

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной
работе

 Лейфа А.В. Лейфа

« 1 » сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2023

Форма обучения – Очная

Курс 3 Семестр 5

Экзамен 5 сем

Общая трудоемкость дисциплины 144.0 (академ. час), 4.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.09.2023 г. , протокол № 1

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

« 1 » сентября 2023 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

формирование у студентов компетенций, связанных с умением поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивно- оздоровительного туризма. Овладение студентами комплексными знаниями в области спортивно-оздоровительного туризма. Организацией и методикой проведения похода с учащимися разных возрастных групп, как в системе основного, так и дополнительного образования.

Задачи дисциплины:

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- научно-теоретические основы туризма, историю зарождения и развития;
- организационно- методические характеристики спортивного и оздоровительного туризма;
- основы спортивного ориентирования;
- организацию, содержание и формы занятий по туризму в школе и системе дополнительного образования;
- организацию и методику проведения туристических походов;
- меры безопасности и профилактики несчастных случаев при занятиях туризмом и при проведении туристического похода;

Уметь:

- демонстрировать технику двигательных действий в различных видах туризма;
- ориентироваться на местности;
- организовать и провести занятия по туризму в школе и системе дополнительного образования;
- организовать и провести соревнования по туризму и ориентированию среди детей разного возраста;
- обеспечить безопасность при занятиях туризмом и при проведении туристического похода;

Владеть:

- навыками ориентирования на местности;
- методикой обучения туристическим упражнениям;
- методикой проведения занятий туризму в школе и системе дополнительного образования;
- навыками организации и проведения соревнований по туризму и ориентированию детей разного возраста;
- основными приемами оказания первой помощи при заболеваниях и травмах в походе, транспортировке пострадавшего

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Спортивно-оздоровительный туризм» входит в блок 1 части дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений, образовательной программы (ОП) «Физическая культура» и дополнительное образование «Спортивная подготовка». Знания по дисциплине «Спортивно- оздоровительный туризм» служат теоретической и практической основой для освоения ряда дисциплин базовой и вариативной частей образовательной программы, таких как «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика спортивной тренировки», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Методика преподавания предмета Физическая культура», «Теория и методика детско- юношеского спорта». «Теория и организация дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта» и др. Полученные в процессе освоения знания, умения и навыки могут быть использованы при написании выпускной квалификационной работы.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни

3.2 Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных образовательных стандартов	ИД -1.1. Знает: образовательные программы в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования -1.2. Умеет: реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования -1.3. Владеет навыками по реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4.00 зачетных единицы, 144.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7	
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9				
1	Основные понятия, типы, виды и формы туризма. Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма	5	1					2						4	Опрос. Реферат
2	Характеристика спортивного туризма. Характеристика рекреационного туризма	5	1					2						4	Опрос. Реферат
3	Спортивное ориентирование. Основы топографии и ориентирования на местности	5	1					4						6	Ситуационная задача
4	Организация и проведение туристских соревнований	5	1					2						6	Ситуационная задача
5	Особенности туристического похода	5	1					2						6	Ситуационная задача

6	Организация, подготовка и проведение похода Туристское снаряжение. Питание в походе. Гигиена в туристическом походе	5					30					12	Ситуационная задача
7	Первая помощь при заболеваниях и травмах в походе. Транспортировка пострадавшего. Обеспечение безопасности похода	5					2					4	Ситуационная задача
8	Организация, содержание и формы занятий по туризму в школе и системе дополнительного образования	5					2					6	Ситуационная задача
9	Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма	5	1				2					6	Ситуационная задача
10	Экзамен	5								0.3	35.7		экзамен
Итого				6.0	0.0		48.0	0.0	0.0	0.3	35.7	54.0	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Основные понятия, типы, виды и формы туризма. Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма	Понятие и виды туризма. История развития спортивно-оздоровительного туризма. Современное состояние и организация спортивно-оздоровительного туризма Нормативно-правовая база в туристско-спортивной работе. Основные положения Правил соревнований по спортивному туризму. Группа дисциплин «Маршрут». Группа дисциплин «Дистанция». Основные положения разрядных нормативов по спортивному туризму (ЕВСК)
2	Характеристика спортивного туризма. Характеристика	Научно-методические основы развития спортивно-оздоровительного туризма. Основные понятия. Технология и структура функционирования

