МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

«20» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» является ознакомление студентов с формами организации, содержанием и методикой проведения занятий, формирование практических умений и навыков, необходимых для решения задач обучения и воспитания средствами туризма и спортивного ориентирования для осуществления профессиональной педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Туризм и спортивное ориентирование» является обязательной для изучения; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Методика обучения физической культуре», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Национальные и нетрадиционные виды спорта», «Физиология физического воспитания и спорта»; прохождению практик: Производственная практика, преподавательская практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, педагогическая (комплексная) практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, научно-исследовательская работа, по предметно-методическому модулю.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, основы планирования и проведения занятий по физической культуре;

– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;

– положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.

Уметь:

– планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;

– эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся;

– проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии особыми образовательными потребностями обучающихся.

Владеть:

– педагогическими технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося;

– способами индивидуализации процесса воспитания и обучения на уроке и в системе дополнительного образования.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с

планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели. УК-2.3. Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач. УК-2.4. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	ПК-1.1. Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока. ПК-1.2. Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения. ПК-1.3. Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-2. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-2.1. Моделирует и проектирует образовательную среду для формирования результатов обучения, в том числе в предметных областях среднего образования «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения. ПК-2.2. Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов в предметных областях среднего образования «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». ПК-2.3. Использует технологии личностного развития, знания в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности для достижения личностных результатов учащихся.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-4. Способен проектировать	ПК-4.1. Участвует в проектировании основных и дополнительных	Профессиональный стандарт 01.001

содержание образовательных программ и их элементов	образовательных программ. ПК-4.2. Проектирует рабочие программы учебных предметов «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», план-конспект и /технологическую карту урока физической культуры и безопасности жизнедеятельности.	«Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-6 Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций.	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные этапы проектирования, их последовательность и взаимосвязь (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));
- санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));
-– цели, содержание, принципы, методы, технологии и формы работы по формированию познавательной мотивации обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3));
- принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3));

– нормативно-правовые документы и методические материалы, на основе которых проектируются рабочие программы учебных предметов, в том числе программы внеурочной деятельности по предмету (дополнительные программы) (ПК-4 (индикаторы – 1,2));

– основные закономерности, физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3)).

Уметь:

- выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты; формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов; определять совокупность необходимых ресурсов для реализации каждой задачи; проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));
- применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));
- проводить в рамках урочной и внеурочной деятельности работу по формированию познавательной мотивации обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3));
- формировать предметную образовательную среду с учётом планируемых личностных, предметных и метапредметных результатов обучения (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3));
- использовать нормативно-правовые документы и методические материалы для проектирования рабочих программ учебных предметов, в том числе программ внеурочной деятельности (ПК-4 (индикаторы – 1,2));
- анализировать методику проведения урока по физической культуре, урока безопасности жизнедеятельности с целью определения ее эффективности в решении поставленных задач (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3)).

Владеть:

- способами решения конкретных задач проекта на уровне заявленного качества и за установленное время; навыками публичного представления результатов решения конкретной задачи проекта (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));
- навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));
- навыками использования образовательного потенциала социокультурной среды в учебной и внеурочной деятельности (ПК-1 (индикаторы -1,2,3));
- принципами междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3)).
- технологией проектирования рабочих программ учебных предметов, конспектов/технологических карт уроков разных типов, видов и форм (ПК-4 (индикаторы – 1,2));
- технологиями обучения двигательным действиям с учетом существующей этапности процесса **(**ПК-6 (индикаторы – 1,2,3)).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (54 час.)
Контактная работа 27,25 час.
Самостоятельная работа 26,75 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	5 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	13,5	26,75
Практические занятия	13,5	
Зачет	0,25	
Всего	27,25	26,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающегося	
1.	Туризм и спортивное ориентирование как формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.	5	1,5	1,5	3	Сообщение
1.	Виды и разновидности туризма.	5	3	3	8	Тест, Сообщение
2.	Организация и методика проведения туристских мероприятий.	5	4,5	4,5	9	Тест, Сообщение
4	Туристские соревнования, соревнования по спортивному ориентированию: понятие, виды, особенности.	5	3	3	4	Тест, Сообщение
5	Основы менеджмента спортивного туризма.	5	1,5	1,5	2,75	Тест
ИТОГО			13,5	13,5	26,75	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

1. ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОРГАНИЗАЦИИ КУЛЬТУРНОГО ДОСУГА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Туризм и спортивное ориентирование в системе физической культуры. Формы туристической работы в школе. Туристическо-краеведческие возможности родного края.

