

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Таганрогского института  
имени А. П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)  
\_\_\_\_\_ С. А. Петрушенко  
«25» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Туризм и спортивное ориентирование**

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная  
подготовка)

Для набора 2026 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА физической культуры****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	<b>4 (2.2)</b>		Итого	
Неделя	15 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Практические	30	30	30	30
Итого ауд.	44	44	44	44
Контактная работа	44	44	44	44
Сам. работа	28	28	28	28
Итого	72	72	72	72

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 03.03.2026, протокол № 9.

Программу составил(и): Ст. преп., Карякин Алексей Алексеевич; канд. пед. наук, Доц., Савченко Маргарита Борисовна

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование компетенций, позволяющих успешно справиться с социальной и психофизиологической адаптацией в разных средах пребывания, вступать в межкультурное взаимодействие, решать организационно-управленческие задачи в сфере туристской деятельности: развитие у студентов представлений и понимания о туризме и туристической деятельности как о важном компоненте общей физической культуры, основе здорового образа жизни человека, имеющем исторически обусловленный, законодательно регламентированный базис
-----	---

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК-2:	Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.1:	Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования
ОПК-2.2:	Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.3:	Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-7:	Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
ОПК-7.1:	Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативных правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося
ОПК-7.2:	Взаимодействует со специалистами образовательной организации в рамках психолого-медико-педагогического консилиума
ОПК-7.3:	Взаимодействует с социальными партнёрами в рамках реализации образовательных программ

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Знать:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать и понимать структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования (соотносится с индикатором ОПК-2.1).</li> <li>- принципы и методы написания образовательных программ, знать информационно-коммуникационных технологий (соотносится с индикатором ОПК-2.2),</li> <li>- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся (соотносится с индикатором ОПК-2.3),</li> <li>- знать методы взаимодействия с родителями, для вовлечения их в образовательную деятельность в освоении образовательных программ, нормативных и правовых документов (соотносится с индикатором ОПК-7.1),</li> <li>- основные требования к спортивной базе; основные документы для управления спортивными мероприятиями (соотносится с индикатором ОПК-7.2),</li> <li>- знает основные методы и способы взаимодействия с партнерами при реализации образовательных программ (соотносится с индикатором ОПК-7.3)</li> </ul>
<b>Уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий (соотносится с индикатором ОПК-2.1),</li> <li>- использовать современные методы и образовательные информационно-коммуникационные технологии при написании образовательных программ (соотносится с индикатором ОПК-2.2),</li> <li>- обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства применяемые при написании образовательных программ (соотносится с индикатором ОПК-2.3),</li> <li>- обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ (соотносится с индикатором ОПК-7.1),</li> <li>- взаимодействовать со специалистами по туризму и психолого-педагогическому сопровождению для эффективного общения с обучающимися (соотносится с индикатором ОПК-7.2),</li> <li>- правильно и грамотно готовить документы для управления спортивными туристическими мероприятиями (соотносится с индикатором ОПК-7.3),</li> <li>- основные требования к спортивной базе; основные документы для управления спортивными мероприятиями (соотносится с индикатором ОПК-7.3),</li> </ul>

**Владеть:**

- владеть способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий (соотносится с индикатором ОПК-2.1),
- методиками и образовательными информационно-коммуникационными технологиями обучения при написании программ (соотносится с индикатором ОПК-2.2.),
- приемами и методикой написания рабочих программ дисциплины (соотносится с индикатором ОПК-2.2.),
- методикой и способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) (соотносится с индикатором ОПК-2.3),
- владеть приемами и методикой написания рабочих программ дисциплины (соотносится с индикатором ОПК-2.3),
- техниками и приемами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ (соотносится с индикатором ОПК-7.1),
- взаимодействовать с родителями, специалистами, социальными партнерами с целью реализации образовательных программ (соотносится с индикатором ОПК-7.2),
- основные требования к спортивной базе; основные документы для управления спортивными мероприятиями (соотносится с индикатором ОПК-7.3).

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****Раздел 1.**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Тема 1. Основные понятия и термины. Виды туризма и спортивного ориентирования (СО). Понятия "Туризм", "Спортивное ориентирование (СО)", географическая проекция, Формы проведения спортивных мероприятий по туризму и СО. Государственные и общественные организации по туризму и СО в РФ. Законодательная и природно-ресурсная база для развития безопасного туризма в РФ.	Лекционные занятия	4	2	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.2	Тема 1. Практические требования к организации туристического похода. Распределение обязанностей в походе. Основы топографии и ориентирования на местности. Виды табельных приборов и средств ориентирования. Карта. Схема местности. Масштаб. Чтение карты (рельеф местности, условные знаки). Классификация топографических карт. Масштаб топографических карт. Определение сторон горизонта. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Способы определения своего местонахождения и направление движения на местности. Общегеографические, топографические, обзорные географические, специальные карты. Снаряжение для похода. Разработка маршрута туристического похода.	Практические занятия	4	4	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.3	Тема 1. Изучение понятий: меридианы и азимуты. Определение магнитных азимутов. Взаимоотношения в группе и с местным населением. Распознавание условных знаков на картах. Топография. Методы измерения расстояния на местности. Определение местоположения. Сличение местности с картой. Определение направлений и движение по азимуту. Изучение топографических карт разных масштабов, условные знаки и оформление карт. Рамки листов карт, зарамочное оформление. Полнота, детальность и точность карт. Планы городов и специальные карты.	Самостоятельная работа	4	14	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.4	Тема 2. Безопасность активного отдыха в природной среде. Туристические походы как форма спортивных мероприятий по туризму. Виды походов. Документы для похода. Распределение обязанностей в туристическом походе. Выбор места для бивака и организация бивачных работ. Проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Безопасность при организации и проведении лыжных походов. Обеспечение безопасности при проведении водных походов. Безопасность туристов в велосипедных походах.	Лекционные занятия	4	2	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.5	Тема 2. Организация жизнедеятельности в походе. Распределение поручений и обязанностей в походе. Основные правила взаимодействия в походе. Разведение костра и поддержание горения (дымовые костры, жаровые костры, пламенные костры). Типы костров (колодец, шалаш, звездный, таежный, три бревна). Заготовка топлива для костра. Правила обращения с топором. Свертывание лагеря. Приготовление пищи в походе.	Практические занятия	4	2	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.6	Тема 2. Калорийность основных продуктов питания. Лечение и профилактика заболеваний. Порядок применения и оформления	Самостоятельная работа	4	8	ОПК-7 ОПК-2

