

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436  
Кузбасский гуманитарно – педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования  
Кафедра физической культуры и спорта

*Дьячков Виктор Алексеевич*

## **ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

*Методические указания по изучению дисциплины  
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль «Физическая культура»)*

Новокузнецк

2021

Дьячков В.А.

Туризм и спортивное ориентирование: метод.указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (бакалавриат) /В.А. Дьячков. - Новокузнецк КГПИ ФГБОУ ВО КеМГУ, 2021.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано  
На заседании кафедры ФКС  
протокол № 1 от 06.09.2021  
Зав.кафедрой  
Артемьев А.А. 

В.А. Дьячков, 2021  
Кузбасский гуманитарно – педагогический институт  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет», 2021

**Текст представлен в авторской редакции**

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Цель и задача дисциплины .....                         | 4  |
| 2. Разделы дисциплины.....                                | 4  |
| 3. Содержание дисциплины.....                             | 4  |
| 4. Рекомендуемая литература и электронные источники ..... | 9  |
| 5. Тематика рефератов .....                               | 9  |
| 6. Тестовые задания.....                                  | 9  |
| 7. Вопросы к экзамену .....                               | 11 |

## 1. Цель и задача дисциплины

### Цель и задачи дисциплины

- Научить основам туристской техники, доврачебной медицинской помощи,
- Сформировать умения и навыки в работе с картой, выживания в экстремальных условиях;
- Воспитывать чувства товарищества, коллективизма, настойчивости, патриотизма и волевых качеств, гуманное отношение к окружающей среде через учебно-тренировочные занятия;
- Развивать силу, выносливость, координацию движений, в соответствии с возрастными и физическими возможностями студентов.

## 2. Разделы дисциплины

1. Основы туристской подготовки
2. Обеспечение техники безопасности
3. Современные методики и технологии в области топографии и ориентировании
4. Формирование двигательных умений, технических и тактических навыков при туристских слётах и на соревнованиях
5. Совершенствование двигательных способностей обучающихся при организации туристских палаточных лагерей

## 3. Содержание дисциплины

| № п/п                               | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия  |
|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
|                                     | <b>Семестр 6</b>                      |   |
| <i>Содержание лекционного курса</i> |                                       |   |
| 1                                   | Основы туристской подготовки          | Теоретические и методические основы дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование». Организация туризма в России. Федерация туризма. История развития туризма в России. Нравственное, этическое и экологическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитания моральных и волевых качеств. Клуб туристов. Основные задачи и организация клуба туристов. Содержание работы и руководство клубом туристов. Требования федеральных |

| №<br>п/п                               | Наименование раздела,<br>темы дисциплины | Содержание занятия  |
|--|--|---|
|  |  | государственных образовательных стандартов дополнительного образования по физической культуре при проведении занятий по туризму. Нормативные документы по туризму. Заявочная и маршрутная книжки, порядок их заполнения. Права и обязанности выпускающих организаций. Отметки на маршруте. Спортивная классификация по туризму. Категории трудности. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов.   |
| <i>Содержание практических занятий</i> |  |   |
| 1                                      | Основы туристской подготовки             | <p><i>Личное и групповое туристское снаряжение</i> для некатегорийных походов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Назначение и применение различных видов походного снаряжения. Снаряжение для туристской кухни, костровое имущество. Рюкзак, типы рюкзаков. Укладка и переноска рюкзаков разных типов. Транспортировка острых и громоздких предметов. Различные типы палаток (материал, размеры, форма). Спальные мешки и подстилки.</p> <p><i>Использовать практические знания при подготовке к походу.</i> Определение цели и района похода, предпоходные консультации. Комплектование группы и распределение обязанностей. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута составление схемы, профиля, описания отдельных участков, разработка вариантов акклиматизации. Подбор картографического материала. Составление сметы и календарного плана похода.</p> <p><i>Использовать практические знания при оформлении походных документов.</i> Организация туристского быта. Организация биваков: выбор места, планировка лагеря, установка палаток и размещение в них, установка тента на палатку, распределение работ. Обязанности дежурных по лагерю. Оборудование походного очага, размещение топлива и грузов. Разжигание костра и примуса. Виды костров и их назначение. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Снятие с бивака: уборка территории, гашение костра. Питание в туристском походе. Разработка типовых меню и раскладок. Питательность и требование к весу набора продуктов. Примерный набор продуктов питания для похода. Использование консервированных продуктов и овощей. Закупка, расфасовка и укладка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учёт расхода и пополнение продуктов в пути. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод в походном</p> |