Туризм как активный отдых, прикладное значение туризма. Туризм плановый и самостоятельный. Виды туризма по средствам передвижения. Туризм спортивный и его классификация. Категории сложности маршрутов и нормы зачетных путешествий. Положения о МКК (маршрутно-квалификационной комиссии) и КСС (контрольно-спасательной службе). Формы и методы туристской работы в школе. Походы выходного дня, степенные и категорийные походы, экскурсии, экспедиции, школьные музеи и выставки, туристские вечера и огоньки, соревнования, слеты, туристские кружки и секции, профильные лагеря, станции туристов, центры детского и юношеского туризма. Руководящие материалы и инструкции Министерства образования РФ. Туристско-краеведческие возможности родного края.

2. ВИДЫ И РАЗНОВИДНОСТИ ТУРИЗМА.

Основные понятия. Типы. Виды и формы туризма.

Многогранность понятия «туризм». Определение и понятия «туризма». Средства туризма. Типы туризма по целевой функции, мотивам и результатам занятий туризмом. Виды туризма по характеру туристского маршрута. Новые виды туризма. Формы туризма.

Топографическая подготовка туристов.

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, яма, седловина. Горизонтали основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты в походе, движение с использованием карты.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Особенности подготовки, организации и проведения туристических походов со школьниками.

Нормативные документы по организации походов со школьниками. Составление плана похода: постановка задачи похода, комплектование группы и распределение обязанностей, определение района похода, сбор сведений о районе похода, подбор личного и группового снаряжения, организация питания в походе, составление сметы похода, оформление документации похода (маршрутный лист, маршрутная книжка, отчет, защита в МКК). Особенности комплектования групп и организация питания школьников. Режим дня для туристов в походе, учет возрастных особенностей.

Разработка маршрутов для походов выходного дня в районе своего села, поселка, города для школьников 1-8 классов.

Разработка маршрута с учетом продолжительности похода, возраста участников, краеведческой возможности района. Использование литературы школьной, сельской, городской библиотеки, Использование сведений районных центров творчества учащихся и

архива ОЦДЮТ.

Составление списка группового и личного снаряжения для похода со школьниками (группа 12 чел., средняя полоса России, 6 дней, месяц проведения - май).

Составление списка для похода по конкретному заданию преподавателя, исходя из количества участников похода, района, продолжительности, времени года. Учитываются реальные возможности для получения снаряжения, его наличие в школе, помощь районного, областного центра детского и юношеского туризма, пункты проката, спонсоры.

Обеспечение безопасности в походе. Гигиеническое обеспечение турпоходов, врачебный контроль, самоконтроль. Профилактика травматизма.

Ответственность администрации и руководителя групп за безопасное проведение похода. Ответственность МКК при выпуске группы 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 подготовленность; утомление, неопытность, нарушение дисциплины, паника, внешние факторы, неопытность и самоуверенность руководителя; плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании.

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. Травмы и их профилактика. Противопоказания к участию в туристических путешествиях.

Особенности организации и проведения лыжных, горных, водных походов со школьниками. Обеспечение безопасности в походах.

Походные условия для лыжных походов – низкие температуры, короткий световой день, отсутствие дорог, наличие скрытых водоемов, затруднение в ориентировке, холодные ночлеги. Снаряжение туриста-лыжника, его особенности. Требования к лыжному инвентарю. Требования к групповому снаряжению. Палатки, коврики, печки, групповые спальные мешки. Техника передвижения по глубокому снегу, кустарникам. Преодоление спусков, завалов, тактика движения.