	таможенной декларации (приложение к письму Государственного таможенного комитета России от 9 июля 1997г. М 02-07/72925). Закон Российской Федерации "Об организации страхового дела в Российской Федерации" (статьи 1, 2, 3, 4, 4.1, 5). Закон Российской Федерации "Об организации страхового дела в Российской Федерации" (статьи 6, 9, 10, 11, 36).				ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.7	Тема 3. Туризм и СО в системе физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях и по месту жительства. Организация и проведение массовых соревнований по туризму и СО. Виды карт. Аэронавигационные карты. Карты путей сообщения и автодорожные карты. Рельефные карты. Обзорно-географические карты. Разграфка и номенклатура карт. Подбор карт.	Лекционные занятия	4	4	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.8	Тема 3. Рекомендации по обучению правилам безопасности по время активного отдыха. Недисциплинированность членов группы, слабая физическая подготовка, переоценка своих сил и возможностей группы, пренебрежение страховкой и ослабление внимания, недостаточный контроль и самоконтроль при передвижении по маршруту, неумение обращаться с огнем. Объективные опасности : резкое изменение температуры, небрежное обращение с огнем и горячей пищей, все технически сложные участки пути, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные насекомые, стихийные бедствия.	Практические занятия	4	4	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.9	Тема 3. Правила безопасности при проведении различных видов походов. Скорость движения по маршруту по ровной, горной местности, рекомендации по приему воды, разговорам на маршруте, расстояние между туристами во время движения. Техника преодоления преград и препятствий. преодоление водных преград. Специфика прохождения горных маршрутов, техника передвижения по горным склонам. Особенности зимних лыжных походов. Учет природных факторов в лыжных походах. Особенности преодоления водных преград, болотистой местности, рек. Оказание первой помощи утопленнику. Способы транспортировки утопающего на берег. Спасательные средства и оборудование на борту судна туристов-водников. Средства защиты велосипедистов от различных аварийных ситуаций.	Самостоятельная работа	4	6	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.10	Тема 4. Обеспечение безопасности человека при автономном существовании в природной среде. Автономное существование человека в природе. Основные причины и проблемы вынужденного автономного существования человека в природе. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека в экстремальной ситуации природного характера. Факторы, обеспечивающие выживание человека в экстремальной ситуации природного характера. Способы обеспечения жизнедеятельности и правила поведения человека при вынужденном автономном существовании. Сооружение временного укрытия. Способы добывания огня. Обеспечение человека питьевой водой. Обеспечение пищей и выживание в условиях вынужденного голодания. Правила подачи сигналов бедствия.	Лекционные занятия	4	4	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.11	Тема 4. Первая доврачебная помощь. Первая медицинская помощь при механической травме. Температурная травма. Утопление. Реанимация. Укусы пресмыкающихся и насекомых. Отравление растительными ядами. Простудные заболевания. Отравление продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания. Травмы и ожоги. Ушибы. Растяжение связок. Вывихи и переломы. Лечение и профилактика заболеваний. Простудные заболевания (ангина, грипп), тепловой и солнечный удар, отравления, "острый живот", укачивание, носовые кровотечения.	Практические занятия	4	4	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.12	Тема 5. Безопасность туристов при проведении различных видов похода. Проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Правила поведения на маршруте, привалах. Порядок движения группы туристов в походе. Преодоление препятствий на равнинном маршруте. Особенности горных маршрутов. Режим движения и отдыха в горах, правила движения по горным склонам. Безопасность при организации лыжных походов. Подготовка к лыжным походам. Организация движения в лыжном походе. Обеспечение безопасности туристов при проведении водных походов. Подготовка к водному путешествию. Правила безопасного поведения на воде и при устройстве на ночлег. Аварийные ситуации в водном походе. Безопасность туристов в велосипедном походе. Подготовка к велосипедному походу. Организация велотуристов на маршруте.	Лекционные занятия	4	2	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.13	Тема 5. Виды соревнований в СО, правила. Организация и проведение слета туристов. Нормативы по туризму и СО. Спортивный туризм. Обеспечение безопасности человека при	Практические занятия	4	6	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1

	автономном существовании в природной среде. Автономное существование человека в природе. Основные причины и проблемы вынужденного автономного существования человека в природе. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека в экстремальной ситуации природного характера. Факторы, обеспечивающие выживание человека в экстремальной ситуации природного характера. Способы обеспечения жизнедеятельности и правила поведения человека при вынужденном автономном существовании. Сооружение временного укрытия. Способы добычи огня. Обеспечение человека питьевой водой. Обеспечение пищей и выживание в условиях вынужденного голодания. Правила подачи сигналов бедствия.				ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.14	Тема 6. Приемы ориентирования при помощи средств и приборов. Ориентирование по карте без компаса. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по полярной звезде. Использование визуальных и слуховых маркеров ориентировки. Определение расстояния шагами. Определение расстояния построением подобных треугольников. Определение расстояния с помощью спички. Походные эталоны. Оценка расстояния глазомером по слышимости звуков. Особенности видения на маршруте различных предметов. Таблица оценки расстояния. Поправки на психологические ошибки. Таблица слышимости различных звуков. Оценка времени. Движение по азимуту. Движение с использованием промежуточных ориентиров. Движение без четких ориентиров. Отсутствие ориентиров. Потеря ориентира.	Практические занятия	4	6	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.15	Тема 7. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе. Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям. Психоэмоциональная реакция на экстремальную ситуацию. Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях. Адаптация к экстремальной ситуации. Психологическая помощь после ситуаций с высокой опасностью для жизни.	Практические занятия	4	2	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.16	Тема 8. Практические навыки автономного выживания в окружающей природной среде. Причины вынужденной автономии человека в природной среде. Выживание человека в природе и рекомендации по выживанию человеку, оказавшемуся в условиях вынужденного автономного выживания. Правила безопасного поведения человека, попавшего в беду (автономное выживание). Знания, умения и навыки, необходимые человеку в условиях автономного выживания. Основные типы укрытий. Виды съедобных растений. Грибы. Международные сигналы бедствия. Чрезвычайные ситуации природного характера (шквал, шум). Чрезвычайны ситуации техногенного характера. Токсичность. Транспортные аварии (ураган, циклон, цунами). Эвакуация. Экологическое бедствие. Экстремальная ситуация. Эпидемия.	Практические занятия	4	2	ОПК-7 ОПК-2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Вяткин, Сидорчук Е. В.	Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2009	
2	Вяткин, Лев Алексеевич, Сидорчук, Е. В.	Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2009	4 экз.
3		Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=562693">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=562693</a>
4	Зеленский, К. Г., Абрамов, А. В., Безлепкин, Д. Н.	Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций)	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/92614.html">http://www.iprbookshop.ru/92614.html</a>

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Самохин Ю.С., Самохина Т.А.	Туризм в детском оздоровительном лагере	М.: Пед. о-во России, 2003	
2	Морозова Н.С., Морозов М.А.	Реклама в социально-культурном сервисе и туризме: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 230500 - Социал.-культур. сервис и туризм	М.: Академия, 2005	
3	Федотов, Востоков И. Е.	Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для образоват учреждений высш. проф. образования	М.: Советский спорт, 2008	
4	Соловьев С. С.	Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. "Безопасность жизнедеятельности"	М.: Академия, 2008	
5	Зайцева, Наталия Александровна	Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2007	5 экз.
6	Третьякова, Татьяна Николаевна	Реклама в социально-культурном сервисе и туризме: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2008	26 экз.
7	Агамиров, Артур Карленович	Формирование готовности будущих специалистов по сервису и туризму к самопроектированию профессионально-правовой компетентности: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук : по спец. 13.00.08- Теория и методика проф. образования	Сочи: , 2011	1 экз.

### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Казаков, Николай Петрович, Якубовская, Н. А.	Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме: учебник	М.: Академия, 2011	3 экз.
2	Петров, Сергей Викторович	Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений	Новосибирск ; Москва: АРТА, 2011	1 экз.
3	Морозова, Н. С., Морозов, М. А.	Реклама в социально-культурном сервисе и туризме: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	5 экз.
4	Трухачев, А. В., Таранова, И. В.	Туризм. Введение в туризм: учебник	Ставрополь: СтГАУ, 2013	
5	Малыгина, Н. В.	Экологический туризм: учебник	Москва: Прометей, 2019	
6	Бероев Б. М.	Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал	Москва: Турист, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118817">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118817</a>
7	Бероев Б. М.	Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал	Москва: Турист, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118822">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118822</a>
8	Остапенко И. И.	Школьный туризм: монография	Москва: Лаборатория книги, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=140919">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=140919</a>

### 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронные подписные ресурсы:

«Университетская библиотека онлайн», режим доступа: <https://biblioclub.ru/>;

«Национальная электронная библиотека (НЭБ)», режим доступа: <https://rusneb.ru/>;

Электронная библиотечная система издательства «Лань», режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU), режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.

Ресурсы открытого доступа:

Электронная библиотечная система «Юрайт», режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>;

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия), режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru/>;

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>;

Базе научных статей издательства «Грамота», режим доступа: <http://www.gramota.net/materials.html>.

### 5.3. Перечень программного обеспечения

--

**5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

**1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций**

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
ОПК-2.1: Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования			
Знать: знать и понимать структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования;	Осуществлять поиск и сбор необходимой информации, используя различные источники, умение аргументировать свою позицию	Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером из практики.	УО – устный опрос Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)
Уметь: - участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);	Выбирать наиболее эффективные формы, методы и средства для участия в разработке образовательной программы, уметь подбирать информационные технологии применительно к конкретной программе	Правильность выбора форм и методов в соответствии с требованиями к программам Обоснованность выбора информационных технологий	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)
Владеть: владеть способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);	Может разработать дополнительную образовательную программу по заданию, демонстрирует; правильно подобранные информационно-коммуникативные технологии	Обоснованность выбора технологий в соответствии с ФГОС и требованиями к образовательной деятельности для определенных целей;	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)
ОПК-2.2: Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
Знать:	Формулирует ответы	Студент четко аргументирует свой	УО – устный опрос

принципы и методы написания образовательных программ, знать информационно-коммуникационных технологий	на поставленные вопросы со знанием методического материала; знает, какие методики необходимо применять при составлении различных образовательных программ	ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером	ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)
Уметь: использовать современные методы и образовательные информационно-коммуникационные технологии при написании образовательных программ, уметь взаимодействовать со специалистами по туризму и психолого-педагогическому сопровождению для эффективного общения с обучающимися;	выбирать материал при подготовке презентаций и рефератов по заданию преподавателя; находить необходимую информацию в литературных источниках; правильно подбирать методы и технологии с учетом особенностей дополнительной образовательной программы	Студент четко формулирует задачи написания образовательных программ, подбирает методы и технологии, соответствующие педагогической деятельности, логика изложения материала.	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)
Владеть: методиками и образовательными информационно-коммуникационные технологии технологиями обучения при написании программ, владеть приемами и методикой написания рабочих программ дисциплины;	Выполнять реферат самостоятельно по выбранной теме; создавать презентации, обосновывать выбор технологий обучения	Студент владеет методами и технологиями обучения; обоснованность выбора методик для определенных целей;	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)
ОПК-2.3: Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
Знать: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся;	Использует различную литературу и методический материал для составления программы, обосновывает выбор тех или иных информационно-коммуникативных технологий	Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером	
Уметь: обоснованно выбирать и реализовывать	Выбирает и обосновывает выбор форм, методов и	Студент четко формулирует задачи и определяет средства и технологии, соответствующие	

формы, методы и средства применяемые при написании образовательных программ; - принимать участие в разработке отдельных частей основных рабочих программ и программ дополнительного образования;	средств для разработки образовательных программ;	образовательной программе, логика изложения материала	
Владеть: методикой и способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), - владеть приемами и методикой написания рабочих программ дисциплины;	Владеет и применяет на практике навыки разработки дополнительных образовательных программ,  Обоснованно применяет необходимые информационно-коммуникативные технологии.	Студент владеет методами и технологиями обучения; обоснованность выбора методик для определенных целей;	
ОПК-7: Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ			
ОПК-7.1: Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативных правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося			
Знать. - знать методы взаимодействия с родителями, для вовлечения их в образовательную деятельность в освоении образовательных программ, нормативных и правовых документов;	Формулирует ответы на поставленные вопросы со знанием терминологии; Знает методы взаимодействия с родителями, опекунами, Знает и применяет нужные нормативно-правовые акты в сфере образования	Соответствие ответа, поставленному вопросу, его аргументированность; соответствие содержания работы выбранной теме реферата, презентации	УО – устный ответ Р – реферат (Р 1-24) Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)
Уметь: обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;	выбирать материал при подготовке презентаций и рефератов по заданным темам; находить необходимую информацию в литературных источниках; правильно подобранные методы и средства с учетом заданной педагогической ситуации.	Соответствие выбранного материала и литературных источников, поставленной проблеме; целенаправленность поиска методик, в соответствие с образовательной программой	Р – реферат (Р 1-24) Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)
Владеть:	Выбирает наиболее	Правильность выбора технологий и	Р – реферат

