

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«18» марта 2025г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.04.21 Туризм и спортивное ориентирование

Код, название дисциплины

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа **бакалавриата**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора **2025**

Новокузнецк 2025

Лист внесения изменений
в РПД К.М.04.21 Туризм и спортивное ориентирование

Сведения об утверждении:
2025 год набора

На 2025 / 2026 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и
природопользования (протокол Ученого совета факультета № 10 от 18.03.2025 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 4 от 11.03.2025 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол №
8 от 27.02.2025 г.) зав. кафедрой А.Н. Аксенова

Содержание

1. Цель дисциплины.	4
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки.....	4
Место дисциплины	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.	5
3.1 Учебно-тематический план.....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.....	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.	8
5.1. Учебная литература.....	8
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.	8
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	9
6. Иные сведения и (или) материалы.	9
6.1. Примерные темы письменных учебных работ.....	9
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	10

1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалаврита: ПК-1.

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-1. Способен использовать педагогически обоснованные формы, средства и методы организации физкультурно-спортивной деятельности.	ПК-1.1. Знает теоретические основы построения учебно-тренировочного процесса. ПК-1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК-1.3. Способен применять полученные знания при разработке программы учебно-тренировочного процесса.	Знает: – понятийный аппарат теории и методики физического воспитания; – методику развития физических качеств; – технологию обучения двигательным действиям; – особенности построения учебно-тренировочного процесса с занимающимися различных возрастных групп. Умеет: – разрабатывать и применять программное обеспечение учебно-тренировочного процесса; – использовать достижения науки для обоснования выбранных методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки; – подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; – использовать различные технологии обучения двигательным действиям. Владеет: – основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств; – умением разрабатывать программы учебно-тренировочного процесса; – навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся.

Место дисциплины

Дисциплина включена в модуль «Планирование, организация и контроль тренировочного и образовательного процесса» ОПОП ВО, факультативная дисциплина. Дисциплина осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

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

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объем часов
1. Общая трудоемкость дисциплины	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	18
Аудиторная работа (всего):	18
в том числе:	
лекции	6
практические занятия, семинары	12
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
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)	54
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 3 – зачет

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 3 – Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудо- ём- кость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы ¹ те- кущего кон- троля и про- межуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Обеспечение безопасности. Профилак- тика травматизма, врачебный контроль.	14	2	2	12	УО, ПР
2.	Программа спортивной подготовки к лыжному походу.	14	2	2	10	УО, ПР
3.	Особенности организации и проведения горных походов. Контрольные тесты и функциональные пробы для самооценки резервных возможностей систем орга- низма во время похода.	14	2	2	10	УО, ПР
4.	Особенности организации и проведения водных походов.	14	2	2	10	УО, ПР
5.	Топографическая подготовка. Ориенти- рование на местности.	16	2	2	10	УО, ПР
	Промежуточная аттестация					УО-3
Всего:		72	6	12	54	

¹ УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 4 – Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
1.	Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма, врачебный контроль.	Ответственность администрации и руководителя групп за безопасное проведение похода. Ответственность Маршрутно-квалификационной комиссии при выпуске на маршрут. Связь с КСС. Возраст и количественный состав групп. Продолжительность похода в зависимости от возрастной группы. Нормы переходов и нагрузки. Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжение; недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка; утомление, неопытность, нарушение дисциплины, паника, внешние факторы, неопытность и самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании и т. д.
2.	Программа спортивной подготовки к лыжному походу.	Походные условия, низкие температуры, короткий световой день, отсутствие дорог, наличие скрытых водоемов, затруднение в ориентировке, холодные ночлеги и т. д. Снаряжение туриста-лыжника, его особенности. Требования к лыжному инвентарю.
3.	Особенности организации и проведения горных походов. Контрольные тесты и функциональные пробы для самооценки резервных возможностей систем организма во время похода.	Продолжительность и протяженность маршрутов. Перевалы 1а и 1б. Преодоление сложных участков (осыпей, скал, снежных склонов). Приемы страховки. Умение работать с веревкой. Движение по горизонтальным и вертикальным перилам. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, частоте дыхания. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
4.	Особенности организации и проведения водных походов.	Характеристика легких гребных судов. Байдарки «Таймень», «Варзуга», надувные лодки, деревянные плоты, надувные плоты. Ремонт судов. Размещение личного, группового снаряжения, продуктов. Техника движения судов, организация бивачных работ.
5.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.	План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображения рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел) лощина (водослив), бугор, ямы, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Измерение расстояния по карте. Курвиметр.
Содержание практических занятий		
1.	Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма, врачебный контроль.	Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Предпоходный контроль, текущий (в походе). Самоконтроль. Действия туриста в экстремальной ситуации: дождь, буря, потеря ориентировки в лесу, жажда, лесной пожар, молния, утопающий, ядовитая змея и т. д. Травмы и их профилактика. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях.
2.	Программа спортивной подготовки к лыжному походу.	Требования к групповому снаряжению. Палатки, коврики, печки, групповые спальные мешки. Техника передвижения по глубокому снегу, кустарникам. Преодоление спусков, завалов, тактика движения.
3.	Особенности организации и проведения горных походов. Контрольные тесты и функциональные пробы для самооценки резервных возможностей систем организма во время похода.	Организация переправ через горные реки. Выбор места бивака и бивачные работы. Работа с примусом. Требования к личному и групповому снаряжению. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, частоте дыхания. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

