

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.02.03 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. Безопасность жизнедеятельности**

(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

**2020**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Чунин Александр Игоревич, старший  
преподаватель

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 20.05.2020 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры  
ФКСиБЖД факультета физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г., № 12 от  
28.06.2021 г., № 9 от 11.05.2022 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:

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>ПК-2. Способен планировать и осуществлять профессиональную деятельность предметной направленности в соответствии с ФГОС начального, основного общего, среднего и дополнительного образования с учетом возрастных особенностей обучающихся, в том числе обучающихся с особыми потребностями в образовании.</p>	<p>ПК-2.1. Демонстрирует знание требований ФГОС, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся            ПК-2.2. Демонстрирует умение планировать и осуществлять профессиональную деятельность предметной направленности, ориентируясь на требования ФГОС, в условиях конкретной образовательной среды, в том числе с обучающимися с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Знать:            - дидактические закономерности в туризме и спортивном ориентировании;            - методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий туристической направленности с различными возрастными группами населения</p> <p>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</p> <p>Владеть:            - технологиями организации и проведения занятий и соревнований по туризму и спортивному ориентированию в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся</p>
<p>ПК-4. Способен проектировать содержание образовательных программ и</p>	<p>ПК-4.1. Демонстрирует знание структуры образовательных программ, содержания современных</p>	<p>Знать:            - методику подготовки спортсменов в туризме и спортивном ориентировании;            - возрастно-половые особенности</p>

современных педагогических технологий с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности.	педагогических технологий и возможности их применения в деятельности предметной направленности. ПК-4.2. Осуществляет разработку содержания образовательных программ и демонстрирует умение применять современные педагогические технологии, исходя из конкретных образовательных задач с учетом развития личности и особенностей учебно-воспитательного процесса предметной направленности.	развития физических качеств и формирования туристических навыков.
		<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 жестикюляции 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, формируемой 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 5 зачетных единиц или 180 часов (из расчета 1 з.е. = 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в з.е.	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа	контактны х в	интеракти вной	Кол-во часов на СРС			часов на контрол	Форма контрол я
							ство час	них – на	урсо вые рабо.		

				ЛК	ПР	ЛБ							
5	9	5	180	10	30	-	40	20	113	-	-	27	Экзамен
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>180</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>113</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>Экзамен</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.	-	-	-	-	-	13	-
2.	Туристско-краеведческие возможности родного края.	-	4	-	4	2	20	-
3.	История туризма и спортивного ориентирования.	-	-	-	-	-	20	-
4.	Топографическая подготовка туриста	2	6	-	8	6	20	-
5.	Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения с детьми.	4	10	-	14	6	20	-
6.	Массовые туристские соревнования школьников	4	10	-	14	6	20	-
	<b>Экзамен</b>	-	-	-	-	-	-	27
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>113</b>	<b>27</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 (МОДУЛЯ).**

#### **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-vozpitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-438547](http://www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vozpitaniya-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-vozpitaniya-438400](http://www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniya-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.