

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ
Декан
В.А. Рябов
«20» марта 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.07.06 Туризм и спортивное ориентирование

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Год набора 2022

Новокузнецк 2024

Лист внесения изменений
в РПД К.М.07.06 Туризм и спортивное ориентирование
(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:
2022 год набора

На 2022 / 2023 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022 г.)
Одобрена на заседании профилирующей /обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 4 от 27.01.2022 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2023 / 2024 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 15.02.2023 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2024 / 2025 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 6 от 29.02.2024 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

Оглавление

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Цель дисциплины | 4 |
| 1.1 | Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине | 4 |
| 2 | Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. | 6 |
| 3 | Учебно-тематический план и содержание дисциплины..... | 7 |
| 3.1 | Учебно-тематический план | 7 |
| 3.2 | Содержание занятий по видам учебной работы..... | 7 |
| 4 | Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации..... | 11 |
| 5 | Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. | 11 |
| 5.1 | Учебная литература..... | 11 |
| 5.2 | Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины..... | 12 |
| 5.3 | Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 13 |
| 6 | Иные сведения и (или) материалы..... | 13 |
| 6.1 | Примерные темы письменных учебных работ | 13 |
| 6.2 | Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации | 14 |

1 Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ПК-1.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицу 1.

1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 1 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|--|--|--|
| ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области физическая культура при решении профессиональных задач | ПК.1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура ПК.1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области физическая культура для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00 ПК.1.3 Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области физическая культура различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. | Знает: -понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры; -программное обеспечение образовательного процесса; -медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; -психолого-физиологические особенности обучающихся.; - современные методики диагностики; - особенности проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; -способы обработки и оценки результатов диагностики. - методику развития физических качеств; - технологию обучения двигательным действиям; -особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп. Умеет: -разрабатывать и применять программное обеспечение образовательного процесса по физической культуре; -использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности. -ориентироваться в современных |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|----------------------------|--|--|
| | | <p>концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки. - выбирать методики диагностики; -создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; - оценить и интерпретировать результаты диагностики. -подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать различные технологии обучения двигательным действиям; -планировать процесс физического воспитания и спортивной тренировки. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологией преподавания физической культуры; -основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств; -содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся; -знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся; -способами анализа полученных результатов и их оценки; -навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся; -навыками проведения диагностики |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|----------------------------|--|---|
| | | <p>обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики; - способен прогнозировать физкультурно-спортивные достижения обучающихся; -навыками формирования ЗОЖ обучающихся; -умением использовать физкультурно-спортивные технологии в процессе преподавания физической культуры; - способами планирования и построения образовательного процесса по физической культуре с обучающимися различных возрастных групп. |

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

Таблица 2 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов по формам обучения | | |
|--|--------------------------------|------|-----|
| | ОФО | ОЗФО | ЗФО |
| 1 Общая трудоёмкость дисциплины | | | 72 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | | 6 |
| Аудиторная работа (всего): | | | 6 |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | 2 |
| практические занятия, семинары | | | 4 |
| практикумы | | | |
| лабораторные работы | | | |
| в интерактивной форме | | | 4 |
| в электронной форме | | | |
| Внеаудиторная работа (всего): | | | |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | | | |
| подготовка курсовой работы/контактная работа | | | |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) | | | |
| творческая работа (эссе) | | | |

| | | | |
|---|--|--|---------------------|
| 3 Самостоятельная работа обучающихся (всего) | | | 62 |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося - зачет | | | 4ч, 3 курс лет.сес. |

3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 - Учебно-тематический план заочной формы обучения

| № п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) | | | | | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|-------------------------------|--|---------------------------------|-----------------------------|-----|-----|-------------------|-----|-----|---|
| | | | ОФО | | | ЗФО | | | |
| | | | Аудиторн. занятия | СРС | СРС | Аудиторн. занятия | СРС | СРС | |
| | | | | | | | | | |
| Летняя сессия 3 курс | | | | | | | | | |
| 1 | Основы туристской подготовки | 12 | | | | 2 | | 10 | |
| 2 | Обеспечение техники безопасности | 11 | | | | | 1 | 10 | |
| 3 | Современные методики и технологии в области топографии и ориентировании | 11 | | | | | 1 | 10 | |
| 4 | Формирование двигательных умений, технических и тактических навыков при туристских слёгах и на соревнованиях | 17 | | | | | 1 | 16 | |
| 5 | Совершенствование двигательных способностей обучающихся при организации туристских палаточных лагерей | 17 | | | | | 1 | 16 | |
| | Промежуточная аттестация | 4 | | | | | | | УО-3 |
| ИТОГО по летней сессии 3 курс | | 68 | | | | 2 | 4 | 62 | |
| Всего: | | 72 | | | | 2 | 4 | 62 | |

