

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.В.01.02 Туризм и спортивное ориентирование**

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

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

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

(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

**очная**

форма обучения

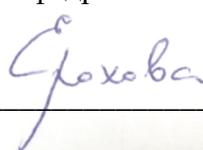
**2023**

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.

**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. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

ПК-3. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
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.).	Знать: - дидактические закономерности в туризме и спортивном ориентировании; - методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий туристической направленности с различными возрастными группами населения
	ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.	Уметь: - пользоваться технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий туризмом и спортивным ориентированием; - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий с использованием инструментальных методик
		Владеть: - технологиями организации и проведения занятий и соревнований по туризму и спортивному ориентированию в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся

<p>ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p>	<p>ПК-5.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>ПК-5.2. Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику подготовки спортсменов в туризме и спортивном ориентировании;</li> <li>- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования туристических навыков.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую доврачебную помощь;</li> <li>- овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и само совершенствования;</li> <li>- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.</li> </ul>
<p>ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.</p>	<p>ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.</p> <p>ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику подготовки спортсменов в туризме и спортивном ориентировании;</li> <li>- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования туристических навыков.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую доврачебную помощь;</li> <li>- овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и само совершенствования;</li> <li>- применять средства и методы</li> </ul>

		<p>формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.</li> </ul>
--	--	--

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

Дисциплина «Туризм и спортивное ориентирование» относится к части программы, формируемая участниками образовательных отношений.

### 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 часов (из расчета 1 з.е. = 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в з.е.	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС			Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество часов на СРС	из них – на КР	Курсовые работы		
1	2	3	108	12	24	-	36	8	72	-	-	-	Зачет
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>Зачет</b>	

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.	-	-	-	-	-	12	-
2.	Туристско-краеведческие возможности родного края.	-	2	-	2	2	10	-
3.	История туризма и спортивного ориентирования.	-	-	-	-	-	10	-
4.	Топографическая подготовка туриста	4	4	-	8	2	10	-
5.	Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения с детьми.	4	8	-	12	2	10	-
6.	Массовые туристские соревнования школьников	4	10	-	14	2	20	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>-</b>

### 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 литература:**

1. 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:**

2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 285 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-438547](http://www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-438547)

3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-438400](http://www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-438400)

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой 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;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite\_Codec\_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

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

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

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.