	рекреационного туризма	спортивно- оздоровительного туризма в России. Основы категорирования туристических маршрутов. Характеристика рекреационного туризма. варианты двигательной активности в рекреационном туризме в стационарных условиях туристских баз и в природных условиях туристских путешествий
3	Спортивное ориентирование. Основы топографии и ориентирования на местности	Спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование как вид спорта. Начальная подготовка ориентировщика. Организация соревнований по спортивному ориентированию. Основы топографии и ориентирования на местности. Начальная топографическая подготовка. Глазомерная маршрутная съемка. Ориентирование на местности. Особенности ориентирования на местности в разных видах туризма.
4	Организация и проведение туристских соревнований	Туристские соревнования. Виды соревнований в спортивно- оздоровительном туризме. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Туристские слеты. Организационно- методические аспекты проведения туристических слетов в системе дополнительного образования.
5	Особенности туристического похода	Понятие туристского похода. Поход выходного дня. Классификация туристских маршрутов. Разработка маршрутов. график подготовки и проведения похода Маршрутная документация. Отчет о походе. Оформление спортивных разрядов и званий.
6	Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма	Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма. Расчетный метод определения механической работы. Расчетный метод определения скорости передвижения туриста- пешеходника. Прогнозирование рекреационной направленности туристских классификационных походов. Вероятностный подход к оценке безопасности человека в природных условиях. Расчет показателей состояния развития спортивно- оздоровительного туризма.

5.2. Лабораторные занятия

Наименование темы	Содержание темы
Основные понятия, типы, виды и формы туризма. Организационно- правовые основы спортивно-оздоровительного туризма	Понятие и виды туризма. История развития спортивно-оздоровительного туризма. Современное состояние и организация спортивно-оздоровительного туризма Нормативно- правовая база в туристско- спортивной работе. Основные положения Правил соревнований по спортивному туризму. Группа дисциплин «Маршрут». Группа

	дисциплин «Дистанция». Основные положения разрядных нормативов по спортивному туризму (ЕВСК)
Характеристика спортивного туризма. Характеристика рекреационного туризма	Научно-методические основы развития спортивно-оздоровительного туризма. Основные понятия. Технология и структура функционирования спортивно-оздоровительного туризма в России. Основы категорирования туристических маршрутов. Характеристика рекреационного туризма. варианты двигательной активности в рекреационном туризме в стационарных условиях туристских баз и в природных условиях туристских путешествий.
Спортивное ориентирование. Основы топографии и ориентирования на местности	Спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование как вид спорта. Начальная подготовка ориентировщика. Организация соревнований по спортивному ориентированию. Основы топографии и ориентирования на местности. Начальная топографическая подготовка. Глазомерная маршрутная съемка. Ориентирование на местности. Особенности ориентирования на местности в разных видах туризма. Условные спортивные топографические знаки, обозначающие рельеф, искусственные сооружения, растительность и гидрографию. Судейские топографические знаки. Черчение 8-10 условных знаков, и составление с их помощью картины – плакат размером 10 x 10 см. Выбор рисунка на местности. Шифрование с помощью условных знаков.
Организация и проведение туристских соревнований	Туристские соревнования. Виды соревнований в спортивно-оздоровительном туризме. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Туристские слеты. Организационно-методические аспекты проведения туристических слетов в системе дополнительного образования. Составление положения о соревнованиях. Подготовка дистанции. Проведение судейской, жеребьевки. Руководство соревнованиями. Подведение итогов соревнований. Анализ проведения соревнований.
Особенности туристического похода	Понятие туристского похода. Поход выходного дня. Классификация туристских маршрутов. Разработка маршрутов. график подготовки и проведения похода. Маршрутная документация. Отчет о походе. Оформление спортивных разрядов и званий. Плановый самостоятельный 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.
Организация, подготовка и проведение похода. Туристское снаряжение. Питание в походе. Гигиена в туристическом походе	Организация, подготовка и проведение похода Туристское снаряжение. Пищевой рацион и режим питания туристов. Устройства для приготовления пищи. Питьевая вода. Рекомендации, как утолить жажду и голод в экстремальных случаях. Личная гигиена туристов. Профилактика заболеваний и травм. Санитарно-гигиенические требования в походных условиях.
Первая помощь при заболеваниях и травмах в походе. Транспортировка пострадавшего. Обеспечение безопасности похода	Обеспечение безопасности похода в условиях Амурской области. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. 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. Транспортировка пострадавшего
Организация, содержание и формы занятий по туризму в школе и системе дополнительного образования	Внеурочные занятия в малых группах внеурочные занятия в больших группах. Проведение туристического 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.
Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма	Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма. Расчетный метод определения механической работы. Расчетный метод определения скорости передвижения туриста-пешеходника. Прогнозирование рекреационной направленности туристских классификационных походов. Вероятностный подход к оценке безопасности человека в природных условиях. Расчет показателей состояния развития спортивно-оздоровительного туризма