Особенности организации и проведения горных походов. Продолжительность и протяженность маршрутов. Перевалы 1а и 16. Преодоление сложных участков (осыпей, скал, снежных склонов). Приемы страховки. Умение работать с веревкой. Движение по горизонтальным и вертикальным перилам. Организация переправ через горные реки. Выбор места бивака и бивачные работы. Работа с примусом. Требования к личному и групповому снаряжению.

Особенности организации и проведения водных походов. Характеристика легких гребных судов. Байдарки «Салют» и «Таймень», надувные лодки, деревянные плоты, надувные плоты. Ремонт судов. Размещение личного, группового снаряжения, продуктов. Техника движения судов, организация бивачных работ. Обеспечение безопасности в туристических водных путешествиях. Возможные варианты аварий и их ликвидация. Спасение утопающего. Первая медицинская помощь.

Компас и работа с ним. Измерение расстояния на местности. Туристские подвижные игры.

Строение компаса системы Андрианова. Спортивный компас. Его особенности, работа с компасом: определение направления сторон горизонта, определение азимута на предмет, определение азимута по заданному направлению. Измерение длины шага. Зависимость длины шага от обуви, характера грунта, растительности (крапива, кустарник),

рельефа местности (спуск, подъем, равнина), усталости. Измерение неприступных расстояний: ширины реки, оврага. Туристические подвижные игры с использованием компаса и измерением расстояния.

Экстремальные ситуации в туристических походах и способы выхода из них. Спасательные работы. Организация бивака. Оказание первой медицинской помощи.

Экстремальные ситуации в разных видах туристических походов (горных, пеших, водных) и способы выхода из них. Способы переноски пострадавшего на руках, рюкзаках, носилках. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и т.д. Вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки. Транспортировка пострадавшего в зимнем походе. Изготовление волокуш из подручных средств. Безопасность при бивачных работах. Работа с пилой, топором, их транспортировка.

Виды туристических узлов. Наведение переправ.

Узлы: брамшкотовый, академический, прямой, встречный, ткацкий, грейпван, удавка, булинь, схватывающий, простой проводник, двойной проводник, австрийский срединный проводник, «восьмерка», стремя. Способы вязки узлов и их применение. Переправы-параллельная и навесная. Наведение переправ. Полиспаст. Наведение переправы с помощью бревна и веревки. Преодоление подъемов и спусков спортивным способом.

Передвижение на местности с использованием компаса и карты. Глазомерная съемка.

Ориентирование карты по компасу и линиям местности. Движение по азимуту. Движение по ситуации, тропам, дорогам, просекам, контурам и другим линейным ориентирам. Движение по рельефу. Линейная глазомерная съемка. Точность линейная и условная. Полнота изображения, засечка прямая и обратная.

Расчет питания для предстоящего учебного зачетного похода.

Разбивка курса на походные отряды по 10-12 чел. Использование реальных цен. Определение общего веса продуктов и их стоимости. Составление календарного плана похода, комплектование аптечки и ремнабора.

Составление календарного плана зачетного похода. Комплектование аптечки и ремнабора, подготовка документации похода к МКК.

Календарный план зачетного похода. Подбор комплекта для медицинской аптечки. Комплектование ремонтного набора с учетом особенностей предстоящего похода. Подготовка и составление документации похода для представления в МКК.

4. ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ, СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ОСОБЕННОСТИ.

Общие положения. Основные положения Правил соревнований по спортивному туризму.

Особенности организации соревнований со школьниками по технике и тактике пешеходного туризма.

Контроль - туристический маршрут (КТМ), соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ). Этапы КТМ; подъемы по склону с использованием вертикальных перил, навешанных командой; спуск по склону с использованием вертикальных перил, навешанных командой; переправа по бревну с использованием перил. Укладка бревна и наведение перил командой; подъем, траверс, спуск с самостраховкой (на охватывающем узле) по перилам, навешанным командой; переправа вброд с использованием перил, навешанных командой; переправа по веревке с перилами, навешанными командой; преодоление реки, оврага по навесной переправе, навешанной командой. Вязка узлов, оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего программа соревнований, определение результатов, награждение; расходы на соревнования; порядок и сроки подачи заявок.