| №<br>п/п | Наименование раздела,<br>темы дисциплины | Содержание занятия   |
|----------|--|--|
|          |  | <p>питании. Ядовитые грибы и ягоды. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.</p> <p><i>Классификация маршрутов различной сложности.</i> Общая характеристика горного туризма. Особые условия проведения горных походов: сильная расчленённость рельефа, общая высота, высокогорный климат с резкой сменой погоды и температуры воздуха, интенсивная инсоляция, вертикальная климатическая и ландшафтная зональность, наличие нивально-гляциальной зоны, значительные физические и психологические нагрузки. Разрядные требования по туризму, спортивная классификация. Общая характеристика пешеходного туризма: возможность посещения обширных районов страны, познание природы родного края и страны, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах. Разрядные требования по туризму, спортивная классификация. Техника и тактика пешеходного похода. Техника движения в различных условиях. По тропам: принцип экономии сил, рациональная техника ходьбы, приёмы преодоления невысоких препятствий, приёмы движения на подъёмах и спусках различной крутизны и твёрдости грунта. По травянистым склонам: приёмы подъёма («ёлочка», «серпантин», «спортивный»), траверсирования и спуска. По болотам: типы болот и признаки их проходимости, способы преодоления болот различного типа, устройство приспособлений для перехода через болото. В лесных чащах: приёмы преодоления лесных завалов, скоплений валунов, ям и канав. Водные преграды, виды переправ.</p> <p><i>Тактика пешеходного туризма.</i> Основные тактические приемы организации движения в пешеходном походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий. Порядок движения в различных условиях. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения с рюкзаками по различной местности.</p> <p><i>Современные методики и технологии техники и тактики горного похода.</i> Техника движения в различных условиях. Движение по осыпям и моренам. Разновидность осыпей и морен: мелкая, средняя, крупная, слежавшаяся (старая), «живая», мокрая. Характерные опасности. Технические приемы преодоления осыпей при подъёме, спуске и траверсе. Постановка ног и туловища. Использование ледоруба. Передвижение группы по склону: интервалы, серпантин, повороты. Движение по скалам. Виды</p> |

| №<br>п/п | Наименование раздела,<br>темы дисциплины | Содержание занятия  |
|----------|--|---|
|          |  | <p>скальных склонов. Характерные опасности. Выбор и использование опор. Зацепы, захваты, распоры. Постановка ног. Положение туловища. Ненадежность опоры на колено и носок. Переправы через горные реки. Особенности горных рек. Изменение их режима стока на протяжении дня, сезона, в зависимости от погоды и расстояния от ледника. Опасности горных рек и сложности переправ через них. Выбор места, времени и способа переправы. Виды переправ. Переправы над водой (по камням, перепрыгиванием). Переправы вброд (с шестом, по перилам, шеренгой). Страховка и самостраховка при переправах. Одежда и обувь в горном походе. Меры предосторожности.</p> <p><i>Обучения двигательным действиям и развития физических качеств при горном походе.</i> Проработка плана похода: учет веса рюкзака, запаса времени на ухудшение погоды, периода акклиматизации, запасные и аварийные варианты маршрута. Организация движения: скорость и ритм, увязка скорости движения с нагрузкой, питанием и отдыхом. Выбор направления и порядка движения на различном рельефе: в лесной зоне, на альпийских лугах, по моренам, снежным полям, ледникам. Выбор времени суток для прохождения ключевых участков (перевалы, переправы и пр.).</p>  |
| 2        | Обеспечение техники безопасности         | <p><i>Техника безопасности в туристском походе и лагере.</i> Инструкции по технике безопасности. Меры предупреждения аварийных ситуаций. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действия группы в аварийной ситуации. Опасности в горах.</p> <p>Опасности, связанные с рельефом и горообразованием (камнепады, лавины, обвалы, трещины на закрытых и открытых ледниках). Правила поведения группы в грозу. Опасности, вызванные неправильными действиями туристов (одиночное хождение, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей, общая непредусмотрительность и безответственность, переутомление, выход в горы при наличии хронического заболевания и пр.). Основные меры предосторожности при движении по камнепадоопасным и лавиноопасным склонам, закрытым и открытым ледникам, скалам, осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, снегопада, грозы, ветра, при выборе мест для бивака. Действия руководителя и участников в аварийной ситуации. Транспортировка пострадавшего: на рюкзаке, на носилках. Причины несчастных случаев в пешем туристском походе: недисциплинированность туристов, недостаточный опыт и авторитет руководителей, слабое знание маршрута, неумелое преодоление препятствий,</p> |