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических
-------	-----------------------------	---------------------------	------------------------------

			часах
1	Основные понятия, типы, виды и формы туризма. Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	4
2	Характеристика спортивного туризма. Характеристика рекреационного туризма	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	4
3	Спортивное ориентирование. Основы топографии и ориентирования на местности	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям	6
4	Организация и проведение туристских соревнований	Чтение специальной литературы Подготовка к практическим занятиям	6
5	Особенности туристического похода	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям	6
6	Организация, подготовка и проведение похода Туристское снаряжение. Питание в походе. Гигиена в туристическом походе	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям	12
7	Первая помощь при заболеваниях и травмах в походе. Транспортировка пострадавшего. Обеспечение безопасности похода	Чтение специальной литературы Подготовка к практическим занятиям	4
8	Организация, содержание и формы занятий по туризму в школе и системе дополнительного образования	Чтение специальной литературы Подготовка к практическим занятиям	6
9	Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного	Чтение специальной литературы Подготовка к практическим занятиям	6

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. При проведении практических (лабораторных занятий) используется работа в малых группах, с освоением методики преподавания спортивно-оздоровительного туризма. Используются задания на выработку технических навыков. Для успешного проведения практических (лабораторных занятий) студенты разрабатывают методические конспекты, которые подлежат обязательной проверке преподавателем. Каждый обучающийся должен продемонстрировать свои компетенции (знания, умения и навыки) в роли преподавателя на практическом (лабораторном) занятии.

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; составление конспектов занятий, разработка методической копилки, подготовка рефератов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине.

Оценивание по дисциплине «Спортивно-оздоровительный туризм» осуществляется на основе оценки теоретических знаний, практических навыков, также участием в туристическом походе.

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;

5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;

6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;

2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;

3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;

2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;

3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, 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, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;

4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Критерии оценки реферата

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

Примерные темы рефератов

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

2. Классификация видов туризма, их краткая характеристика.

3. Цели туризма. Основные законодательные документы. Органы управления в области туризма.

4. Виды туризма: плановый, активный, пассивный, самостоятельный.
5. Классификация походов по средствам передвижения и месту проведения.
6. Классификация походов в зависимости от их цели.
7. Особенности обучения перемещениям в туризме.
8. Обучение перемещениям по пересеченной местности без снаряжения.
9. Обучение перемещениям по пересеченной местности со снаряжением.
10. Особенности обучения перемещениям в различных видах туризма в условиях Амурской области.

Критерии оценки ситуационных заданий, кейс-задач: соотношение решения поставленным в кейсе вопросам (адекватность проблеме). Оригинальность и новаторство (способность креативно мыслить, брать на себя ответственность). Применение решения на практике. Глубина проработки проблемы (обоснованность, наличие альтернатив решения в случае возможных проблем).

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если соответствие решения сформулированным в задании вопросам. Глубокая проработанность проблемы (обоснованность и комплексность решения, наличие альтернативных вариантов, прогнозирование сложностей) Обоснованность выводов. Применимость решения на практике.

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если решения не в полной мере соответствуют сформулированным в задании вопросам (в ответе не прослеживается логической цепочки последовательности действий необходимой в решении поставленной задачи). Поверхностно ориентируется в заданной проблеме. Не может сделать обоснованных выводов и применить решения на практике.

Ситуационные задачи

Задача № 1

1. Нарисовать условные спортивные топографические знаки, обозначающие рельеф, искусственные сооружения, растительность и гидрографию.
2. Нарисовать судейские топографические знаки.
3. В течение 3 минут вычертить 8-10 условных знаков, а затем составить с их помощью картину – плакат размером 10 x 10 см. Выбирается рисунок местности. Занимающиеся в своих бланках шифруют с помощью условных знаков увиденное.

Задача №2

Задания на определение расстояния:

- на отдельном листочке бумаги вычертить 8 – 10 отрезков различной длины, ответы в соответствующем порядке записать на обратной стороне листка;
- сделать выкопировку небольшого, заранее указанного, кусочка карты размером 8x8 см;
- из плотного листка бумаги сделать 2 карточки размером 5 x 12 см. каждая. На первой приводятся изображения условных знаков, название которых предлагается определить; на второй называются условные знаки, которые нужно вычертить;
- определить размеры объектов на карте с помощью компаса и записать полученный ответ в тетрадь в порядке перечисленных объектов.

Задача № 3

Глазомерная съемка. Технические приемы в ориентировании.

I. Чтение карты.

1. Составить небольшие карты – планы с применением определенного минимума изученных условных знаков.
2. Составить небольшие карты – планы на время с другим подбором условных знаков.

II. Определение азимута движения по карте. Движение по азимуту.

1. Определить точку стояния.
2. Выбрать на местности и карте надежный ориентир.
3. Наложить компас на карту так, чтобы продольный край планки соединил на карте точку стояния и выбранный ориентир.
4. Ориентируя карту, расположить ее так, чтобы линия планки компаса, соединяющая

две исходящие точки на карте, совпала с направлением выбранного ориентира на местности.

III. Техника взятия КП.

1. В небольшом по площади районе, ограниченном четкими линейными ориентирами, на характерных точках устанавливаются 10-12 КП (видимость каждого КП максимальная).

Задача № 4: перемещаясь в различных направлениях, за определенное время (10-15 мин.) найти максимальное количество КП и нанести их местоположение на карту.

2. На подготовленной маркированной трассе, не более 2 км. устанавливается 5-8 КП.

Задача № 5: пройти трассу (или пробежать) и нанести КП на карту. За ошибку в 2 мм. Дается штраф, равный 1 мин.

IV. Определение азимута на местный предмет.

1. На хорошо расставленные заметные ориентиры, определить азимут и расстояние от одного КП до другого. Все полученные данные по каждому КП записать на отдельном листе бумаги, который прикрепляется к призме. Например: С – КП 1: азимут 30 градусов, расстояние 108 м.; КП 1 и КП 2: азимут 160 градусов, расстояние 120м. и т. д. Для этого нужно определить на старте азимут и расстояние до КП (визуально), полученные данные записать в тетрадь, после этого в движении по азимуту на КП 1 определить это расстояние шагами, записать ответ. На КП 1 сверяются полученные данные и записывается точный результат. И так по всей учебно-тренировочной дистанции. В конце задания результаты ошибок по каждому показателю суммируются.

2. Задание выполняется в форме эстафеты. Каждый участник должен по команде добежать до пункта К и сделать следующее:

- определить визуально азимуты на КП и расстояние до них;
- сверить полученный результат с ответом;
- подсчитать и записать суммарную величину ошибок на своей карте.

Задача №6

Тактические приемы в ориентировании. Повторение пройденного материала, работа на дистанции.

1. Определить направление на КП 1 и расстояние до него с помощью компаса.

2. Дать точное и подробное описание местоположения КП (знать сведения об ориентирах, лежащих прямо, слева и справа по ходу движения; о пересеченности и залесенности местности).