Обязанности представителя команды и участников соревнований. По заданию преподавателя разработка этапов для проведения соревнований по ПТП. Составление списка необходимого судейского снаряжения по этапам. Разработать количественный состав судей на этапах и их функциональные обязанности. Подготовка плана проведения конкретного соревнования.

Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения с детьми. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика.

Ориентирование в заданном направлении, на маркированной трассе, эстафеты. Особенности проведения соревнований со школьниками: выбор полигона, четкие границы, отсутствие опасных мест, планирование дистанций с учетом подготовленности.

Условные спортивные топографические знаки. Спортивная карта и ее особенности: масштаб, точность, полнота, быстрое старение (естественное и искусственное), карты цветные и черно-белые. Ориентирование карты по компасу и линиям местности.

Составление положения о первенстве школы по туризму и спортивному ориентированию. Обязанности представителя команды и участника соревнований.

Составление положения по следующей схеме: цель и задачи соревнований, время и место проведения, руководство соревнованиями, участники соревнований, их спортивная квалификация и возраст, состав команды, классификация по туризму.

Ориентирование на открытом, обозначенном, маркированном азимутальном маршруте, движение в заданном направлении и по легенде.

Разработка этапов для проведения соревнований но ТПТ (исходя из конкретных условий и по заданию преподавателя).

Подготовка этапов для проведения соревнований по ТПТ. Определение этапов с учетом имеющегося туристического инвентаря, особенностей местности, ее ландшафта, растительности, естественных сухопутных и водных преград. Подготовка искусственных преград. Подготовка к командной страховке и самостраховке. Разжигание костра (примуса) и кипячение воды; преодоление болота по жердям, уложенным командой. Этапы полосы ТПТ: снятие палатки, вязка узлов, преодоление чащобного участка; преодоление водной преграды по бревну; переправа через водную преграду по параллельным веревкам; спуск спортивным способом; подъем спортивным способом; переноска «пострадавшего»; преодоление условного «болота» по «кочкам»; установка палатки. Система подсчета результатов КТМ - по сумме штрафных баллов, полоса - беговое время, штрафное время. Требования к судейству.

Техника прохождения этапов в соревнованиях по технике пешеходного туризма (ТПТ).

Преодоление условного болота по «кочкам», постановка и снятие палатки, преодоление водной преграды, преодоление водной преграды по бревну, преодоление чащобного участка, спуск и подъем спортивным способом. Страховка командная и самостраховка.

5. ОСНОВЫ МЕНЕДЖМЕНТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.

Организационные основы развития туризма.

Государственные органы управления туризмом. Структура управления спортивным туризмом. Структура Федерации спортивного туризма. Содержание работы Федерации спортивного туризма.

Программно-нормативные основы развития спортивного туризма.

Общие положения. Основные положения Правил соревнований по спортивному туризму.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных

технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Реализация дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

– методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;

– методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях;

– рейтинговая технология.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

– http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
– http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для подготовки к устному сообщению студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал;
- освоить материал семинарских занятий;
- владеть понятиями и терминами туризма и спортивного ориентирования.

В процессе организации образовательного процесса используются: технические средства (компьютерная техника, smart-доски и средства связи и др.).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины: национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум http://www.rucont.ru/, ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/., сайт факультета физической культуры www.ffkshuya.ru, Шуйский филиал ИвГУ http://sspu.ru/.

Инструментами ИТ выступают различные виды программных продуктов: текстовые процессоры, издательские системы, электронные таблицы, системы управления базами данных, электронные календари, информационные системы функционального назначения, компьютерные учебники (уроки), программы-тренажеры, тестовые оболочки, информационно-справочные (энциклопедии), демонстрационные (слайд- или видеофильмы) и (Microsoft Word для просмотра, чтения и редактирования ученой литературы и документов, Браузер Internet Explorer для доступа в интернет, WinDjView для просмотра и чтения документов и учебной литературы, Adobe Reader X для просмотра и чтения документов и учебной литературы, Excel, Adobe Reader).