	да.	
4.	Особенности организации и проведения водных походов.	Обеспечение безопасности в туристских водных путешествиях. Возможные варианты аварий и их ликвидация. Спасание утопающего. Первая медицинская помощь.
5.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.	Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты в походе, движение с использованием карты.

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).

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 (5 занятий)	1 балл – посещение одного лекционного занятия. 2 балла – посещение и конспектирование одного лекционного занятия.	5-10
		Практические занятия (5 занятий)	1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 2 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%	5-10
		Устный опрос (7 тем)	За одну тему: 3 балла – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. 5 баллов – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	21-35
		Письменная работа (5 работ)	За одну работу: 2 балла – правильно выполнено до 65% заданий 5 баллов – правильно выполнено 86 - 100% заданий	10-25
Итого по текущей работе в семестре:				41 - 80
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практико-ориентированного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
Итого по промежуточной аттестации:				10-20
Суммарная оценка по дисциплине:				51-100

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

5.1. Учебная литература.

Основная учебная литература:

1.Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625> (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 126 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же . - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625>. (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

2. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04075-3. — URL: www.biblioonline.ru/book/FB9982C5-8621-40E3-ABA0-5711831CB181. (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

3. Ланда, Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков: организация, подготовка и проведение : учебно-методическое пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 52 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-8399-0503-0 ; То же - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364177>. (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	113 Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья. Оборудование: переносное - экран, ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	226 Лаборатория ГИС. Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая,	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

	столы, стулья. Оборудование: экран; <i>переносное</i> – ноутбук, проектор, компьютеры (2 шт.), копировальный аппарат, сканер. Учебно-наглядные пособия: тематические карты мира и регионов, карты Кемеровской области. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 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.	
3.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 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.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Сайт Международной федерации спортивного ориентирования <http://orienteering.org/>
2. Сайт федерации спортивного ориентирования России <http://www.rufso.ru/>
3. Лесные новости – Новости российского спортивного ориентирования <http://www.moscompass.ru/news>
4. Сайт ветеранов спортивного ориентирования России http://veteranso.ru/soviet_veteranov
5. Федерация спортивного туризма России: <https://tssr.ru/>

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

1. Виды спортивного ориентирования.
2. Групповое и личное снаряжение для многодневного и однодневного походов.
3. Оценка результата на маркированной трассе.
4. Условия выбора и организация бивака.
5. Летнее ориентирование /виды/.
6. Установка палатки, укладка рюкзака, виды костров.
7. Травмы в походе и первая медицинская помощь.
8. Зимнее ориентирование.
9. Документация похода.
10. Эстафеты в спортивном ориентировании
11. Обязанности начальника дистанции.
12. Технические приемы в спортивном ориентировании.
13. Туристические хитрости. Транспортировка и хранение продуктов. Ориентирование без компаса.
14. Организация зимнего похода.
15. Комплектование группы и распределение обязанностей.

16. Условия выбора маршрута.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. История развития туризма.
2. Топографическая подготовка.
2. Классификация видов туризма.
3. Карта и масштаб.
4. Однодневный поход.
5. Условные знаки / классификация/.
6. Этапы организации многодневного похода.
7. Работа с компасом. Азимут.
8. Составление меню и расчет продуктов.
9. Виды спортивного ориентирования.
10. Групповое и личное снаряжение для многодневного и однодневного походов.
11. Оценка результата на маркированной трассе.
12. Условия выбора и организация бивака.
13. Летнее ориентирование /виды/.
14. Установка палатки, укладка рюкзака, виды костров.
15. Травмы в походе и первая медицинская помощь.
16. Зимнее ориентирование.
17. Документация похода.
18. Эстафеты в спортивном ориентировании
19. Обязанности начальника дистанции.
20. Технические приемы в спортивном ориентировании.
21. Туристические хитрости. Транспортировка и хранение продуктов. Ориентирование без компаса.
22. Организация зимнего похода.
23. Комплектование группы и распределение обязанностей.
24. Условия выбора маршрута.
25. Определение времени прохождения дистанции в спортивном ориентировании. Условия аннулирования результата.
26. Маршруты выходного дня для школьников.
27. Медицинский контроль.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))