

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль)
Тренер-преподаватель
наименование ОПОП

Б1.О.19
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Туризм и спортивное ориентирование

Разработчик (и):

Чунин Александр Игоревич

ФИО

старший преподаватель кафедры ЗиАФК

должность

ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и
адаптивной _____ физической
культуры _____

наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемерко

подпись

Мурманск
2024

Пояснительная записка

Объем дисциплины 6 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ИД-1ОПК-1 Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста ИД-2ОПК-1 Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта ИД-3ОПК-1 Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>Знать: - теоретические и методические основы спортивного ориентирования и туризма, - технологию организационно-методической и управленческой работы в области спортивно-оздоровительного туризма, - правила обеспечения безопасности участников соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Уметь: - проводить занятия по спортивному ориентированию на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, - определять цели и задачи туристской деятельности, направленной на гармоничное развитие личности и укрепление ее здоровья, - применять технику обеспечения безопасности при занятиях туристско-оздоровительной направленности. Владеть: - комплексом знаний, необходимых для выбора типов, видов, форм туризма в соответствии с поставленными задачами, - способностью использовать спортивно-оздоровительный туризм как средство в достижении должного уровня физической подготовленности, - комплексом знаний, умений, навыков, необходимых для обеспечения безопасного преодоления сложных и опасных участков спортивно-туристских маршрутов</p>

<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ИД-1ОПК-7 Знает правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. ИД-2ОПК-7 Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм, оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях. ИД-3ОПК-7 Имеет опыт проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические и методические основы спортивного ориентирования и туризма, - технологию организационно-методической и управленческой работы в области спортивно-оздоровительного туризма, - правила обеспечения безопасности участников соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия по спортивному ориентированию на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, - определять цели и задачи туристской деятельности, направленной на гармоничное развитие личности и укрепление ее здоровья, - применять технику обеспечения безопасности при занятиях туристско-оздоровительной направленности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексом знаний, необходимых для выбора типов, видов, форм туризма в соответствии с поставленными задачами, - способностью использовать спортивно-оздоровительный туризм как средство в достижении должного уровня физической подготовленности, - комплексом знаний, умений, навыков, необходимых для обеспечения безопасного преодоления сложных и опасных участков спортивно-туристских маршрутов
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ИД-1ОПК-9 Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта. ИД-2ОПК-9 Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам. ИД-3ОПК-9 Имеет опыт</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические и методические основы спортивного ориентирования и туризма, - технологию организационно-методической и управленческой работы в области спортивно-оздоровительного туризма, - правила обеспечения безопасности участников соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия по спортивному ориентированию на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, - определять цели и задачи туристской деятельности, направленной на гармоничное развитие личности и укрепление ее здоровья, - применять технику обеспечения безопасности при занятиях туристско-оздоровительной направленности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексом знаний, необходимых для выбора типов, видов, форм туризма в соответствии с поставленными задачами, - способностью использовать спортивно-оздоровительный туризм как средство в достижении должного уровня физической подготовленности, - комплексом знаний, умений, навыков, необходимых для

	проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта	обеспечения безопасного преодоления сложных и опасных участков спортивно-туристских маршрутов
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ИД-1ОПК-13 Знает виды и организацию соревнований в избранном виде спорта, состав судейской коллегии по видам спорта и функции отдельных спортивных судей. ИД-2ОПК-13 Умеет организовывать и проводить судейство спортивных соревнований. ИД-3ОПК-13 Имеет опыт участия в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта.	Знать: - теоретические и методические основы спортивного ориентирования и туризма, - технологию организационно-методической и управленческой работы в области спортивно-оздоровительного туризма, - правила обеспечения безопасности участников соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Уметь: - проводить занятия по спортивному ориентированию на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, - определять цели и задачи туристской деятельности, направленной на гармоничное развитие личности и укрепление ее здоровья, - применять технику обеспечения безопасности при занятиях туристско-оздоровительной направленности. Владеть: - комплексом знаний, необходимых для выбора типов, видов, форм туризма в соответствии с поставленными задачами, - способностью использовать спортивно-оздоровительный туризм как средство в достижении должного уровня физической подготовленности, - комплексом знаний, умений, навыков, необходимых для обеспечения безопасного преодоления сложных и опасных участков спортивно-туристских маршрутов

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема №1. Туризм в системе физического воспитания. Формы туристической работы в школе.

Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитания волевых и моральных качеств. Воспитательные, спортивные и рекреационные возможности походов, путешествий, спортивных туров и массовых туристско-экскурсионных мероприятий. Роль и место спортивного туризма в системе физического воспитания граждан и туризма в целом. Необходимость воспитания бережного отношения к природе. Направления воспитания: природоведческое, нравственное, эстетическое, историческое. Роль туристских групп в охране природы. Формы участия туристов в охране природы, пропаганде охраны природы. Памятники природы, истории и культуры, в том числе охраняемые государством. Рекреационная нагрузка на наиболее популярные направления туристских потоков. Регулирование нагрузки. Охраняемые территории, заповедники, охранные зоны, заказники, права и обязанности администраций. Случаи нарушения прав туристов. Взаимодействие с местными администрациями.

Федерация туризма туристско-спортивных союзов, территориальные туристские клубы. Задачи федераций туризма туристско-спортивных союзов. Порядок создания федераций и их структура. Связь федераций с Комитетом по физической культуре, спорту

и туризму и другими организациями. Положение и содержание работы комиссий по видам туризма и направлениям работы. Положение о маршрутно-квалификационной комиссии, ее роль в подготовке туристских кадров, порядок создания, полномочия. Права и обязанности МКК.

Роль и значение туристского клуба как организационного, учебно-методического и консультационного центра туристской работы. Основные направления работы туристских клубов. Планирование работы. Организация работы, структура.

Тема №2. Туристско-краеведческие возможности родного края.

Географическое положение родного края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, перспективы развития. Памятные места, музеи, заповедники, природные объекты. Рекомендуемые экскурсии, прогулки, маршруты походов и туров. Рекреационные возможности родного края. Литература.

Тема №3. История туризма и спортивного ориентирования.

Организация туристского и экскурсионного движения в дореволюционной России. Создание организационных основ туристско-экскурсионного движения (1917-1936 гг.). Роль добровольного общества пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ). Центральное туристско-экскурсионное управление (1936-1962 гг.), советы по туризму и экскурсиям (1962-1990 гг.). Создание федераций туризма (1976 г.). Организационные основы спортивного туризма на современном этапе. Туристско-спортивный союз России. Этапы развития мирового туризма и их характеристики.

Тема №4. Топографическая подготовка туриста.

Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивных походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута.

Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение характеристик рек. Использование мелкомасштабных карт и гляциологических схем в горах. Глазомерная съемка. Возможности определения перевалов и прокладывание маршрутов по фотографическим материалам, картам, картосхемам, без карты. Развитие навыков чтения, запоминания и привязки к местности картосхем, зарисовок и фотоснимков.

Компас. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и Солнцу. Азимут. Подготовка данных для движения по азимуту. Истинный (географический) и магнитный меридианы, истинный и магнитный азимут. Склонение. Упрощенная формула определения магнитного азимута. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы и схемы. Движение по азимуту днем (ночью) и в условиях ограниченной видимости.

Тема №5. Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения с детьми.

История возникновения и развития спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Топографическая подготовка спортсмена- ориентировщика. Техническая и тактическая подготовка ориентировщика. Психологическая подготовка спортсмена- ориентировщика. Физическая подготовка для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Планирование подготовки. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.

Тема №6. Массовые туристские соревнования школьников.

Виды соревнований. Положение о мероприятии, план его проведения, смета, выбор места, получение разрешения властей и лесничества, оборудование места. Порядок проведения, информация о его ходе, подведение итогов и награждение. Содержание

этапов в зависимости от ранга соревнований и возраста участников. Методика судейства.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература

1. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования, обуч. по направл. подгот. «пед. образование» (профиль «физ. культура») / Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. - 5-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 224 с.

2. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — Электрон. дан. - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 401 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/22C84203-56DC-42B7-9A8A-E2D3848E7217/detsko-yunosheskiy-turizm#page/3>

Дополнительная литература

3. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/book/sportivno-ozdorovitelnyy-turizm-i-sportivnoe-orientirovanie-465848>

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-voospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-453845>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>
- 2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет оценкой	-	з\ О	-	-	-	-	-	-	-	з\ О	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно- графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п\п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Тема 2: Туристско-краеведческие возможности родного края
2	Тема 4: Топографическая подготовка туриста
3	Тема 5: Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения с детьми
4	Тема 6: Массовые туристские соревнования школьников
	Заочная форма
1	Тема 2: Туристско-краеведческие возможности родного края
2	Тема 4: Топографическая подготовка туриста
3	Тема 5: Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения с детьми
4	Тема 6: Массовые туристские соревнования школьников