

Определение результатов. Оценка технических приемов.

Тема 21. Топографическая подготовка туриста.

Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов. Ориентирование карты.

Тема 22. Причины травматизма, несчастных случаев и меры их профилактики в турпоходах.

Обеспечение безопасности похода в условиях Амурской области. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. Соблюдение гигиенических требований в походе. Личная гигиена: тела, обуви и одежды. Закаливание солнцем, воздухом, водой в туристических путешествиях. Травмы, заболевания в походе и их профилактика. Воспаления. Пищевые отравления. Нарушение терморегуляции. Кровотечения. Ушибы. Повреждение связок. Ссадины, укусы. Повреждения кожных покровов. Переломы. Вывихи. Сотрясения и ушибы мозга. Травмы внутренних органов. Обморок. Утопление. Состав медицинской аптечки для ПВД и многодневных походов, ее хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста. Использование лекарственных растений. Лекарственные растения нашего региона.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении дисциплины следует обратить особое внимание на подготовку к туристическому походу.

Обратить внимание на особенности обучения и воспитания физических качеств для участия в туристической деятельности.

Важной особенностью практических занятий является активное участие самих обучающихся в изучении рассматриваемого материала. Результаты индивидуальной и самостоятельной работы реализуются при подготовке реферата на практических занятиях, во время проведения занятий в интерактивных формах (групповая работа).

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности обучающихся: освоение практических навыков.

Некоторые занятия построены на основе разбора конкретных ситуаций, подобранных таким образом, чтобы соединить теорию и практику в рамках рассматриваемой темы учебного курса. Ситуации снабжены подробными заданиями, на которые обучающиеся должны их выполнить в ходе проведения занятия. Ситуации выдаются преподавателем непосредственно на занятии.

Самостоятельная работа более эффективна, если она парная или в ней участвуют несколько человек. Групповая работа усиливает фактор мотивации и взаимной интеллектуальной активности, повышает эффективность познавательной деятельности студентов благодаря взаимному контролю.

Участие партнера существенно перестраивает психологию студента. В случае индивидуальной подготовки студент субъективно оценивает свою деятельность как полноценную и завершенную, но такая оценка может быть ошибочной. При групповой индивидуальной работе происходит групповая самопроверка с последующей коррекцией преподавателя. Это второе звено самостоятельной учебной деятельности обеспечивает эффективность работы в целом. При достаточно высоком уровне самостоятельной работы студент сам может выполнить индивидуальную часть работы и демонстрировать ее партнеру-сокурснику.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы/виды самостоятельной ра- боты	Коли- чество часов
1	История возникновения туризма	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
2	Этапы развития туризма	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
3	Развитие туризма в России	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование	2

		изученных источников.	
4	Характеристика туризма как вида спорта	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
5	Техника, классификация техники туризма	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
6	Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
7	Обучение приемам техники перемещений по горной местности	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
8	Обучение тактическим действиям передвижения в туризме	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
9	Тактика перемещений по пересеченной местности	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
10	Тактика перемещений по горной местности	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
11	Виды спортивной подготовки: физическая подготовка	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
12	Виды спортивной подготовки: техническая подготовка.	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
13	Виды спортивной подготовки: тактическая подготовка	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
14	Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
15	Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
16	Топографическая подготовка и ориентирование на местности.	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
17	Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма.	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
18	Организация и проведение соревнований по туризму в школе	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
19	Правила соревнований по туризму	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	2
20	Судейство соревнований по туризму	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование	2

		изученных источников.	
21	Топографическая подготовка туриста.	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1
22	Причины травматизма, несчастных случаев и меры их профилактики в турпоходах.	Изучение основной и дополнительной литературы. Конспектирование изученных источников.	1

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 6. Обучение приемам техники перемещений по пересеченной местности

Содержание

1. Обучение перемещениям.
2. Обучение перемещениям по пересеченной местности без снаряжения.
3. Обучение перемещениям по пересеченной местности со снаряжением.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

Тема 7. Обучение приемам техники перемещений по горной местности

Содержание

1. Обучение перемещениям.
2. Обучение перемещениям по горной местности без снаряжения.
3. Обучение перемещениям по горной местности со снаряжением.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