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

На зачете по дисциплине «Туризм и спортивное ориентирование» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются тестами, заданием реконструктивного уровня, заданием репродуктивного уровня, используется смешанная форма проведения зачета. На зачете обучающийся готовится к ответу письменно в течение 30 минут.

Результаты выполнения всех заданий представляются в письменной форме. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Тестирование (задания с выбором ответа и на дополнение).

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов – 19.

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Задание репродуктивного уровня.

Критерии оценки ответа:

- правильность, точность ответа – 1- 2 балла;
- полнота - 1-2 балла;
- логичность, последовательность – 1 балл.

Максимум – 5 баллов.

Задание реконструктивного уровня.

Критерии оценки ответа:

- правильность, точность ответа – 1- 2 балла;
- полнота – 1-2 балла;
- логичность, последовательность – 2 балла.

Максимум – 6 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Туризм и спортивное ориентирование» в полном объёме представлен в Приложениях 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2009. - 208 с.

2. 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 [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364177

3. Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций : [16+] / авт.-сост. К.Г.

Зеленский, А.В. Абрамов, Д.Н. Безлепкин ; Министерство науки и высшего образования РФ и др. – Ставрополь : СКФУ, 2018. – 132 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562693

- дополнительная литература:

1. Виды и назначение веревочных узлов в туризме : методические рекомендации для студентов факультета физической культуры по курсу "Туризм" / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "ШГПУ" ; сост. М. А. Правдов, А. А. Головкина, Е. Н. Червякова. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 47 с.
2. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма / Т.А. Кравчук ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. – Издание 2-е, переработанное и дополненное. – Омск : Издательство СибГУФК, 2009. – Ч. I. – 186 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298127
3. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, В.Н. Агальцов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. – Издание 2-е, переработанное и дополненное. – Омск : Издательство СибГУФК, 2009. – Ч. II. – 136 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298125
4. Маслов, А. Г. Способы автономного выживания человека в природе : учебное пособие / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, В. Н. Латчук. - 2-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2005. - 304 с.
5. 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 [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625
6. Моргунова, Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию : учебно-методическое пособие / Т. В. Моргунова. - Москва : Советский спорт, 2008. - 92 с. : ил.
7. Огородников, Б. И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО / Б. И. Огородников. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 112 с. : ил.
8. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для институтов и техникумов физической культуры / сост. В. И. Ганпольский. - Москва : Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://ws-news.ru - Портал о зимних видах спорта;
2. http:// wsnews.ru / history.html - История возникновения и развития зимних видов спорта;
3. http://www.flgr.ru - Федерация лыжных гонок России;
4. http://www.WinterLife.ru - Новости спорта;
5. http://www.ski-life.ru - Все о лыжном спорте;
6. http://www.skisport.ru - Журнал «Лыжный спорт»;
7. http://www.winter./ru - Зимние виды спорта;

8. http://www.olympic.ru - Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
9. http://www.paralymp.ru - Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт.
10. http://www.deafsport.ru - Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт.
11. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
12. http://www.ivsportcom.com - Департамент спорта и туризма Ивановской области

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
6. Справочная правовая система Консультант Плюс (доступ в НПБ АлтГПА)
7. Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью, техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Спортивный зал, укомплектованный спортивным оборудованием, спортивным инвентарем, снаряжением для спортивного туризма.
3. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью, техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью, техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, укомплектованное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные пособия (презентации (в том числе разработанные преподавателями)), видеоролики, видео- и DVD фильмы, видеоматериалы.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: А.А. Головкина, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «23» апреля 2019 г., протокол № 15

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «12» февраля 2020 г.
Согласовано:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «20» июня 2023 г.
Согласовано:



Приложение 1

**Методические указания для обучающихся
по освоению дисциплины**

Методические указания для проведения самостоятельной работы по дисциплине

Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса. Основными задачами СРС являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом основных учебных курсов;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности;
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности учителя, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий, семинаров, лабораторных практикумов и т.д. Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения в вузе студент должен овладеть ведущими способами деятельности, используемыми современной школой. По мере формирования у студентов системы общеучебных умений происходит постоянное усложнение СРС, от овладения элементами культуры умственного труда на первых курсах до УИРС и НИРС на старших, приобретая характер профессиональной работы по специальности.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к семинарским и практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию рефератов, курсовых работ и т.д. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Одной из основных задач преподавателей является создание методического обеспечения СРС. Успех всей этой работы будет, в конечном счете, полностью зависеть от умения студента работать с книгой, конспектом, методическими рекомендациями.

Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер, регулироваться графиком отчетности. О сроках, формах контроля по учебному курсу студенты должны быть извещены в начале учебного семестра.

Результаты контроля должны быть гласными и служить основой для стимулирования деятельности студентов.

Организация внеаудиторной работы СРС и контроль за ее результатом осуществляется преподавателем в рамках его учебной деятельности.

Самостоятельное освоение дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (Туризм и спортивное ориентирование)» предполагает следующие формы работы:

- выполнение домашних практических заданий;
- выполнение домашних теоретических заданий;
- конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины;

Выполнение заданий оценивается баллами в соответствии с рейтинговой системой.

Примерные задания для теоретической подготовки студентов.

1. Как влияют занятия туризмом на организм занимающегося.
2. Туризм в системе воспитания школьников.
3. Возникновение и развитие туризма в России.
4. Характеристика степенных и категорийных походов.
5. Разнообразие целей и задач походов.
6. Что отражает рельеф, основные формы рельефа.
7. Какие вы знаете способы изображения рельефа.
8. Что такое горизонтали (основные, вспомогательные, утолщенные).
9. Нарисуйте условные топографические знаки.
10. Топографическая карта. Масштаб карты.
11. Компас и виды работы с ним.
12. Способы ориентирования на местности.
13. Как измерить расстояние по карте и на местности.
14. Способы измерения неприступных расстояний.
15. Составьте план подготовки туристского похода.
16. Составьте смету похода.
17. Перечень личного снаряжения для похода (по заданию).
18. Перечень группового снаряжения для похода (по заданию)
19. Рассчитайте питание на туристский поход (по заданию).
20. Особенности пешего туризма.
21. Назовите, что входит в бивачные работы.
22. Какие вы знаете признаки хорошей и плохой погоды.
23. Тактика движения в походе.
24. Техника преодоления наземных препятствий.
25. Действия участников при преодолении водной преграды личными способами.
26. Снаряжение туриста-лыжника.
27. Особенности организации питания в лыжном походе.
28. Организация ночлега в лыжном походе.
29. Техника передвижения на лыжах.
30. Техника преодоления препятствий на лыжах.
31. Чем характеризуется категорийность горных походов.
32. Снаряжение туриста-горника.
33. Туристские узлы и их назначение.
34. Особенности передвижения по снежному склону.
35. Движение по ледовому склону и скалам.
36. Характеристика равнинных, болотных и горных рек.
37. Какие вы знаете типы судов.
38. Назовите инструмент и материал для ремонта судов.
39. Как составить план подготовки соревнований по туризму.
40. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований.
41. В чем заключается организация проведения соревнований.
42. Какие этапы можно включать в программу массовых соревнований по туризму в школе.

43. Составьте программу летних соревнований по туризму.

44.Составьте положение о зимних (летних) соревнованиях по туризму для школьников.

45.Составьте условия проведения соревнований на контрольно-туристском маршруте (КТМ).

46. Составьте условия проведения соревнований по технике пешеходного туризма (ТПТ).

47. Как организовать секцию по туризму с детьми.

48. Какую форму туристской работы можно использовать с младшими школьниками.

49. Суть спортивного ориентирования и его развитие.

50. Разновидности соревнований по спортивному ориентированию и их характеристика.

51. Условные спортивные топографические знаки.

52. Нарисуйте «судейские» топографические знаки.

53. Чем отличается спортивная карта от обычной топографической.

54. Главные «операции» глазомерной съемки при создании спортивной карты.

55. Измерение расстояний на местности при глазомерной съемке.