| №<br>п/п | Наименование раздела,<br>темы дисциплины  | Содержание занятия  |
|----------|---|---|
|          |   | <p>употребление спиртных напитков, незнание приёмов оказания доврачебной медицинской помощи, незнание ядовитых растений, насекомых, пресмыкающихся. Меры предупреждения несчастных случаев при подготовке и проведении пеших туристских походов.</p> <p><i>Личная гигиена туриста.</i> Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе, особенности самоконтроля в зимних условиях. Предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе, обморожении. Наложение повязок. Искусственное дыхание. Примерный состав медицинской аптечки.</p>   |
| 3        | Топография и ориентирование               | <p><i>Значение топографии и ориентирования для туристов.</i> Топографические карты, используемые в походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения изображения рельефа. Чтение карты и составление схемы маршрута. Определение расстояний по карте с учётом извилистости пути и рельефа. Построение продольного профиля маршрута. Определение уклона склона, реки. Компас. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Особенности ориентирования на реке и открытых водных пространствах. Способы ориентирования в тумане и темноте (по эху направлению склона и т.д.) без компаса. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам, солнцу, Полярной звезде. Географический и магнитный азимуты, дирекционный угол и движение по ним.</p> |
| 4        | Туристские слёты и соревнования           | <p>Подготовка документов. Правила туристских соревнований и слётов. Организация и проведение соревнований и слётов. Работа служб: секретариата, старта, финиша. Судейская коллегия. Подготовка полигонов и маршрутов. Материальное обеспечение соревнований, водоснабжение, обеспечение дровами. Определение результатов и победителей. Туристское многоборье. Разряды.</p>   |
| 5        | Организация туристских палаточных лагерей | <p>Профиль и задачи работы туристского лагеря. Реализация принципов самоуправления и самообслуживания. Штаб и совет лагеря. Устав лагеря. План подготовки и строительства лагеря. Подбор инструкторского состава лагеря. Вопросы финансирования, снаряжения продуктами и топливом. Содержание работы лагеря: режим дня, система самообслуживания (виды трудовой деятельности), учебная работа в лагере, графики походов, досуг в лагере, система самоуправления. Требования к месту расположения и планировке территории лагеря.</p>  |

| №<br>п/п | Наименование раздела,<br>темы дисциплины | Содержание занятия |
|----------|--|--------------------|
|          | Промежуточная аттестация - <i>зачет</i>  |                    |

#### **4. Рекомендуемая литература и электронные источники**

##### **Основная учебная литература**

1. Квартальнов, В.А. Туризм : учебник для вузов / В.А. Квартальнов. - Москва : Финансы и статистика, 2003. - 315 с. : ил. - Библиогр.: с. 308-309. - ISBN 5279022535. Текст : непосредственный.

