

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

наименование ОПОП

Б1.В.03

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Организация и проведение спортивных походов и путешествий

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 № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

подпись А.С. Шемереко

**Мурманск
2026**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 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)
ПК-3. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.). ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.	Знать: - теоретические и методические основы спортивно- оздоровительного туризма, - технологию организационно-методической и управленческой работы в области спортивно-оздоровительного туризма, - методы оказания первой помощи при проведении различных форм тренировочных занятий и соревнований. Уметь: - определять цели и задачи туристской деятельности, направленной на гармоничное развитие личности и укрепление ее здоровья, - проводить занятия по спортивному туризму на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, - оказывать первую помощь. 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.
ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	ПК-5.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. ПК-5.2. Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.	
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема №1. Правила организации и проведения СПиП.

Правила проведения соревнований туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров. Кодекс путешественника. Контроль маршрутно-квалификационными комиссиями (МКК) этих правил. Общие положения. Формирование туристской группы. Требования к ее участникам и руководителю. Определение категории

сложности туристского похода. Права и обязанности руководителя и участника похода. Разбор случаев нарушения туристами «Правил». Маршрутная книжка и маршрутный лист, порядок их заполнения. Присвоение спортивных званий и разрядов. Действующие нормативы, порядок присвоения.

Тема №2. Организация, подготовка и проведение СПиП.

Определение целей похода; выбор района, времени маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Психологические аспекты подбора группы. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, графика движения, материального обеспечения и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Обеспечение снаряжением, аптечкой и продуктами питания. Особенности подготовки, объем предпоходных тренировок, требования по обеспечению безопасности, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов, использование забросок, планирование цикла акклиматизации, обязательность схоженности и психологической совместимости участников, дублирование руководства и обеспечение надежной связи, необходимость медицинского контроля участников похода. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение в ПСС и МКК о выходе и завершении похода. Особенности подготовки учебно-тренировочного похода как мероприятия учебного и спортивного. Требования к учебно-тренировочному походу.

Тема №3. Снаряжение.

Основные общие требования к снаряжению. Главные эксплуатационные качества. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута. Пути совершенствования всех видов снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка и носка. Ремонт, ремонтный набор, уход за снаряжением и его хранение. Основные виды снаряжения: групповое, личное, бивачное и специальное (для обеспечения страховки и самостраховки, основное, характерное для каждого вида туризма и типа препятствия).

Тема №4. Питание.

Оценка энергозатрат. Основные характеристики суточного питания. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Достоинства и недостатки каждого из них. Сбережение продуктов в пути. Различные способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Водно-солевой режим, простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Особенности питания в условиях низких температур, на больших высотах, в пещерах. «НЗ» продуктов и «карманное питание».

Тема №5. Топография и ориентирование на местности.

Карты, используемые в спортивных походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута. 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. Глазомерная съемка.

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. Способы выдерживания заданного направления движения. Место руководителя группы или участника, ведущего группу по азимуту. Обход препятствий.

Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Выбор ориентиров по карте и местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане

и темноте. Восстановление ориентировки в случае ее потери. Ориентирование в горном походе. Непрерывное наблюдение за маршрутом всеми участниками, привязка к местным предметам в отдельные моменты видимости, использование двух точек наблюдения. Роль разведки и восхождений на обзорные точки.

Особенности ориентирования в высокогорье в сложных метеоусловиях (туман, снегопад, темнота). Особенности ориентирования зимой в тундровой местности, а также в ледовых районах.

Тема №6. Стратегия похода. Тактика похода.

Понятия «стратегия» похода. Особенности стратегии походов различной категории сложности. Зависимость стратегии прохождения маршрута от целей путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности и схоженности группы, материального обеспечения, условий и возможности обеспечения безопасности. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их возможности, преимущества и недостатки. Логическое построение маршрута (норма радиальных выходов, распределение на маршруте естественных препятствий, нарастание сложности, высоты и пр.).

Оценка участков сложного маршрута с позиции времени на прохождение и пути на конкретном рельефе. Особенности акклиматизации. Составление календарного плана похода: учет ходовых и весовых норм, периода акклиматизации, запаса времени на неблагоприятную погоду, запасные и аварийные варианты маршрута. Выбор снаряжения и состава набора продуктов. Особенности стратегии учебно-тренировочного похода, вытекающие из учебной направленности. Особенности стратегии спортивных туров. Стратегия экспедиций, ее особенность с учетом сочетания исследовательских и спортивных целей.

Понятие «тактика» похода. Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Подведение итогов дня и выработка плана действий на следующий день. Корректировка графика и маршрута движения с учетом реальной обстановки. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий. Планирование и уточнение плана преодоления сложного участка: оценка обстановки и характера препятствия, выбор безопасного и рационального пути движения, определение порядка движения, мер страховки и самостраховки, а также возможных действий в экстремальных ситуациях. Наличие факторов, обязывающих отказаться от преодоления препятствия. Обязанности направляющего и замыкающего.

Особенности тактики учебно-тренировочного похода. Учебная направленность работы в учебно-тренировочном походе.

Тема №7. Техника движения и преодоления препятствий.

Особенности техники пешеходного туризма. Техника постановки ступней и ног в целом, выбора ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах и спусках при движении по тропам. Техника передвижения по болотам. Устройство передвижной гати, болотных лыж, организация страховки.

Особенности организации переправ в зависимости от региона, времени года, времени суток, конкретных погодных условий, удаленности от источников питания рек. Выбор места времени и способа, их взаимосвязь и взаимообусловленность.

Меры обеспечения безопасности при переправах. Переправы вброд (с шестом, шеренгой, в кругу), по воде, над водой (по камням, кладке, снежному мосту). Устройство навесных переправ. Переправы с применением переносных средств сплава.

Особенности техники лыжного туризма. Наиболее рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова, физического состояния участника. Движение с нартами (санками). Отработка основных приёмов и

совершенствования навыков подъемов и спусков, поворотов и торможений на лыжах с рюкзаком на средних и крутых склонах горной местности. Использование тормозящих приспособлений. Остановка преднамеренным падением. Самозадержание при падении. Особенности рубки ступеней. Лавины, их виды. Опасность подрезания склона. Опасность движения по V-образным долинам, кулуарам и местам их выхода, желобам и открытым крутым склонам. Особая опасность «снежных досок» и мокрых грунтовых лавин. Специфические приемы страховки и самостраховки на снегу. Необходимость максимальной гибкости в применении техники и тактики при преодолении снежно-фирновых склонов.

Особенности техники передвижения в горах. Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Постановка ступней и ног. Положение туловища. Особенности применения ледоруба. Самозадержание при срыве. Технические приемы преодоления осыпей при подъеме, спуске, траверсе в зависимости от вида и крутизны. Основные правила передвижения по осыпным склонам и моренам. Общие правила передвижения по скалам. Свободное и искусственное лазанье. Стиль и техника. Преодоление специальных форм скального рельефа: стен и наклонных плит, гребней скал, внешних углов, внутренних углов, расщелин, каминов, карнизов, пробок в расщелинах и каминах. Страховка и самостраховка на скалах. Техника использования снаряжения. Характерные особенности движения по льду: возможность создания искусственных точек опоры (ступеней) и применения крючковой страховки на специальных формах ледового рельефа: гребнях, стенах, разрывах и трещинах (в том числе бергшнундах, рантклюфтах и пр.), сбросах, кулуарах, желобах, карнизах, снежно-ледовых мостах, каминах, при обходе сираков. Передвижение по комбинированному рельефу. Особенности страховочных мероприятий на леднике. Особенности передвижения по снегу и фирну и характерные опасности.

Тема №8. Причины травматизма и анализ несчастных случаев.

Объективные и субъективные причины. Поражающие факторы. Действия руководителя и участников, приведшие к несчастному случаю. Тактические и технические ошибки в том числе.

Плохая физическая и морально-волевая подготовка, недисциплинированность руководителя и участников, недостаточный опыт и авторитет руководителя, слабое знание района и условий проведения похода, переоценка своих возможностей, резкое изменение метеорологических условий, недостаточный контроль и самоконтроль при низких температурах и сильном ветре, плохо подготовленное снаряжение, незнание приемов оказания первой помощи при травмах и заболеваниях и т.д.

Анализ данных о случаях травматизма и несчастных случаях в различных видах туризма по категориям сложности походов, районам и времени.

Реальная авария - следствие сочетания влияния нескольких неблагоприятных факторов при решающей роли некоторых из них. Примеры. Необходимость систематического статистического анализа данных.

Тема №9. Обеспечение безопасности похода, страховка и самостраховка.

Опасности явные и мнимые. Возрастание роли неблагоприятных факторов с увеличением сложности похода. Причины, вызывающие аварии: зависящие от самого человека, от его промахов и заблуждений (недостаточная дисциплина, пренебрежение правилами путешествий, низкое общественное сознание, незнание или неправильное применение приемов техники передвижения и страховки, границ применения этих приемов, тактические ошибки и недостаточный тактический опыт, индивидуальная предрасположенность к авариям в зависимости от уровня психологической, физической подготовки и состояния здоровья участников); непосредственно не зависящие от воли человека и создающие объективные условия для аварий (маршрут как источник опасности, нехватка или отсутствие снаряжения).

Примеры накопленного опыта обеспечения безопасности в походах по каждому

виду туризма. Основные принципы организации страховки. Значение страховки и самостраховки в походе. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от нитки маршрута, сезона и района путешествия.

Специальные узлы, особенность и область применения. Виды страховки. Способы страховки. Их достоинства и недостатки. Преимущество и распространенность комбинированной страховки. Самостраховка на месте и в движении. Выбор и подготовка мест страховки и самостраховки. Необходимость учета направления рывка и взаимного расположения точек страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. Область применения и пределы эффективности приемов и средств страховки на различных формах горного рельефа. Особенности страховки при движении на травяных, осыпных, скальных и ледовых склонах. Работа связок. Двойки и тройки. Возможности и особенности работы. Порядок передвижения. Перила. Движение связок вдоль перил.

Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения. Приемы страховки. Поведение попавших в воду.

Организация страховки на водном маршруте. Страховка с берега, с воды. Виды страховки. Меры предупреждения опасности и обеспечения безопасности при проведении походов и экспедиций. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях и ответственность каждого за всех. Право руководителя на окончательное решение.

Тема №10. Медицинское обеспечение и первая помощь. Врачебный контроль.

Особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер. Противопоказания к сложным походам и пребыванию на высоте, необходимость физкультурно-диспансерного обследования перед походом. Усиленная предсезонная физическая подготовка. Организация медицинского самообслуживания в группе. Обязанности участника, ответственного за медобслуживание. Обучение ответственного и всех участников группы методам диагностики травм и болезней. Личная гигиена туриста в походе. Уход за телом. Закаливание организма. Другие меры профилактики. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Правильный режим работы и отдыха в походах. Массаж и самомассаж, их значение при больших физических и психических нагрузках. Основные приемы массажа и самомассажа. Физиологические особенности организма в высокогорье. Горная болезнь, особенность ее проявления, средства предупреждения. Механизм воздействия многоступенчатой активной акклиматизации. Механизм воздействия витаминизации, пищевого фактора, фармакологических препаратов.

Гипотермия: причины, признаки и первая помощь.

Комплектование аптечки с учетом особенностей конкретного маршрута. Применение специальных медикаментозных средств. Меры против обморожения и переохлаждения организма, их признаки. Особенности поведения человека под землей. Длительность пребывания, физические и психологические факторы. Причины, признаки, первая помощь (лечение при кровопотере, асфиксии, травматическом шоке, поражении молнией, ожогах, снежной слепоте, обморожениях, охлаждениях (замерзаниях), закрытых и открытых повреждениях черепа, переломах, повреждениях позвоночника, живота, таза, ранениях внутренних органов, растяжениях, разрывах связок, вывихах, ранах, солнечных и тепловых ударах, горной болезни, острой сердечно-сосудистой недостаточности, воспалении легких и ангине, острых гастритах, отравлениях, укусах ядовитых змей и насекомых, кишечных расстройствах, острых хирургических заболеваниях органов брюшной полости). Проведение искусственного дыхания способами «рот-рот» и «рот-нос».

Остановка кровотечения жгутом. Наружный массаж сердца. Техника подкожного впрыскивания (инъекции) лекарственных препаратов. Организация транспортировки пострадавшего на длительные расстояния.

Тема №11. Вопросы выживания в экстремальных условиях.

Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика. Пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Тактические приемы и различные варианты действия группы в зависимости от характера ситуации. Ответственность руководителя (ситуативного лидера) и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы. Действие участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может остаться один. Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы. Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Способы выживания в сложной аварийной обстановке под землей. Организация жизни при ограниченном наборе снаряжения и продуктов питания. Проведение лагерей робинзонов и школ выживания.

Тема №12. Организация и проведение поисково-спасательных работ и транспортировка пострадавшего.

Организация спасательного дела в России. Государственная поисково-спасательная служба МЧС России. Дислокация служб и отрядов. Региональные спасслужбы. Общественные поисково-спасательные отряды, их аттестация. Муниципальные спасательные службы. Другие спасательные формирования России. Единая государственная система обеспечения безопасности в чрезвычайных ситуациях.

Организация поисковых групп и спасательных отрядов. Тактика поисково-спасательных работ. Составление плана взаимодействия спасателей. Спасательные работы с помощью подручных средств. Переноска пострадавшего с помощью подсобных средств. Транспортировка пострадавшего по крутым отвесам и склонам. Способы подъема провалившегося в трещину. Поисково-спасательные работы в лавинах. Необходимость немедленной помощи попавшим в лавину. Соблюдение правил перед выходом поисковой группы на лавиноопасный участок. Организация поисковых работ отставших от группы.

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:

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:

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-vospitaniya-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» - URL: <http://window.edu.ru>

3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1) Офисный пакет Microsoft Office 2007

2) Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения											
	Очная				Очно-заочная				Заочная			
	Семестр			Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	2/4											
Лекции	18			18								
Практические занятия	36			36								
Лабораторные работы												
Самостоятельная работа	90			90								
Подготовка к промежуточной аттестации												
Всего часов по дисциплине	144			144								
/ из них в форме практической подготовки												

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен												
Зачет/зачет с оценкой	+											
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 3: Снаряжение
2	Тема 4: Питание
3	Тема 5: Топография и ориентирование на местности
4	Тема 7: Техника движения и преодоление препятствий

5	Тема 9: Обеспечение безопасности похода, страховка и самостраховка, переправы
6	Тема 10: Медицинское обеспечение и первая помощь. Врачебный контроль
7	Тема 12: Организация и проведение поисково-спасательных работ и транспортировка пострадавшего