техниками и приемами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;	эффективные и правильные методы взаимодействия, в соответствии с возникающими ситуациями в межличностных отношениях	методов в соответствии с требованиями к программе; обоснованность выбора действий при реализации программы	(Р 1-24) Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18))
ОПК-7.2: Взаимодействует со специалистами образовательной организации в рамках психолого-медико-педагогического консилиума			
Знать: основные требования к спортивной базе; основные документы для управления спортивными мероприятиями;	Поиск и сбор необходимой информации, используя различные источники	Студент четко и аргументированно излагает собранный материал, демонстрируя глубокие знания, и подкрепляет их примером из практики.	УО – устный опрос ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)
Уметь: взаимодействовать со специалистами по туризму и психолого-педагогическому сопровождению для эффективного общения с обучающимися;	выбирать материал при подготовке презентаций и рефератов по заданным темам; находить необходимую информацию в литературных источниках; правильно подбирать подходы во взаимодействии с консилиумом	соответствие выбранного материала и литературных источников, поставленной проблеме; самостоятельность и рациональность выбора средств и методов исследования;	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)
Владеть: взаимодействовать с родителями, специалистами, социальными партнерами с целью реализации образовательных программ;	Выполнять реферат по самостоятельно выбранной теме; Создавать презентации по материалу реферата в соответствии с предложенной схемой доклада	Самостоятельность суждений и формулирование выводов; самостоятельность в выборе компетенций	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)
ОПК-7.3: Взаимодействует с социальными партнёрами в рамках реализации образовательных программ			
Знать: - знает основные методы и способы взаимодействия с партнерами при реализации образовательных программ;	Формулирует ответы на поставленные вопросы со знанием теории и методологии; Знает подходы и варианты общения с партнерами	Соответствие ответа, поставленному вопросу, его аргументированность; соответствие содержания работы выбранной теме реферата, презентации	УО – устный ответ Р – реферат (Р 1-24) Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)
Уметь: уметь: правильно и грамотно готовить документы для управления спортивными	выбирать материал при подготовке презентаций и рефератов по заданным темам; находить	Соответствие выбранного материала и литературных источников, поставленной проблеме  Целенаправленность поиска	Р – реферат (Р 1-24) Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)

туристическими мероприятиями; основные требования к спортивной базе; основные документы для управления спортивными мероприятиями;	необходимую информацию в литературных источниках; правильно обосновывать и излагать подготовленный материал.	методик, в соответствие поставленными задачами	
Владеть: - взаимодействовать с родителями, специалистами, социальными партнерами с целью реализации образовательных программ; - основные требования к спортивной базе; основные документы для управления спортивными мероприятиями.	Грамотно взаимодействует с участниками реализации образовательных программ, применяет на практике компетенции формирования здоровья ребенка Правильно выбирает действия по оказанию первой доврачебной помощи	Правильность выбора технологий и методов в соответствии с механизмами их воздействия с учетом требований и задач программы; обоснованность выбора действий при реализации программы	Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-18)

### 1.2. Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

- 84-100 баллов (оценка «отлично»)
- 67-83 баллов (оценка «хорошо»)
- 50-66 баллов (оценка «удовлетворительно»)
- 0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)

### 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Устный опрос

1. Подготовка к путешествию.
2. Особенности урока по туризму с учащимися младшего школьного возраста.
3. Особенности урока с элементами спортивного ориентирования с учащимися младшего школьного возраста.
4. Самостоятельные формы занятий. Организация, содержание и методы проведения.
5. Организация туристического похода.
6. Места занятий и их оборудование.
7. Стандартное оборудование.
8. Судейство массовых соревнований.
9. Развитие физических качеств средствами спортивного ориентирования.
10. Развитие выносливости в спортивном ориентировании.
11. Роль познавательных процессов при занятии спортивным ориентированием.
12. Отбор, его критерии.
13. Влияние занятий туризмом на организм занимающегося.
14. Туризм в системе воспитания школьников.
15. Возникновение и развитие туризма в России.
16. Рельеф, основные формы рельефа.
17. Способы ориентирования на местности.
18. Способы измерения неприступных расстояний..
19. Особенности пешего туризм...
20. Тактика движения в походе.
21. Техника преодоления препятствий.

22. Снаряжение туриста-лыжника.

**Критерии оценивания:**

Ответ на каждый вопрос оценивается в 20 баллов:

**20 баллов** – ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя; студент приводит примеры из практики, активно участвует в дискуссии;

**15 баллов** – твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками; может связать теорию с практикой, активно участвует в дискуссии;

**10 баллов** – обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы; исправляется после наводящих вопросов, по степени готовности участвует в дискуссии;

**5 баллов** – отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя, пассивен.

### **Примерный перечень тем рефератов, сообщений (докладов) с презентацией**

1. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.
2. Классификация походов по средствам передвижения.
3. Классификация походов в зависимости от их цели.
4. Характеристика степных походов.
5. Характеристика категоричных походов.
6. Рельеф и способы его изображения.
7. Условные топографические знаки.
8. Измерения расстояния по карте и на местности.
9. Контрольно-туристический маршрут.
10. Составления плана похода.
11. Распределение обязанностей среди участников похода.
12. Разработка маршрута.
13. Техника и тактика движения в походах.
14. Особенности организации питания в лыжном походе.
15. Техника преодоления препятствий на лыжах.
16. Снаряжение туриста-горника.
17. Характеристика равнинных, болотных и горных рек.
18. Суть спортивного ориентирования и его развитие.
19. Измерение расстояния на местности при глазомерной съемке.
20. Определение понятий «техника» и «тактика» в спортивном ориентировании.
21. Технические приемы в ориентировании и их сущность.
22. Тактика прохождения различных участков дистанции.
23. Классификация ошибок в спортивном ориентировании.
24. Суть общей физической подготовки ориентировщика.
25. Состав судейской коллегии массовых соревнований по спортивному ориентированию и обязанности членов главной судейской коллегии.
26. Роль туризма и ориентирования при организации отдыха современного человека; 14. Организация похода со школьниками с экологической целью.
27. Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию с учетом природоохранных мероприятий.

### **Темы презентаций (к докладу, реферату)**

- 1 Разработать маршруты выходного дня для школьников 1-8 классов.
- 2 Составить список группового и личного снаряжения для похода выходного дня.
- 3 Рассчитать питание для предстоящего учебного похода.

- 4 Составить список личного и группового снаряжения для многодневного похода.
- 5 Разработать календарный план зачетного похода.
- 6 Составить положение соревнований по спортивному ориентированию.

### **Требования к выполнению реферата, доклада и презентации**

Студентам, получившим задание подготовить реферат, рекомендуется выбрать тему из списка, разработанного преподавателем. Реферат должен иметь план, введение, два или три раздела, заключение, список использованной литературы, приложения. Не допускается использование готовых текстов или разделов учебных пособий, так как они хорошо известны и поэтому не могут быть допущены к защите как самостоятельная работа студента.

Объем реферата до 15 страниц машинописного текста.

Во введении дается обоснование актуальности выбранной темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1-2 страниц.

Первый раздел должен носить теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме объемом 5-6 страниц.

Содержание следующих разделов носит методический и практический характер. По тексту необходимо делать ссылки на используемую литературу.

В заключении содержатся выводы, авторское отношение к изучаемой проблеме.

Примерный объем заключения 1-2 страницы. После заключения дается список использованных источников, относящихся к теме работы. В приложении находятся варианты методических рекомендаций, методик, комплексов, иные материалы. Объем реферата до 15 машинописных страниц.

### **Критерии оценки:**

– **«отлично» (20 баллов):** глубокое и хорошо аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; широкое и правильное использование относящейся к теме литературы и примененных аналитических методов; содержание исследования и ход защиты указывают на наличие навыков работы студента в данной области; оформление работы хорошее с наличием расширенной библиографии; защита реферата (выступление с докладом) показала высокий уровень профессиональной подготовленности студента;

– **«хорошо» (15 баллов):** аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; использование ограниченного, но достаточного для проведения исследования количества источников; работа основана на среднем по глубине анализе изучаемой проблемы и при этом сделано незначительное число обобщений; содержание исследования и ход защиты выступления с докладом указывают на наличие практических навыков работы студента в данной области; доклад хорошо оформлен с наличием необходимой библиографии; ход защиты выступления с докладом показал достаточную научную и профессиональную подготовку студента;

– **«удовлетворительно» (10 баллов):** достаточное обоснование выбранной темы, но отсутствует глубокое понимание рассматриваемой проблемы; в библиографии преобладают ссылки на стандартные литературные источники; труды, необходимые для всестороннего изучения проблемы, использованы в ограниченном объеме; заметна нехватка компетентности студента в данной области знаний; оформление доклада содержит небрежности; защита выступления с докладом показала удовлетворительную профессиональную подготовку студента;

– **«неудовлетворительно» (5 баллов):** тема доклада представлена в общем виде; ограниченное число использованных литературных источников; шаблонное изложение материала; суждения по исследуемой проблеме не всегда компетентны; неточности и неверные выводы по рассматриваемой литературе; оформление доклада с элементами заметных отступлений от общих требований; во время выступления с докладом студентом проявлена ограниченная профессиональная эрудиция.

### **Тесты для оценки сформированности знаний и умений**

*(текущий контроль)*

**Инструкция:** *Выберете из предложенных вариантов правильные ответы*

1. К средним формам рельефа относят
  - 1) отдельные горы
  - 2) отроги горных хребтов
  - 3) бугры

4) хребты

2 К положительным формам рельефа относятся

- 1) долина
- 2) овраг
- 3) балка
- 4) гора.

3. Сколько Российских условных знаков топографических карт существует?

- 1) менее 200
- 2) более 600
- 3) около 300
- 4) более 450.

4. На цветных топографических картах черным цветом не изображаются

- 1) грунтовые дороги
- 2) просеки
- 3) населенные пункты
- 4) растительность .

5. Азимут измеряется...

- 1) от 0 до 360 градусов
- 2) от 0 до 90 градусов
- 3) от 0 до 180 градусов
- 4) от 0 до 270 градусов .

6. Как часто надо делать сличение карты с местностью

- 1) постоянно
- 2) редко
- 3) раз в 2 часа
- 4) когда захочешь.

7. Для выполнения подъема, трассы и спуска с использованием перил выбираются чистые, травяные склоны длиной...

- 1) 20-30м
- 2) 40-50м
- 3) 100-150м
- 4) 10-50м.

8. С какой стороны дерева, камни покрываются лишайниками, грибами?

- 1) С южной
- 2) С западной
- 3) С северной
- 4) С восточной .

10. Какой диаметр основной веревки используется для постановки этапа?

- 1) 1-2 см
- 2) 10-12 мм
- 3) 16-18 мм
- 4) 6-8 мм

11. В каком году элементы краеведения начинают вводиться в учебные программы?

- 1) В 1927г.
- 2) В 1932г.
- 3) В 1711г.
- 4) В 1940г.

12. Самыми доступными и распространенными являются походы?

- 1) горные
- 2) пешие
- 3) водные
- 4) спелеотуризм.

13. Какой узел изображен:

- 1) рифовый
- 2) ткацкий
- 3) грейпвайн
- 4) прямой.

14. какой узел изображен:

- 1) встречный
- 2) прямой
- 3) встречная восьмерка
- 4) грейпвайн.

## Тестовое задание №2

(Критерии оценивания: за каждый правильный ответ – 1 балл)

1. Туризм как норматив вошел в комплекс ГТО в \_\_\_\_\_ году.  
– 1940 +  
– 1935  
– 1946  
– 1939
2. Студенты факультетов физической культуры, выполняя программу по дисциплине «Туризм», идут в туристический поход с \_\_\_\_\_ целью.  
– спортивной  
– учебной +  
– исследовательской  
– познавательной .
3. Для выполнения юношеских разрядов существуют \_\_\_\_\_ степени сложности туристических походов.  
– 2  
– 3 +  
– 4  
– 5 .
4. \_\_\_\_\_ походы могут проводиться на байдарках, плотах, катамаранах.  
– пешие  
– горные  
– лыжные  
– водные .+
5. Формы рельефа по отношению к плоскости горизонта подразделяются на \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.  
– положительные +  
– малые  
– отрицательные +  
– большие  
– вогнутые  
– выпуклые .
6. Форма рельефа, вытянутая в длину и имеющая уклон в одном направлении, называется \_\_\_\_\_.  
– овраг  
– долина +  
– холм  
– гора.
7. Изображение рельефа с помощью \_\_\_\_\_ началось в 18 веке в России и Франции.  
– вертикалей  
– диагоналей  
– горизонталей +  
– кривых .
8. Замкнутые кривые линии, проходящие через точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря, называют \_\_\_\_\_.  
– горизонталями +  
– пунктирами  
– диагоналями  
– вертикалями.
9. Разность высот двух соседних горизонталей называется \_\_\_\_\_ сечения рельефа.

- длиной
  - толщиной
  - глубиной
  - высотой. +
10. Стороны горизонта можно определить с помощью \_\_\_\_\_.
- компаса +
  - линейки
  - очков
  - рюкзака.
11. Коричневым цветом на топографических картах обозначаются знаки \_\_\_\_\_.
- растительности
  - рельефа +
  - гидрографии
  - дистанции .
12. Смола на хвойных деревьях более обильнее накапливается с \_\_\_\_\_ стороны.
- северной
  - восточной
  - западной
  - южной. +
13. Деревья раньше покрываются лишайниками, грибами с \_\_\_\_\_ стороны.
- южной
  - западной
  - восточной
  - северной. +
14. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе церкви обращен к \_\_\_\_\_.
- югу +
  - северу
  - западу
  - востоку.
15. Ширину неприступного препятствия (река, болото, овраг) можно рассчитать с помощью \_\_\_\_\_ треугольника.
- равностороннего
  - прямоугольного +
  - тупоугольного
  - остроугольного.
16. Узлы, для связывания веревок разного диаметра имеют \_\_\_\_\_ контрольных узла.
- два +
  - три
  - четыре
  - пять.
17. Первые всесоюзные соревнования по спортивному ориентированию состоялись в \_\_\_\_\_ году.
- 1962
  - 1963 +
  - 1928
  - 1985.
18. Отображение земляного рельефа на цветных картах отображается \_\_\_\_\_ цветом.
- желтым
  - черным
  - коричневым +
  - голубым.
19. Туристский узел «простой проводник» имеет \_\_\_\_\_.
- один контрольный узел +
  - два контрольных узла
  - три контрольных узла
  - четыре контрольных узла .
20. Для связывания веревок одинакового диаметра используется \_\_\_\_\_.
- прямой узел +
  - схватывающий узел
  - проводник
  - стремя.

21. Для связывания веревок разного диаметра используется \_\_\_\_\_ узел.
  - ткацкий
  - прямой
  - академический +
  - схватывающий .
22. Грелвайн используется для связывания веревок \_\_\_\_\_ диаметра.
  - одинакового +
  - малого
  - разного
  - большего.
23. Для связывания двух одинаковых веревок можно использовать \_\_\_\_\_ узел.
  - академический
  - встречный +
  - схватывающий
  - брамшкотовый.
24. Узел «двойной проводник» вяжется на \_\_\_\_\_ .
  - одной веревке +
  - двух веревках
  - трех веревках
  - четырех веревках.
25. Для преодоления препятствий в горных походах применяются \_\_\_\_\_ узлы.
  - морские
  - туристские +
  - мягкие
  - жесткие .
26. Австрийский проводник вяжется на \_\_\_\_\_ веревки.
  - середине +
  - двух концах
  - левом конце
  - правом конце.
27. Туризм формирует навыки и умения ...
  - переноски тяжестей;
  - приготовления пищи;
  - ориентации по звёздам;
  - необходимые в походе и быту
28. «Единой всероссийской спортивной классификации» разрядные нормы по туризму...
  - предусмотрены;
  - не предусмотрены;
  - планируются;
  - исключены.
29. Звание «Юный турист» присваивается за ...
  - поход третьей категории;
  - поход третьей степени;
  - двухдневный поход с длиной маршрута 25 км.
30. Наиболее сложные походы - это...
  - походы выходного дня;
  - степенные;
  - категорийные.
31. Рельеф местности - это ...
  - система гор и хребтов;
  - совокупность пространственных форм земной поверхности;
  - система отрицательных форм земной поверхности.
32. Котловина – это
  - ... – понижение местности, открытое с какой-либо стороны;
  - понижение местности, замкнутое со всех сторон;
  - овраг с плоским дном.
33. При масштабе 1: 100000 на 1 см карты приходится ...
  - 100 м местности;
  - 100 км местности;
  - 1000 м местности .

34. Предпочтение при комплектации туристской группы отдаётся ...
  - полу;
  - благосостоянию;
  - наличию снаряжения;
  - опыту, возрасту и физическим возможностям.
35. К личному снаряжению туриста не относится ...
  - рюкзак;
  - палатка;
  - спальник;
  - спортивный костюм.
36. Мусор после стоянки ...
  - выбрасывается в кусты или водоем;
  - уносится с собой;
  - сжигается и зарывается в землю;
  - оставляется на месте.
37. В горном походе потеря сил происходит в основном от ...
  - голода;
  - холода;
  - обезвоживания организма.
38. Туристский слёт - это ...
  - собрание турактива;
  - конкурс туристской песни;
  - соревнования по туристской технике;
  - комплексные соревнования по туртехнике и туристским умениям.
39. Туристская команда снимается с соревнований за ...
  - потерю личного снаряжения;
  - потерю группового снаряжения;
  - сбитый флажок;
  - нарушение последовательности прохождения этапов.
40. Азимутальный бег - это ...
  - бег по карте;
  - бег по тени;
  - бег за лидером;
  - бег по компасу.
41. Основная заповедь ориентировщика гласит ...
  - чем быстрее, тем скорее;
  - не бегай быстрее, чем думаешь;
  - тише едешь – дальше будешь;
  - поспешишь – людей насмешишь.
42. Туризм развивает ...
  - любознательность;
  - патриотизм;
  - смелость, решительность;
  - волю, настойчивость
  - комплекс перечисленных качеств.
43. Холм – это ...
  - округлая возвышенность менее 200 м;
  - возвышенность менее 300 м;
  - возвышенность более 50 м;
  - невысокая гора с круглыми склонами.
44. Долина – это ...
  - окружённый лесом участок, лишённый растительности;
  - вытянутое понижение местности с отрывистыми склонами;
  - пересекающаяся полая форма рельефа;
  - вытянутая в длину форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении.
45. При постановке палатки зимой снег ...
  - расчищается до земли
  - утрамбовывается и застилается полиэтиленом;
  - застилается лапником;
  - остаётся нетронутым.

46. На скалах и льду страховка осуществляется с помощью ...
  - вспомогательной верёвки;
  - основной верёвки;
  - репшнура
  - всеми доступными средствами.
47. Последовательность проведения этапов соревнований по туристскому многоборью.
  - республиканские соревнования 4
  - областные соревнования 3
  - районные соревнования 2
  - школьные соревнования 1.
48. Последовательность расположения информации в положении о соревнованиях.
  - время и место соревнований 2
  - цели и задачи соревнований 1
  - заявки 4 – награждение 3 .
49. Последовательность действий при прохождении участником этапа «спортивный подъем» в соревнованиях по технике пешеходного туризма.
  - освободить основную веревку, сняв страховку 4
  - убедиться, что этап свободен
  - осуществить страховку 2
  - выполнение подъема 3.
50. Последовательность действий при снятии азимута на предмет.
  - направить компас на предмет (прицелится) 2
  - расположить компас горизонтально 1
  - повернуть колбу компаса, совместив нулевое значение шкалы с северным концом стрелки 3 – снять числовое значение азимута со шкалы компаса 4.
51. Последовательность действий при определении направления по заданному азимуту.
  - определить нужное направление 1
  - выставить заданное значение азимута, повернув колбу 1
  - повернуть компас до совмещения нулевой отметки шкалы компаса с северным концом стрелки 3
  - расположить компас горизонтально 2 .
52. Последовательность действий при прохождении участником этапа «спортивный спуск» в соревнованиях по технике пешеходного туризма.
  - убедиться, что этап свободен 1
  - выполнение спуска 3 – осуществить страховку 2
  - освободить основную веревку, сняв страховку 4 .
53. Последовательность действий ориентировщика на старте соревнований в заданном направлении.
  - в момент старта добежать до начала ориентирования 4
  - получить карту 2
  - выбрать путь движения на первый контрольный пункт 3 – зарегистрироваться 1.
54. Последовательность действий при определении сторон горизонта с помощью механических часов в солнечную погоду.
  - разделить угол между направлением часовой стрелки и направлением на цифру 1 пополам 3
  - поставить часы горизонтально 1
  - повернуть часы так чтобы часовая стрелка была направлена на солнце 2
  - определить линию, делящую угол пополам, она будет показывать на юг 4.
55. Последовательность действий при прохождении участником этапа «переправа по бревну» в соревнованиях по технике пешеходного туризма.
  - осуществить переправу 3
  - освободиться от страховки 4
  - осуществить страховку 2
  - убедиться в том, что этап свободен 1.
56. Последовательность действий при подготовке к туристическому походу.
  - разработка маршрута 3
  - подбор группы участников 2
  - определение задачи (цели похода) 1
  - подбор снаряжения 4 – организация питания 5.
57. Последовательность действий при потере ориентировки в походе.
  - сличение карты с местностью 2

- ориентирование карты 1
  - определение точки стояния 4
  - опознание ориентиров 3.
58. Последовательность действий при распределении обязанностей в походе.
- выбор завхоза по снаряжению 2
  - выбор командира похода 1
  - выбор санитаря похода 3
  - выбор замыкающего 4
59. Последовательность действий при приготовлении пищи на костре.
- разжигание костра 1
  - поместить продукт в котел 3
  - дождаться закипания воды 2
  - посолить по вкусу 4.
60. Последовательность действий руководителя похода в начале ходового дня.
- проверка укладки рюкзаков 2
  - построение 1
  - осмотр места ночлега на наличие мусора 4
  - проверка группового снаряжения 3.

### **Критерии оценивания тестового задания:**

Тестовые задания оцениваются по шкале:

**1 балл** за правильный ответ, 0 баллов за неправильный ответ.

**Итоговая оценка по тесту** формируется путем суммирования набранных баллов и отнесения их к общему количеству вопросов в задании.

**Помножив полученное значение на 100%**, можно привести итоговую оценку к традиционной следующим образом:

#### **Процент правильных ответов**

Оценка 90 - 100% 9-10 баллов и/или «отлично»

70 -89 % от 7 до8 баллов и/или «хорошо»

50 - 69 % от5 до6 баллов и/или «удовлетворительно»

менее 50 % От 0 до4 баллов и/или «неудовлетворительно»

### **Вопросы к зачету**

1. Формы туристической работы в школе.
2. Туризм как активный отдых.
3. Прикладное значение туризма.
4. Туризм плановый и самостоятельный.
5. Виды туризма по средствам передвижения.
6. Туризм спортивный и его классификация.
7. Категории сложности маршрутов и нормы зачетных путешествий.
8. Положение о маршрутно-квалификационной комиссии и контрольно-спасательной службе.
9. Формы и методы туристской работы в школе: походы выходного дня, степенные и категорийные походы, экскурсии, экспедиции, школьные выставки и музеи, слеты станции туристов, туристские секции и кружки.
10. Руководящие материалы и инструкции Министерства образования Российской Федерации.
11. Туристско-краеведческие возможности родного края.
12. План. Карта. Масштаб.
13. Меридиан истинный (географический) и магнитный.
14. Магнитные склонения.
15. Магнитный и небесный азимут.
16. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки.
17. Изображение рельефа с помощью горизонталей.
18. Основные формы рельефа.
19. Горизонталы основные, вспомогательные и утолщенные. Бергштрих.
20. Измерение расстояния по карте.
21. Ориентирование на местности, по местным предметам, по компасу.
22. Хранение карты в походе, движение с использованием карты.
23. Дистанции и этапы соревнований.
24. Общие принципы построения дистанций.
25. Оборудование этапов.

26. Подготовка соревнований (календарный план, смета, организационный комитет; положение, план мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований).
27. Комплектование и подготовка команд.
28. Участники соревнований. Предварительный отбор.
29. Техника и тактика выступления. Страховка и самостраховка. Навесная переправа.
30. Переправа через реку, овраг по бревну.
31. Переправа вброд.
32. Переправа вброд по перилам.
33. Техника движения по скальному рельефу.
34. Движение по жердям и кочкам.
35. Снаряжение. Одежда. Специальное индивидуальное снаряжение. Специальное групповое снаряжение. Бивачное снаряжение.
36. Оборудование полигона и зала для тренировочных занятий.
37. Судейство соревнований.
38. Основные положения судейства.
39. Комплектование судейской коллегии.
40. Работа главной судейской коллегии и секретариата.
41. Судейство на этапах дистанции. Судейское обеспечение безопасности на этапах дистанции.
42. Понятие спортивное ориентирование, история развития спортивного ориентирования, как нового вида спорта в мире, России.
43. Карта в спортивном ориентировании: условные знаки, процесс подготовки спортивных карт. 44. Процесс подготовки спортивных карт.
45. Общие требования к спортивной карте: объективность, информативность, нагруженность, точность, читаемость, полнота содержания, генерализация и др.
46. Рекогносцировка, съёмочное обоснование, корректировка, создание авторского и издательских оригиналов, печать карты. Процесс старения карты.
47. Виды спортивного ориентирования: по порядку прохождения и отметки КП, времени проведения соревнований, взаимодействию спортсменов, характеру зачета результатов, представительству участников и уровню проведения, по длине дистанций.
48. Обозначение дистанции, оборудование дистанции, планирование дистанции, классы дистанций.
49. Символьные легенды КП: Размещение символов в таблице, состоящей из восьми колонок и использование строк без клеток для дополнительных пояснений.
50. Чтение карты, слежение за местностью, контроль расстояния, направления, высоты, ориентирование карты, движение по направлению, по ориентирам, по азимуту, с чтением карты, отметка на КП, техника ориентировочного бега.
51. Выбор пути, выбор варианта, взаимодействие с соперником, выбор темпа и ритма движения. 52. Выбор линии поведения при подготовке и участии в соревнованиях.
53. Проводящая организация, положение о соревнованиях, смета на проведения соревнований, заявка на участие в соревнованиях, предварительная и техническая информация.
54. Состав судейской коллегии: гл. судья, гл. секретарь, секретариат, служба дистанций, бригады судей на старте, финише и др. Их обязанности.
55. Содержание документации соревнований: протокол мандатной комиссии, стартовый протокол, протоколы результатов соревнований, отчет о соревнованиях.

### **Практические задания к зачету**

- 1 Составить перечень личного снаряжения для похода (июнь, плато Лаго-Наки; август «Пшадские водопады»).
- 2 . Составить перечень группового снаряжения для похода (июнь, плато Лаго-Наки, 12 человек).
- 3 Рассчитать питание на туристический поход (12 человек, 6 дней).
- 4 Вязка узлов(прямой узел , восьмёрка).
- 5 Составить программу летних соревнований по туризму на первенство школы.
- 6 Составить положение о летних соревнованиях по спортивному ориентированию.
- 7 Составить положение о летних соревнованиях по спортивному туризму.
- 8 Составить положение о первенстве школы в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- 9 Составить программу проведения соревнований на КТМ (контрольно-туристический маршрут). 10 Составить программу проведения соревнований на ТПТ (техника пешеходного туризма).
- 11 Составить комплекс упражнений для развития зрительной памяти в спортивном ориентировании.
- 12 Составить комплекс упражнений для развития внимания в спортивном ориентировании.
- 13 Составить комплекс упражнений для специальной подготовки спортсменов ориентировщиков. 14 Измерить расстояние на карте с помощью различных приборов и средств.
- 15 Оказание первой медицинской помощи (искусственное дыхание).
- 16 Изобразить спортивные топографические знаки, обозначающие рельеф.

- 17 Изобразить спортивные топографические знаки, обозначающие искусственные сооружения.
- 18 Изобразить спортивные топографические знаки, обозначающие растительность.
- 19 Изобразить спортивные топографические знаки, обозначающие гидрографию.
- 20 Изобразить спортивные топографические знаки, обозначающие знаки дистанции.
- 21 Вязка узлов (прямой узел , восьмёрка).
- 22 Вязка узлов (булинь, стремя).
- 23 Вязка узлов (грейпвайн ,австрийский).
- 24 Вязка узлов (брам–шкотовый , удавка).
- 25 Вязка узлов (академический , встречный).
- 26 Вязка узлов (простой проводник , ткацкий).
- 27 Вязка узлов (двойной проводник , схватывающий).
- 28 Определить азимут на карте с помощью компаса.
- 29 Укладка личного и командного снаряжения в рюкзак.
- 30 Определите азимута на предмет с помощью компаса.

### **Результаты обучения по дисциплине оцениваются путем сдачи зачета:**

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

– «зачтено» (50-100 баллов) выставляется студенту, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой;

– «не зачтено» (0-49 баллов) выставляется студенту, обнаружившему существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, давшему ответ, который не соответствует вопросу.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачета.

**Зачетное занятие** проводится по расписанию экзаменационной сессии в устном виде.. Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета.

**Результаты аттестации** заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебным планом предусмотрены:

- лекции,
- практические занятия:
- самостоятельная работа.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические вопросы воспитания детей в области физической культуры; основные понятия и термины; система физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях и программы по физической культуре; раскрываются особенности развития организма детей и этапы формирования у них движений; деятельность сотрудников дошкольных учреждений по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям. На этих занятиях студенты должны формировать понятийный аппарат и систему знаний по вопросам физического воспитания детей. С целью подготовки к занятиям от студентов требуется изучение рекомендованной дополнительной

литературы, конспектов лекций.

От студента требуется обязательное посещение учебных занятий по данной дисциплине. В ходе лекционных и практических занятий студент должен стремиться к повышению уровня знаний, компетенций в области теории и методики физической культуры детей. В ходе изучения практического раздела дисциплины студент должен самостоятельно изучать и готовиться к обсуждению вопросов, которые предлагаются преподавателем. На учебных занятиях принимать активное участие в обсуждении изучаемой темы.

При подготовке к практическим занятиям выполнять все задания, которые дает преподаватель, разрабатывать презентации, ответы на вопросы по изучаемой теме.

По согласованию с преподавателем студент должен готовить реферат или доклады или сообщения по теме занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям студент может обращаться к преподавателю за консультацией по вопросам, изучаемым на теоретических и практических занятиях.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы.

С целью контроля успеваемости студентов преподаватель осуществляет устный или письменный (в форме тестов) опрос студентов.

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение дополнительной специальной литературы, а также литературы, методических материалов по рекомендациям преподавателя. В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан стремиться самостоятельно повышать свой теоретический уровень знаний путем написания рефератов, конспектов уроков, разработки комплексов физических упражнений для детей дошкольного возраста.

Также студент обязан восстановить конспекты пропущенных лекций и материалы практических занятий и отчитаться перед преподавателем.

В случае отсутствия необходимых для изучения теоретических и методических материалов студент должен воспользоваться библиотечным фондом или электронной библиотекой вуза.

### **Методические рекомендации по выполнению реферата**

Студенты при написании реферата необходимо выбрать тему из списка, разработанного преподавателем. Реферат должен состоять из следующих разделов: содержания, введения, двух или трех глав, выводов, заключения, списка использованной литературы, приложения. Не допускается использование готовых текстов или разделов учебных пособий, так как они хорошо известны и поэтому не могут быть допущены к защите как самостоятельная работа студента.

Объем реферата до 15 страниц машинописного текста.

**Во введении** дается обоснование актуальности выбранной темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1-2 страниц.

**Первая глава** должна носить теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме объемом 5-6 страниц.

**Содержание следующих разделов** носит методический и практический характер.

По тексту необходимо делать ссылки на используемую литературу.

**В заключении** содержатся выводы, авторское отношение к изучаемой проблеме.

**Примерный объем заключения** 1-2 страницы. После заключения дается список использованных источников, относящихся к теме работы. В приложении находятся варианты методических рекомендаций, методик, комплексов, иные материалы. Объем реферата до 15 машинописных страниц.

Реферат оформляется в печатном виде на стандартных листах писчей бумаги в формате А4 с соблюдением следующих требований: шрифт – Times New Roman, размер – 14, междустрочный интервал – полуторный, выравнивание текста на странице — по ширине. Работа печатается на одной стороне листа формата А4 со следующими полями: левое — 25мм, верхнее, нижнее, правое – 20мм. Рекомендуемый объем реферата составляет 12-15 страниц печатного текста. Нумерация страниц – снизу, по центру. В

конце реферата прилагается список использованной литературы, оформленный в соответствии с требованиями библиографии.

### **Методические указания по написанию, требования к оформлению презентации**

Цель выполнения презентации – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов по изучаемой дисциплине.. Презентация – это самостоятельное творческое исследование студентом конкретного вопроса, она должна носить целостный и законченный характер. Автор должен показать умение разбираться в проблеме, систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.