3. Определить направление и расстояние до КП 2, дать точное и подробное описание его местоположения.

4. Назвать ориентиры, которые могут быть использованы при движении на КП 2.

Задача 7

1. Определить на карте наличие линейных или площадных ориентиров в направлении к данному КП.

2. Определить и назвать промежуточные ориентиры, которые могут быть использованы при движении на КП.

Задача № 8

1. Нанести на карту района предстоящих занятий 10-12 КП и три различных варианта пути движения.

2. Сделать выкопировку небольшого участка рельефа карты.

Задача № 9.

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.

Задача № 10 .

Транспортировка пострадавшего.

Задача № 11.

Организация и участие в двухдневном туристическом походе

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Основные понятия, типы, виды и формы туризма. Организационно- правовые основы спортивно-оздоровительного туризма
2. Характеристика спортивного туризма.
3. Спортивное ориентирование. Основы топографии и ориентирования на местности
4. Организация и проведение туристских соревнований
5. Особенности туристического похода
6. Организация, подготовка и проведение похода
7. Туристское снаряжение.
8. Питание в походе.
9. Гигиена в туристическом походе
10. Первая помощь при заболеваниях и травмах в походе.
11. Транспортировка пострадавшего.
12. Обеспечение безопасности похода
13. Организация, содержание и формы занятий по туризму в школе и системе дополнительного образования
14. Характеристика рекреационного туризма.
15. Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма

Вопросы к экзамену по дисциплине

1. Основные понятия, типы, виды и формы туризма.
2. История возникновения и развития туризма.
3. Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма
4. Характеристика спортивного туризма.
5. Характеристика рекреационного туризма.
6. Основы школьного туризма.
7. Особенности занятий по туризму в системе дополнительного образования.
8. Цели, задачи, виды, формы и типы походов.
9. Особенности пешеходного туризма.
10. Организация и проведение многодневного похода
11. Рельеф, его положительные и отрицательные формы.
12. Способы изображения рельефа.
13. Условные топографические знаки.
14. Топографическая карта. Ее назначение, масштаб.
15. Строение компаса и виды работ с ним.
16. Способы ориентирования на местности.
17. Способы, приемы измерения расстояний по карте и на местности
18. Способы измерения неприступных расстояний (ширина реки, высота дерева).
19. Перечень личного и группового снаряжения для похода.
20. Распределение обязанностей среди участников похода.
21. Виды и характер бивачных работ.
22. Типы костров и подбор для них дров.
23. Комплектация аптечки для туристического похода.
24. Обязанности направляющего и замыкающего в походе.
25. Выбор места для привалов и ночлегов в походе.
26. Способы обеззараживания воды.
27. Техника преодоления водных преград.
28. Формы туристской работы в школе.
29. Организация и проведение слетов и соревнований по туризму в школе.
30. Организация и проведение соревнований по ориентированию на местности
31. Выполнение разрядных норм и требований по туризму.
32. Причины травматизма и меры их профилактики в турпоходах.
33. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим в походе от солнечного удара, отравления, потертостей и ожогов.
34. Первая медицинская помощь при переломах, ушибах, вывихах и растяжениях.
35. Способы транспортировки пострадавшего

36. Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 133 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95430.html> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. — Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 256 с. — ISBN 978-5-394-02435-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/21421.html> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Кравчук, Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма. Часть II : учебное пособие / Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агальцов. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. — 136 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65043.html> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Рубис, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография / Л. Г. Рубис. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 234 с. — ISBN 978-5-4497-0751-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99913.html> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/99913>
5. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519394> (дата обращения: 10.04.2023).
6. Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма : учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-85218-990-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86389.html> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Автоматизированная информационная библиотечная система «ИРБИС 64»	Лицензия коммерческая по договору №945 от 28 ноября 2011 года.
3	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и

		специалистами
4	Электронная библиотечная система «Юрайт» www. https:// urait.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
5	Электронная библиотечная система «Лань» https:// e.lanbook.com/book	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
6	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для практических (лабораторных занятий) используется оздоровительная база АмГУ, спортивный зал.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно- библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Перечень материально- технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду университета».