Тема 8. Обучение тактическим действиям передвижения в туризме

Содержание

1. Понятие тактических действий.
2. Обучение тактике передвижения в парах.
3. Обучение тактике передвижения в малых группах.
4. Обучение тактике передвижения в больших группах.
5. Обучение тактике передвижения с пострадавшим.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стакова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

Тема 9. Тактика перемещений по пересеченной местности

Содержание

1. Обучение тактике передвижения в парах по пересеченной местности.
2. Обучение тактике передвижения в малых группах по пересеченной местности.
3. Обучение тактике передвижения в больших группах по пересеченной местности.
4. Обучение тактике передвижения с пострадавшим по пересеченной местности.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет здоровья; № 11) (11 экз.)

Тема 10. Тактика перемещений по горной местности

Содержание

1. Обучение тактике передвижения в парах по горной местности.
2. Обучение тактике передвижения в малых группах по горной местности.
3. Обучение тактике передвижения в больших группах.
4. Обучение тактике передвижения с пострадавшим по горной местности.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стакова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стакова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

Тема 11. Виды спортивной подготовки: физическая подготовка

Содержание

1. Понятия физической подготовки.
2. Понятие физической подготовленности.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стакова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стакова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

Тема 12. Виды спортивной подготовки: техническая подготовка

Содержание

1. Понятие технической подготовки.
2. Индивидуальная техническая подготовка.
3. Техника преодоления препятствий (водных, горных) в малых и больших группах.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стакова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

Тема 13. Виды спортивной подготовки: тактическая подготовка

Содержание

1. Индивидуальная тактическая подготовка.
2. Тактика преодоления препятствий (водных, горных) в малых и больших группах.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стакова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стакова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

Тема 14. Построение учебно-тренировочных занятий по туризму в школе

Содержание

1. Урок как основная форма проведения занятий в школе.
2. Особенности проведения внеурочных занятий по туризму в школе.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стакова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стакова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

Тема 15. Построение внеурочных мероприятий по туризму в школе

Содержание

1. Внеурочные занятия в малых группах внеурочные занятия в больших группах.
2. Проведение туристического похода. похода. Изучение района путешествия.
3. Комплектация группы, подбору частников. Распределение обязанностей в группе. Составление сметы похода.
4. Краткая характеристика бивачных работ. Выбор места для бивака. Основные

требования к нему.

5. Типы костров. Правила разведения костра, меры безопасности при обращении с огнем.

6. Личное и групповое снаряжение. Ремонтный набор.
7. Распределение снаряжения.
8. Нормы весовых нагрузок. Подведение итогов похода.
9. Написание отчета о путешествии.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стакхова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

Тема 16. Топографическая подготовка и ориентирование на местности

Содержание

1. Рельеф и способы его изображения.
2. Стандартные высоты сечений рельефа.
3. Условные топографические знаки (УТЗ). Топографическая карта.
4. Работа с топографическим материалом.
5. Чтение карты.
6. Разработка маршрута туристического похода.
7. Работа с компасом, ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет, движение по азимуту.
8. Способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта по местным предметам, солнцу, часам.
9. Измерение расстояний на местности, измерение среднего шага, оценка скорости движения.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стакхова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стакхова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

Тема 17. Организация и проведение пешеходного, лыжного, горного, водного туризма

Содержание

1. Составление плана похода с различными поставленными условиями.
2. Разработка и выбор маршрута для похода выходного дня (ПВД) и похода 1 категории сложности.
3. Составление календарного плана похода.
4. Составление сметы расходов на поход. Распределение обязанностей в группе.
5. Бивачные работы. Установка палаток. Сооружение костра. Заготовка дров. Орга-

низация сушки одежды, обуви. Оборудование мест для забора воды, погребов и мусорных ям. Составление списка личного и группового снаряжения для различных походов.

6. Специальное снаряжение. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, недостатки. Укладка рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке.

7. Хозяйственный набор, походная посуда для приготовления пищи. Составление меню похода. Расчет продуктов. Составление сметы похода по питанию. Распределение продуктов, переноска продуктов в рюкзаках.

8. Компас и работа с ним. Ориентирование на местности. Измерение расстояния по карте и на местности. Использование топографической карты в походе.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

Тема 18. Организация и проведение соревнований по туризму в школе Содержание

1. Составление положения о соревнованиях.
2. Проведение судейской коллегии.
3. Подготовка туристической полосы препятствий разной сложности.
4. Техника преодоления водных преград. Организация и проведение соревнований по туристской полосе препятствий.
5. Цель, задачи, порядок проведения занятия, меры безопасности.
6. Виды компасов, работа с компасом. Определение азимута. Определение длины шага. Определение расстояний на местности. Работа с компасом и картой (ориентация карты по компасу и местным предметам, определение своего местоположения). Отработка движения по азимутам. Общий разбор занятия.
7. Переправа через реку, ручей по бревну. Преодоление канавы, ручья, рва с помощью подвешенной веревки («маятник»); Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Переправа через реку вброд.
8. Комплектование команд. Подготовка этапов туристской полосы препятствий, включающих установку палатки, преодоление бревна, транспортировку пострадавшего, преодоление гати, канавы, кочек, разведение костра.
9. Организация работы судейской бригады на этапах. Проведение жеребьевки и соревнований.
10. Подведение итогов соревнований, награждение.

Литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-

534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Спортивный туризм»

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатель и оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
УК -1, ПК-2, ОПК-8	Работа в малых группах	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи;
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, де-

		(отлично)	лать необходимые обобщения и выводы.
УК -1, ПК-2, ОПК-8	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
УК -1, ПК-2, ОПК-8	Зачёт	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно сточки зрения норм литературного языка.
--	--	--	--

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

1. вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
2. показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
3. продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков.

Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не засчитано» выставляется, если:

1. не раскрыто основное содержание учебного материала;
2. обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
3. допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
4. не сформированы компетенции, умения и навыки.

Вопросы к зачету

1. История возникновения и развития туризма.
2. Система руководства туризмом в России.
3. Основы школьного туризма.
4. Особенности занятий по туризму с людьми с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Цели, задачи, виды, формы и типы походов.
6. Особенности пешеходного туризма.
7. Рельеф, его положительные и отрицательные формы.
8. Способы изображения рельефа.
9. Условные топографические знаки.
10. Топографическая карта. Ее назначение, масштаб.
11. Строение компаса и виды работ с ним.
12. Способы ориентирования на местности.
13. Способы, приемы измерения расстояний по карте и на местности.
14. Способы измерения неприступных расстояний (ширина реки, высота дерева).
15. Перечень личного и группового снаряжения для похода.
16. Распределение обязанностей среди участников похода.
17. Виды и характер бивачных работ.
18. Типы костров и подбор для них дров.

19. Комплектация аптечки для туристического похода.
20. Обязанности направляющего и замыкающего в походе.
21. Выбор места для привалов и ночлегов в походе.
22. Способы обеззараживания воды.
23. Техника преодоления водных преград.
24. Формы туристской работы в школе.
25. Организация и проведение слетов и соревнований по туризму в школе.
26. Выполнение разрядных норм и требований по туризму.
27. Причины травматизма и меры их профилактики в турпоходах.
28. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим в походе от солнечного удара, отравления, потертостей и ожогов.
29. Первая медицинская помощь при переломах, ушибах, вывихах и растяжениях.
30. Способы транспортировки пострадавшего

6.3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ УК-1, ОПК-8, ПК-2

Тесты содержит следующие типы заданий

Тип задания	№ задания	Вес задания (балл)	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания / характеристика правильности ответа)
задания закрытого типа с выбором одного правильного (1 из 4)	1, 2, 3	1 балл	1 б - полное правильное соответствие; 0 б - остальные случаи
задания закрытого типа с выбором одного правильного ответа по схеме: «верно»/ «неверно»	4, 5	1 балл	1 б - полное правильное соответствие; 0 б - остальные случаи
задания закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов (3 из 6)	6, 7	2 балла	2 б – полное правильное соответствие (последовательность вариантов ответа может быть любой); 1 б – если допущена одна ошибка / ответ правильный, но не полный; 0 б – остальные случаи
задания закрытого типа на установление соответствия (4 на 4)	8, 9	2 балла	2 б – полное правильное соответствие; 1 б – если допущена одна ошибка / ответ правильный, но не полный; 0 б – остальные случаи
задание закрытого типа на установление последовательности	10, 11	2 балла	2 б – полное правильное соответствие; 1 б – если допущена одна ошибка / ответ правильный, но не полный; 0 б – остальные случаи
задания открытого типа с кратким ответом	12, 13	3 балла	3 б – полное правильное соответствие; 0 б – остальные случаи.
задания открытого типа с развернутым ответом	14, 15	5 баллов	5 б – полное правильное соответствие; если допущена одна ошибка/неточность / ответ правильный, но не полный - 3 балла; если допущено более одной ошибки / ответ не-правильный / ответ отсутствует – 0 баллов

Формируемая компетенция	Индикаторы сформированности компетенции
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.3 Аргументировано формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение

Задание 1

Внимательно прочитайте задание и укажите один правильный вариант ответа:

Что является основной целью дисциплины «Спортивный туризм»?

- а) Изучение истории туризма
- б) Формирование систематизированных знаний в области спортивного туризма
- в) Подготовка к судейству соревнований
- г) Освоение техники перемещений по горной местности

Ответ: б)

Задание 2

Внимательно прочитайте задание и укажите один правильный вариант ответа:

Какая компетенция предполагает способность аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации?

- а) ПК-2
- б) ОПК-8
- в) УК-1.3
- г) УК-2

Ответ: в)

Задание 3

Внимательно прочитайте задание и укажите один правильный вариант ответа:

Какой вид туризма НЕ относится к основным видам спортивного туризма?

- а) Пешеходный
- б) Водный
- в) Автомобильный
- г) Горный

Ответ: в)

Задание 4

Верно ли следующее утверждение?

Верно ли, что тактическая подготовка включает в себя индивидуальные и групповые действия?

Ответ: Верно

Задание 5

Верно ли следующее утверждение?

Верно ли, что техника перемещений по пересеченной местности изучается только со снаряжением?

Ответ: Неверно

Задание 6

Внимательно прочтайте задание и укажите три правильных варианта ответа

Какие из перечисленных тем относятся к содержанию раздела «Тактика передвижений»?

- а) Тактика передвижения в парах
- б) История туризма в России
- в) Тактика передвижения с пострадавшим
- г) Организация соревнований
- д) Тактика передвижения в малых группах
- е) Построение учебно-тренировочных занятий

Ответ: а), в), д)

Задание 7

Внимательно прочтайте задание и укажите три правильных варианта ответа:

Какие элементы включает в себя подготовка к туристическому походу?

- а) Составление сметы
- б) Изучение района путешествия
- в) Проведение судейской коллегии
- г) Подбор участников
- д) Написание отчета о путешествии
- е) Распределение обязанностей в группе

Ответ: а), б), г)

Задание 8

Прочтайте текст и установите соответствие...

Установите соответствие между видом подготовки и его содержанием:

Вид подготовки

Содержание

- | | |
|--------------------|--------------------------------------|
| 1. Физическая | a) Развитие выносливости |
| 2. Техническая | б) Преодоление препятствий в группах |
| 3. Тактическая | в) Планирование маршрута |
| 4. Топографическая | г) Движение по азимуту |

Задание 9

Прочтайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между темой и её содержанием:

Тема	Содержание
1. История туризма	а) Этапы развития в России
2. Техника туризма	б) Акклиматизация
3. Тактика перемещений	в) Передвижение с пострадавшим
4. Организация похода	г) Выбор места для бивака

Задание 10

Прочтите текст и установите последовательность:

Установите последовательность этапов организации туристического похода:

- а) Изучение района путешествия
- б) Комплектация группы
- в) Распределение обязанностей
- г) Составление сметы

Задание 11

Прочтите текст и установите последовательность:

Установите последовательность действий при ориентировании на местности:

- а) Выбор ориентира
- б) Ориентирование карты по компасу
- в) Определение азимута
- г) Движение по азимуту

Задание 12

Внимательно прочтайте задание и впишите правильный ответ

Какой нормативный документ регламентирует проведение соревнований по спортивному туризму?

Ответ: Правила соревнований по туризму

Задание 13

Внимательно прочтайте задание и впишите правильный ответ:

Что включает в себя специальная физическая подготовка туриста?

Ответ: Развитие физических качеств, специфичных для вида туризма

Задание 14

Внимательно прочтайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ:

Опишите алгоритм действий группы при потере ориентира на маршруте.

Ответ:

- Остановиться, оценить обстановку.
- Сопоставить карту с местностью, найти известные ориентиры.
- Определить азимут движения к ближайшему контрольному пункту.
- Принять решение о дальнейшем движении или организации временной стоянки.

Задание 15

Внимательно прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ:

Проанализируйте, какие факторы могут повлиять на безопасность группы при организации ночлега в полевых условиях.

Ответ:

- Выбор места: удаленность от воды, отсутствие опасных объектов.
- Погодные условия: возможность осадков, ветра.
- Наличие снаряжения: палатки, теплоизоляции, ремонтного набора.
- Распределение дежурных, контроль за костром, соблюдение правил гигиены.

Формируемая компетенция	Индикаторы сформированности компетенции
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.	

Задание 1

Внимательно прочитайте задание и укажите один правильный вариант ответа:

Что является основной целью дисциплины «Спортивный туризм»?

- А) Формирование навыков выживания в экстремальных условиях.
 Б) Формирование систематизированных знаний в области спортивного туризма.
 В) Подготовка к участию в соревнованиях международного уровня.
 Г) Изучение истории туризма в России.

Ответ: Б

Задание 2

Внимательно прочитайте задание и укажите один правильный вариант ответа:

Какой из перечисленных видов спортивного туризма НЕ относится к основным пяти?

- А) Пешеходный.
 Б) Велосипедный.
 В) Горный.
 Г) Водный.

Ответ: Б

Задание 3

Внимательно прочитайте задание и укажите один правильный вариант ответа:

Основной формой проведения занятий по туризму в школе является:

- А) Внеурочное мероприятие.
- Б) Урок.
- В) Туристический поход.
- Г) Соревнования.

Ответ: Б

Задание 4

Верно ли следующее утверждение?

Тактическая подготовка в спортивном туризме включает только индивидуальные действия.

Ответ: Неверно

Задание 5

Верно ли следующее утверждение?

При организации навесной переправы пострадавший транспортируется ногами вперед.

Ответ: Неверно

Задание 6

Внимательно прочтайте задание и укажите три правильных варианта ответа

Какие из перечисленных элементов относятся к технике перемещений по пересеченной местности?

1. Движение по азимуту.
2. Преодоление водных преград.
3. Установка палатки.
4. Перемещение со снаряжением.
5. Работа с компасом.
6. Организация бивака.

Ответ: 1, 4, 5

Задание 7

Внимательно прочтайте задание и укажите три правильных варианта ответа:

Какие из указанных требований предъявляются к месту разведения костра?

1. Наличие рядом источника воды.
2. Очистка места от травы и листьев.
3. Защищенность от ветра.
4. Разведение под деревом с низкой кроной.
5. Обложение костра камнями.
6. Наличие поблизости сухостоя.

Ответ: 2, 3, 5

Задание 8

Прочтайте текст и установите соответствие...

Установите соответствие между видами подготовки и их содержанием:

1. Физическая подготовка.
 2. Техническая подготовка.
 3. Тактическая подготовка.
 4. Топографическая подготовка.
- А) Развитие выносливости и силы..
 Б) Обучение преодолению препятствий в группе.
 В) Планирование действий группы на маршруте.
 Г) Обучение ориентированию на местности

Задание 9

Прочтите текст и установите соответствие

Установите соответствие между этапами организации похода и их содержанием:

1. Подготовительный этап.
 2. Основной этап.
 3. Заключительный этап.
 4. Аварийный этап.
- А) Разработка маршрута, комплектация группы.
 Б) Прохождение маршрута, организация ночлегов.
 В) Написание отчета о походе.
 Г) Оказание первой помощи, эвакуация.

Задание 10

Прочтите текст и установите последовательность:

Установите последовательность действий при ориентировании на местности:

- А) Определение точки стояния.
 Б) Выбор ориентира
 В) Ориентирование карты по компасу
 Г) Движение по азимуту.

Задание 11

Прочтите текст и установите последовательность:

Установите последовательность этапов оказания первой помощи при переломе:

- А) Остановка кровотечения.
 Б) Иммобилизация поврежденной конечности.
 В) Наложение шины.
 Г) Обезболивание.

Задание 12

Внимательно прочтайте задание и впишите правильный ответ

Какой цвет раствора марганцовки используется для обеззараживания воды?

Ответ: Бледно-розовый.

Задание 13

Внимательно прочтайте задание и впишите правильный ответ:

Какое минимальное количество человек требуется для транспортировки пострадавшего по пересеченной местности?

Ответ: 4 человека.

Задание 14

Внимательно прочтайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ:

Опишите основные меры безопасности при организации ночлега в полевых условиях.

Ответ:

- Выбор места для бивака на сухом, возвышенном участке, вдали от водоемов во избежание подтопления.
- Проверка территории на наличие сухостоя, опасных насекомых, змей.
- Организация костра на расстоянии не менее 5 метров от палаток, обложение его камнями.
- Обеспечение дежурства у костра в ночное время.
- Соблюдение правил личной гигиены и утилизации мусора.

Задание 15

Внимательно прочтайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ:

Раскройте содержание специальных научных знаний, которые педагог должен применять при организации туристического похода с школьниками.

Ответ:

- Знание основ топографии и ориентирования для разработки безопасного маршрута.
- Понимание медико-биологических аспектов: дозировка нагрузок, акклиматизация, оказание первой помощи.
- Владение методиками обучения технике преодоления естественных препятствий.
- Умение планировать мероприятия с учетом возрастных и психофизических особенностей учащихся.
- Применение знаний по экологии для минимизации воздействия на природную среду.

Формируемая компетенция	Индикаторы сформированности компетенции
ПК-2. Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего, среднего общего и дополнительного образования, индикатором достижения которой является:	ПК-2.18 Владеет знаниями о видах туризма и их характерных особенностях.

Задание 1

Внимательно прочтайте задание и укажите один правильный вариант ответа:

Какой вид туризма относится к спортивному туризму по способу передвижения?

- а) рекреационный
- б) пешеходный
- в) культурный
- г) лечебный

Ответ: б)

Задание 2

Внимательно прочтайте задание и укажите один правильный вариант ответа:

Какой нормативный документ регулирует организацию спортивных походов?

- а) Устав образовательного учреждения
- б) Правила соревнований по туризму
- в) Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- г) Инструкция по технике безопасности

Ответ: б)

Задание 3

Внимательно прочтайте задание и укажите один правильный вариант ответа:

Какой вид туризма требует обязательного использования специального снаряжения для преодоления водных препятствий?

- а) горный
- б) лыжный
- в) водный
- г) пешеходный

Ответ: в)

Задание 4

Верно ли следующее утверждение?

Акклиматизация является обязательным элементом подготовки к горному походу.

Ответ: Верно

Задание 5

Верно ли следующее утверждение?

Тактическая подготовка в туризме включает только индивидуальные действия.

Ответ: Неверно

Задание 6

Внимательно прочтайте задание и укажите три правильных варианта ответа

Какие виды туризма относятся к спортивным?

- а) пешеходный

- б) экскурсионный
 - в) горный
 - г) лечебный
 - д) лыжный
 - е) рекреационный
- Ответ:** а) в), д)

Задание 7

Внимательно прочтайте задание и укажите три правильных варианта ответа:

Какие элементы включаются в техническую подготовку туриста?

- а) ориентирование на местности
 - б) составление меню
 - в) преодоление естественных препятствий
 - г) работа с картой и компасом
 - д) распределение финансов
 - е) укладка рюкзака
- Ответ:** а), в), г)

Задание 8

Прочтайте текст и установите соответствие...

Установите соответствие между видом туризма и характерным для него снаряжением:

Вид туризма	Снаряжение
1. Водный	а) байдарка, спасательный жилет
2. Горный	б) ледоруб, кошки
3. Лыжный	в) лыжи, палки
4. Пешеходный	г) рюкзак, палатка

Задание 9

Прочтайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между этапом подготовки похода и его содержанием:

Этап подготовки	Содержание
1. Изучение района	а) анализ карт, климата, рельефа
2. Комплектация группы	б) распределение обязанностей
3. Составление сметы	в) расчёт финансовых затрат
4. Распределение снаряжения	г) подбор личного и группового снаряжения

Задание 10

Прочитайте текст и установите последовательность:

Расставьте этапы организации туристского похода в правильной последовательности:

а) комплектация группы

б) разработка маршрута

в) проведение инструктажа по технике безопасности

г) подведение итогов похода

Задание 11

Прочитайте текст и установите последовательность:

Расставьте этапы оказания первой помощи в походе при переломе:

а) остановка кровотечения

б) иммобилизация конечности

в) наложение шины

г) транспортировка пострадавшего

Задание 12

Внимательно прочитайте задание и впишите правильный ответ

Как называется способ движения по азимуту с использованием компаса и карты?

Ответ: Азимутальное движение

Задание 13

Внимательно прочитайте задание и впишите правильный ответ:

Какой документ составляется перед проведением соревнований по туризму в школе?

Ответ: Положение о соревнованиях

Задание 14

Внимательно прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ:

Опишите основные отличия спортивного туризма от рекреационного.

Ответ: Спортивный туризм имеет чёткую структуру, включает категорированные походы, требует специальной подготовки, снаряжения и соблюдения правил безопасности. Рекреационный туризм направлен на отдых и оздоровление, не предполагает сложных маршрутов и соревновательных элементов.

Задание 15

Внимательно прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ:

Какие меры безопасности необходимо соблюдать при организации ночлега в полевых условиях?

Ответ: Выбор места вдали от водоёмов, сухих деревьев; организация костра с соблюдением противопожарных правил; обеспечение защиты от насекомых и животных; контроль за

продуктами питания и водой.

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ ИЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (15 экз.)
2. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; № 11) (11 экз.)
3. Культура, туризм и отдых в Амурской области: сборник (по каталогу № 4. 21) / Федеральная служба гос. статистики, Территориальный орган федеральной службы гос. статистики по Амурской обл. (Амурстат); председатель ред. коллегии В. Н. Дьяченко. - Благовещенск: Амурстат, 2007. - 78 с. - (11 экз.)
4. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485437> (дата обращения: 07.10.2022).
5. Стахова, Л. В. Основы туризма: учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544097> (дата обращения: 30.05.2024).

9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа:
<http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>.
2. Сайт Министерство экономического развития Российской Федерации - Режим доступа: <http://www.economy.gov.ru>
3. Сайт Особые экономические зоны Российской Федерации -- Режим доступа: <http://www.rosez.ru>
4. Сайт Федеральной службы государственной статистики - Режим доступа: <http://www.gks.ru> –
5. Сайт Федерального Агентства туризма России - <http://www.russiatourism.ru>
6. Транспорт Российской Федерации, портал для специалистов транспорта – www.rostransport.com
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/>
8. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
9. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
10. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
11. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: [Минпросвещения России \(edu.gov.ru\)](#)
12. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
13. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](#)

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером(рами) с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутатором для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Лекционные и практические занятия проводятся в ауд 227 «А»:

- Стол письменный 2-мест. (20 шт.)
 - Стул (40 шт.)
 - Стол преподавателя (1 шт.)
 - Стул преподавателя (1 шт.)
 - Пюпитр (1 шт.)
 - Аудиторная доска (1 шт.)
 - Компьютер с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением (1 шт.)
 - 8 - портовый коммутатор D-Link для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ (1 шт.)
 - Мультимедийный проектор SHARP -10 X (1 шт.)
 - Экспозиционный экран (навесной) (1 шт.)
- Мультимедийные презентации по темам дисциплины.

Разработчик: Козак В.Г. старший преподаватель кафедры географии

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2025/2026 уч. г.
 РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025/2026 учебном году на заседании кафедры географии (протокол № 5 от 29 мая 2025 г.).
 В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения:	
№ страницы с изменением:	
Исключить:	Включить:

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 20__/20__ уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 20__/20__ учебном году на заседании кафедры географии (протокол ____ от ____ 20__ г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения:	
№ страницы с изменением:	
Исключить:	Включить: