

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.28 Туризм и спортивное ориентирование

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

49.03.01 Физическая культура.

Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

заочная

форма обучения

2023

год набора

Составитель(и): (указывается ФИО,
ученое звание, степень, должность)
Чунин Александр Игоревич, старший
преподаватель кафедры физической
культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета
физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 15.03.2023 г.)

Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.
Ф.И.О.

Структура рабочей программы дисциплины (модуля)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - формирование систематизированных знаний в области туризма и спортивного ориентирования, формирование техники спортивного туризма, умений организовывать и проводить туристские походы, соревнования по видам туризма и спортивному ориентированию.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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.

ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-9 - Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

ОПК-13 - Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
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	ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста	Знать: - возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста
	ОПК-1.2. 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	Уметь: - планировать учебно-воспитательный процесс при занятиях туризмом и спортивным ориентированием с учетом особенностей занимающихся
	ОПК-1.3. Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических	Владеть: - навыками разработки содержания занятий по туризму и спортивному ориентированию с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

	особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1. Знает правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм, оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях. ОПК-7.3. Имеет опыт проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.	Знать: - содержание спортивной тренировки в туризме и спортивном ориентировании
		Уметь: - организовывать первую помощь, применять средства индивидуальной защиты, планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма
		Владеть: - контролем безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта. ОПК-9.2. Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам. ОПК-9.3. Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта.	Знать: - методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся при занятиях туризмом и спортивным ориентированием
		Уметь: - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся туристов-спортсменов
		Владеть: - навыками оценки прироста индивидуальных показателей физической подготовки занимающихся, уровня освоения основ техники в туризме и спортивном ориентировании
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1. Знает виды и организацию соревнований в избранном виде спорта, состав судейской коллегии по видам спорта и функции	Знать: - порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий туризмом и спортивным ориентированием

	отдельных спортивных судей. ОПК-13.2. Умеет организовывать и проводить судейство спортивных соревнований. ОПК-13.3. Имеет опыт участия в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта.	Уметь: - вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий при занятиях туризмом и спортивным ориентированием
		Владеть: - навыками определения контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий туристско-спортивной направленности

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Туризм и спортивное ориентирование» относится к обязательной части образовательной программы.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часа (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Сессия	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
5	9	3	108	4	10	-	14	6	90	-	4	зачет
ИТОГО в соответствии с учебным планом												
Итого:	3	108	4	10	-	14	6	90	-	4	зачет	

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1.	Туризм в системе физического воспитания. Формы туристической работы в школе.	-	-	-	-	-	10	-
2.	Туристско-краеведческие возможности родного края.	-	-	-	-	-	10	-

3.	История туризма и спортивного ориентирования.	-	-	-	-	-	10	-
4.	Топографическая подготовка туриста		2	-	2	-	20	-
5.	Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения с детьми.	2	4	-	6	2	20	-
6.	Массовые туристские соревнования школьников	2	4	-	6	4	20	-
	зачет	-	-	-	-	-	-	4
	ИТОГО:	4	10	-	14	6	90	4

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.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЮ).

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-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii-453845>

Ресурсы сети «Интернет»:

1. Федеральный центр детско- юношеского туризма и краеведения - <http://turcentrf.ru/>
2. Федерация спортивного туризма России - <http://tssr.ru/>
3. Фонд сохранения культурного наследия «Достояние поколений» - <http://www.dostoyanie-pokoleniy.ru/tourists/>
4. Персональный сайт Николая Костырева - <http://nkosterev.narod.ru/>
5. Ресурс о горном туризме, альпинизме, скалолазании - <http://www.mountain.ru/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия, соответствующие разделам рабочей учебной программы дисциплины);

- помещение для самостоятельной работы обучающихся (мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ).

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office

Windows 7 Professional

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

7Zip;

DJVuReader;

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader;

программные средства, входящие в состав офисного пакета: LibreOffice (Writer, Calc, Base, Impress, Draw),

Текстовые редакторы: Notepad ++,

Графические редакторы: InkScape, Gimp,

Системы программирования: RGui (R), RStudio (R), IDLE (Python), Jupyter (Python),

Браузеры: Mozilla Firefox

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/> ;

2. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> ;

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к

лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/> .

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.