

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



В.Г.Шилько

«24» апреля 20 20 г.

Рабочая программа дисциплины

Туризм

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2020

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.В.ДВ.02.01

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

 О.И. Загревский

Председатель УМК

 Ю.А. Карвунис

Томск – 2020

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ПК-1 - Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

ПК-2 – Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИПК 1 .3 - Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся.

ИПК-2.1 – Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

ИПК-2.2 – Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

2. Задачи освоения дисциплины

- Изучить историю, теорию и методику спортивного туризма;
- Сформировать умения научно-методической деятельности с учетом конкретных условий будущей трудовой деятельности выпускника;
- Сформировать умения и навыки проведения различных мероприятий по спортивному и оздоровительному туризму;
- Сформировать профессиональные умения и навыки преподавателей физической культуры.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплины (модули) по выбору 2 (ДВ.2)

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 2, зачет

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа, из которых:

- лекции: 6 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 20 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины
----------------------	-------------------------------

дисциплины	
<p>Тема 1. «Введение в Туризм». История развития туризма»</p>	<p>Место туризма в системе физического воспитания. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.</p> <p>Формы и методы туристской работы в школе: походы выходного дня, степенные и категорийные походы, экскурсии, экспедиции, школьные музеи и выставки, туристские вечера, туристские соревнования, слеты, туристские кружки и секции, профильные лагеря, станции туристов, центры детского и юношеского туризма. История развития туризма. Возникновение туризма. Развитие туризма в России. Современная ситуация в сфере туризма. Основные этапы в истории развития туризма, их краткая характеристика.</p> <p>Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма Туризм плановый и самостоятельный. Виды туризма по средствам передвижения. Туризм спортивный и его классификация. Категории сложности маршрутов и нормы зачетных путешествий. Формы и методы туристской работы в школе: походы выходного дня, экскурсии, экспедиции, школьные музеи и выставки, туристские вечера «огоньки», туристские соревнования, слеты, туристские кружки и секции, профильные лагеря, станции туристов, центры детского и юношеского туризма.</p>
<p>Тема 2. Топографическая подготовка в туризме</p>	<p>План, карта, масштаб. Меридиан истинный и магнитный. Магнитный и небесный азимут. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа. Измерение расстояния по карте. Прокладка маршрутов.</p> <p>Отличие условных спортивных и топографических знаков. Спортивная карта и её особенности: масштаб, точность, полнота, быстрое старение, карты цветные и черно-белые.</p> <p>Передвижение на местности с использованием арты, компаса и местных предметов.</p> <p>Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Компас. Типы компасов. Устройство компасов. Способы ориентирования. Измерение расстояния на местности: шагами, геометрический, с помощью ладони, прямоугольного треугольника, по видимым размерам предмета, по его угловой величине, по величине его тени, глазомерным способом, по слышимости звука. Использование топографической карты в походе. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.</p> <p>Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа. Измерение расстояния по</p>

	<p>карте. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Движения с использованием карты: масштаб, шкала высот, магнитное склонение. Определение азимута по карте. Измерение расстояний по карте. Выбор маршрута передвижения.</p>
<p>Тема 3. Организация и проведение туристских походов</p>	<p>Нормативные документы по организации походов. Составление плана похода. Особенности комплектования групп и организация питания. Режим дня для туристов в походе, учет возрастных особенностей. Возраст и количественный состав групп. Продолжительность похода в зависимости от возрастной группы. Нормы переходов и нагрузки.</p>
<p>Тема 4. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма</p>	<p>Ответственность администрации и руководителя туристической группы за безопасное проведение похода. Возраст и количественный состав групп. Продолжительность похода в зависимости от возрастной группы. Нормы переходов и нагрузки. Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжение; недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка; утомление, неопытность, нарушение дисциплины, паника, внешние факторы, неопытность и самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании и т.д. Личная и общественная гигиена.</p> <p>Врачебный контроль. Предпоходный контроль, текущий (в походе). Самоконтроль. Действия туриста в экстремальной ситуации: дождь, буря, потеря ориентировки в лесу, жажда, лесной пожар, молния, утопающий, ядовитая змея и т.д. Травмы и их профилактика.</p> <p>Бивачные работы, предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. Походная аптечка, её содержание. Оказание первой медицинской помощи, лечебные травы. Первая медицинская помощь при переломах, кишечных заболеваниях, укусах змей и насекомых. Искусственное дыхание. Применение лечебных трав. Действия туриста в экстремальной ситуации. Травмы и их профилактика.</p> <p>Съедобные грибы, ягоды, травы. Бивачные работы, предотвращение травм. Первая медицинская помощь при переломах, кишечных заболеваниях, укусах змей и насекомых. Искусственное дыхание.</p> <p>Действия туриста в экстремальной ситуации. Травмы и их профилактика. Спасательные работы в пешем туризме.</p>

	<p>Способы переноски пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и т.д. Вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки. Транспортировка пострадавшего в зимнем походе. Изготовление волокуш из подручных средств. Безопасность при бивачных работах.</p> <p>Работа с пилой и топором, их транспортировка</p>
<p>Тема 5. Виды спортивного туризма.</p>	<p>Плановый самодеятельный туризм. Классификация походов: в зависимости от их целей, по средствам передвижения и месту проведения.</p> <p>Степенные и категорийные походы. Пять основных видов спортивного туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, комбинированный.</p> <p>Краткая характеристика и специфика каждого вида.</p> <p>Акклиматизация. Техника преодоления естественных препятствий. Требования к снаряжению. Применение специального снаряжения. Узлы.</p> <p>Специфика пешеходного, горного, лыжного, водного, комбинированного туризма. Особенности организации и проведения походов каждого вида спортивного туризма.</p> <p>Техника и тактика движения в разных видах туризма. Движение по болоту. Преодоление водных препятствий. Преодоление препятствий на лыжах. Движение по снежному склону. Движение по ледовому склону. Движение по скалам. Наведение переправ. Виды узлов и их применение. Снаряжение в пешеходном походе, в лыжном походе, снаряжение туриста-горника.</p> <p>Выполнение технических приемов преодоления естественных и искусственных препятствий на соревнованиях и в походе. Обеспечение страховки при преодолении естественных препятствий.</p> <p>Наведение переправ. Туристские узлы. Подготовка инвентаря для различных видов туризма. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Узлы для связывания веревок разного диаметра. Узлы для страховки. Узлы для привязывания веревок к опоре. Вспомогательные узлы. Вязка узлов, их прочность, назначение, использование.</p>
<p>Тема 6. Правила соревнований в спортивном туризме</p>	<p>Спортивный туризм. Туристско-спортивное соревнование. Класс длинных дистанций. Класс коротких дистанций. