

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)  
\_\_\_\_\_ Петрушенко С. А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины  
Туризм и спортивное ориентирование**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное  
образование (спортивная подготовка)

Для набора \_\_\_\_\_ года

Квалификация  
Бакалавр

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

Курс Вид занятий	2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	2	2			2	2
Практические	4	4	4	4	8	8
Итого ауд.	6	6	4	4	10	10
Контактная работа	6	6	4	4	10	10
Сам. работа	30	30	28	28	58	58
Часы на контроль			4	4	4	4
Итого	36	36	36	36	72	72

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

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

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
1.2	

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Знать:</b>
- знать и понимать структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования; - знать методы взаимодействия с родителями, для вовлечения их в образовательную деятельность в освоении образовательных программ, нормативных и правовых документов; - основные требования к спортивной базе; основные документы для управления спортивными мероприятиями;
<b>Уметь:</b>
- участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий); - уметь взаимодействовать со специалистами по туризму и психолого-педагогическому сопровождению для эффективного общения с обучающимися; - принимать участие в разработке отдельных частей основных рабочих программ и программ дополнительного образования; уметь: правильно и грамотно готовить документы для управления спортивными туристическими мероприятиями; основные требования к спортивной базе; основные документы для управления спортивными мероприятиями;
<b>Владеть:</b>
- владеть способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий); - владеть приемами и методикой написания рабочих программ дисциплины; - взаимодействовать с родителями, специалистами, социальными партнерами с целью реализации образовательных программ; - основные требования к спортивной базе; основные документы для управления спортивными мероприятиями..

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Организация туристической деятельности . Спортивное ориентирование как тренировочный и образовательный процесс.</b>				
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. /Лек/	2	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6

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. /Пр/	2	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.3	Тема 1. Изучение понятий: меридианы и азимуты. Определение магнитных азимуты. 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. /Ср/	2	10	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.4	Тема 2. Виды соревнований в СО, правила. Организация и проведение слета туристов. Нормативы по туризму и СО. Спортивный туризм. 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. /Пр/	2	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.5	Тема 2. Калорийность основных продуктов питания. Лечение и профилактика заболеваний. Порядок применения и оформления 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, 1. 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. 1, 36). /Ср/	2	10	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6

1.6	<p>Тема 3. 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. Практические навыки по организации безопасного туризма и выездных путешествий. Рекомендации туристу, отбывающему в международное путешествие. Особенности акклиматизации. Основные правила при смене природно-климатических зон для скорейшей адаптации. Правила ВОЗ к свидетельству о прививках при поездках за границу. 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. 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. /Ср/</p>	2	10	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.7	<p>Тема 3. 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. /Пр/</p>	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6

1.8	<p>Тема 4. 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 утопающему. Способы транспортировки утопающего на берег. Спасательные средства и оборудование на борту судна туристов-водников. Средства защиты велосипедистов от различных аварийных ситуаций. . 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 /Ср/</p>	3	14	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.9	<p>Тема 4. 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. . Виды соревнований в СО, правила. Организация и проведение слета туристов. Нормативы по туризму и СО. Спортивный туризм. 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. /Пр/</p>	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6

1.10	Тема 5. 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 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.. /Ср/	3	14	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.11	Контроль образовательной деятельности. /Зачёт/	3	4	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

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

##### 5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Вяткин, Сидорчук Е. В.	Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2009	0
Л1.2	Вяткин, Лев Алексеевич, Сидорчук, Е. В.	Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2009	4
Л1.3		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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

##### 5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	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	0
Л2.2	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	15

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.3	Зайцева, Наталия Александровна	Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2007	5
Л2.4	Минаев, Владимир Александрович, Миронов, Я. А.	Безопасность транспортной среды туризма: учеб. пособие	М.: Советский спорт, 2007	1
Л2.5	Петров, Сергей Викторович	Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений	Новосибирск ; Москва: АРТА, 2011	1
Л2.6	Морозова, Н. С., Морозов, М. А.	Реклама в социально-культурном сервисе и туризме: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	5

### 5.3 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>.

### 5.4. Перечень программного обеспечения

#### 5.5. Учебно-методические материалы для студентов 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 (МОДУЛЯ)

1. Два спортивных зала (24x12; 18x9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий.

2. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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