56. Топографическая съемка рельефа.

57. Выбор спортивного компаса и работа с ним.

58. Определение понятий «техника» и «тактика» в спортивном ориентировании.

59. Технические приемы и их сущность.

60. Тактика прохождения различных участков дистанции.

61. От чего зависит скорость бега на различных участках дистанции.

62. Классификация ошибок в спортивном ориентировании.

63. Психологическая характеристика ориентирования как вида спорта.

64. Роль зрительной памяти в спортивном ориентировании и упражнения для ее развития.

65. Роль внимания в спортивном ориентировании и способы его развития.

66. Изготовьте «разминочную книжку» для полигона с мелкопесчанником, овражистым и пойменным рельефом.

67. Суть общей физической подготовки ориентировщика.

68. Факторы, обуславливающие специальную физическую подготовку ориентировщика.

69. Средства специальной подготовки.

70. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса.

71.Факторы, влияющие на результат спортсмена в ориентировании.

72. Организация питания спортсмена-ориентировщика.

73. Основные направления в планировании подготовки спортсмена-ориентировщика.

74.В чем сущность классического варианта планирования.

75. В чем сущность системы планирования при обучении технике и тактике ориентирования.

76.Состав судейской коллегии массовых соревнований по спортивному ориентированию.

77. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК).

78. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований по ориентированию.

79. Как подвести личные и командные результаты соревнований.

80. Роль туризма и ориентирования при организации отдыха современного человека.

81. Назовите «свои» правила поведения на природе в туристическом походе.
82. Расскажите об организации похода со школьниками с экологической целью.
83. Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию с учетом природоохранных мероприятий.
84. Приведите примеры связи курса туризма с другими предметами школьного и вузовского цикла.

Примерные задания для практической подготовки студентов.

1. Уметь разбирать и собирать палатку.
2. Знать основные способы разведения костра в походных условиях и уметь его разводить.
3. Уметь собирать рюкзак для пешего похода.
4. Уметь оказывать первую медицинскую помощь в походных условиях.
5. Знать основные узлы и уметь их завязывать.
6. Уметь ориентироваться на местности с помощью компаса, карты, по звездам, по солнцу.

Примерный перечень тем сообщений

1. Туризм в системе воспитания школьников.
2. Возникновение и развитие туризма в России.
3. Характеристика степенных и категорийных походов.
4. Что отражает рельеф, основные формы рельефа.
5. Что такое горизонтали (основные, вспомогательные, утолщенные).
6. Топографическая карта. Масштаб карты.
7. Компас и виды работы с ним.
8. Способы ориентирования на местности.
9. Способы измерения неприступных расстояний.
10. Составьте смету похода.
11. Особенности пешего туризма.
12. Тактика движения в походе.
13. Техника преодоления наземных препятствий.
14. Действия участников при преодолении водной преграды личными способами.
15. Снаряжение туриста-лыжника.
16. Особенности организации питания в лыжном походе.
17. Организация ночлега в лыжном походе.
18. Техника передвижения на лыжах.
19. Чем характеризуется категорийность горных походов.
20. Снаряжение туриста-горника.
21. Туристские узлы и их назначение.
22 Движение по ледовому склону и скалам.
23 Характеристика равнинных, болотных и горных рек.
24. В чем заключается организация проведения соревнований.
25. Какие этапы можно включать в программу массовых соревнований по туризму в школе.
26. Суть спортивного ориентирования и его развитие.

27. Разновидности соревнований по спортивному ориентированию и их характеристика.
28. Условные спортивные топографические знаки.
29. Определение понятий «техника» и «тактика» в спортивном ориентировании.
30. Тактика прохождения различных участков дистанции.
31. Психологическая характеристика ориентирования как вида спорта.
32. Суть общей физической подготовки спортсмена-ориентировщика.
33. Средства специальной подготовки.
34. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса.
35. Организация питания спортсмена-ориентировщика.
36. Роль туризма и ориентирования при организации отдыха современного человека.
37. Расскажите об организации похода со школьниками с экологической целью.
38. Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию с учетом природоохранных мероприятий.