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины заочной формы обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
| Летняя сессия 4 курс | | |
| <i>Содержание лекционного курса</i> | | |
| 1 | Основы туристской подготовки | Теоретические и методические основы дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование». Организация туризма в России. Федерации 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 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. |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|--|---------------------------------------|---|
| | | Отметки на маршруте. Спортивная классификация по туризму. Категории трудности. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. |
| 2 | Обеспечение техники безопасности | <p><i>Техника безопасности в туристском походе и лагере.</i></p> <p>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.</p> |
| <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></p> <p>Определение цели и района похода, предходные 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></p> <p>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.</p> |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|----------|--|--|
| | | <p>Санитарные требования. Учёт расхода и пополнение продуктов в пути. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод в походном 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 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,</p> |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|-------|---------------------------------------|---|
| | | <p>перепрыгиванием). Переправы вброд (с шестом, по перилам, шеренгой). Страховка и самостраховка при переправах. Одежда и обувь в горном походе. Меры предосторожности. <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> 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, 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><i>Подготовка документов.</i> 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 | <p><i>Профиль и задачи работы туристского лагеря.</i> Реализация</p> |

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

4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) заочной формы обучения

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Баллы |
|--|--------------|---|---|-------------|
| Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий) | 80 | Лекционные занятия (конспект) (1 занятия) | 8 баллов - посещение 1 лекционного занятия, наличие конспекта | 4-8 |
| | | Лабораторные занятия (2занятия) | 2балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 4 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на66-100% | 20-40 |
| | | Реферат | 3 балла (пороговое значение) 32 балла (максимальное значение) | 3 - 32 |
| Итого по текущей работе в семестре | | | | 31 - 80 |
| Итого по промежуточной аттестации (зачет) | | | | 20 б. |
| Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации | | | | 51 – 100 б. |

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. 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.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Таблица 6 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

| <p>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</p> | <p>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)</p> |
|--|---|
| <p>223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> | <p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p> |
| <p>227 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, доска маркерная, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> | <p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p> |
| <p>126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). Оборудование: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.</p> | <p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p> |

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

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

6 Иные сведения и (или) материалы

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

Темы 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 Московской 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.

6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Летняя сессия 3 курса

Таблица 7 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|--|---|--|
| 1. Основы туристской подготовки | | |
| 1.1 Основы туристской подготовки 1.2 Обеспечение техники безопасности 1.3 Современные методики и технологии в области топографии и ориентировании 1.4 Формирование двигательных умений, технических и тактических навыков при туристских слётах и на соревнованиях 1.5 Совершенствование двигательных способностей обучающихся при организации туристских палаточных лагерей | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать характеристику степных походов. 2. Дать характеристику категоричных походов. 3. Измерения расстояния по карте и на местности. 4. Этапы контрольно-туристического маршрута (КТМ). 5. Этапы техники пешеходного туризма (ТПТ). 6. Составления плана похода, документация похода. 7. Распределение обязанностей среди участников похода. 8. Разработка маршрута туристического похода. 9. Оформление документации похода, подведение итогов. 10. Отчет о походе, зачет путешествия. 11. Подобрать средства, методы и методические приемы для формирования двигательных умений, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся при подготовке к походу. |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>снаряжение участников похода.</p> <p>18. Бивачные работы, техника и тактика движения в походах.</p> <p>19. Физическая подготовка, особенности тренировок в туризме.</p> <p>20. Содержание и формы туристской работы в образовательном учреждении в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.</p> | |
|--|--|--|

Составитель (и): Дьячков В.А., к.б.н., доцент кафедры ФКС
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))