##### **Дополнительная учебная литература**

1. Спортивное ориентирование : программы для ДЮСШ и СДЮШОР и для объединений дополнительного образования детей / под ред. Ю.С. Константинова. - Москва : Советский спорт, 2005. - 213 с. - Библиогр.: с. 211-212. - ISBN 5971800353. Текст : непосредственный.

2. Туризм в Кузбассе / автор-составитель В. Я. Северный. - Кемерово : Кузбасс [и др.], 2009. - Дар б-ки им. Н. В. Гоголя; К 60-летию спортивного туризма в Кузбассе. - ISBN 978-5-85905-383-4. Текст : непосредственный.

1. Сайт спортивной федераций РФ <https://tssr.ru/>

2. Сайт спортивной федераций РФ <http://orienteering.org.ru/fed/>

#### **5. Тематика рефератов**

1. Туризм, как часть системы физической культуры и спорта.

2. Основные направления профессиональной деятельности в сфере спортивно-оздоровительного туризма.

3. Межпредметные связи дисциплины «СОТ» с другими дисциплинами, учебного плана.

4. Роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании духовного и физического облика гражданина.

5. Воспитательные, спортивные и рекреационные возможности туристско-экскурсионных мероприятий.

6. Историографическая характеристика становления туризма в стране.

7. Организационные основы спортивного туризма на современном этапе.
8. Историографическая характеристика развития мирового туризма.
9. Особенности проведения соревнований туристских спортивных походов.
10. Туристско-рекреационные возможности родного края.
11. Характеристика экстремальных факторов окружающей среды, характерных для вида туризма.
12. Технология и принципы формирования туристской группы.
13. Организационно-методические особенности предпоходной подготовки.
14. Особенности разработки маршрута и графика движения в степенных походах и походах I к. с.
15. Основные требования, предъявляемые к снаряжению в походе, и его эксплуатация.
16. Особенности организации питания в походе.
17. Особенности ориентирования на местности с помощью карты, компаса и местных предметов в различных условиях (по видам туризма).
18. Особенности стратегии и тактики в походах различных видов туризма.
19. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода.
20. Особенности техники вида туризма.
21. Объективные и субъективные опасности в туризме.
22. Принципы организации страховки в различных видах туризма.
23. Особенности медицинского обеспечения похода.
24. Характерные особенности туристских маршрутов Кемеровской области и граничащих с ней областей.
25. Проблемы нормирования нагрузок в путешествии.
26. Влияние физических упражнений на организм туриста.

27. Организация и проведение тренировочного процесса в туризме.
28. Проблемы отбора тестов для оценки уровня подготовленности туристов (физической, технической, тактической, психической).
29. Новые формы проведения соревнований спортивных походов и путешествий.
30. Особенности проведения туристских слётов и соревнований с учащимися различных возрастных групп.

## **6. Вопросы к зачету**

1. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.
2. Место туризма в системе воспитания школьников.
3. Развитие туризма в мире, России, Кузбассе.
4. Классификация походов по средствам передвижения.
5. Виды туризма: специфика пешего туризма, организация и проведение.
6. Виды туризма: специфика горного туризма организация и проведение
7. Виды туризма: специфика водного туризма организация и проведение.
8. Основы подготовки путешествия, выбор маршрута, комплектация группы.
9. Основы подготовки путешествия, распределение обязанностей, составление сметы похода.
10. Обеспечение безопасности туристических путешествий.
11. Требования к участникам и руководителям спортивного путешествия.
12. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.
13. Оказание первой медицинской помощи при различных заболеваниях и травмах в условиях туристического путешествия.
14. Топографическая карта её разновидности.
15. Компас и работа с ним, азимут и его определение на карте.
16. Ориентирование на местности.
17. Личное и групповое снаряжение участников похода.
18. Бивачные работы, техника и тактика движения в походах.

19. Физическая подготовка, особенности тренировок в туризме.

20. Содержание и формы туристской работы в образовательном учреждении в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом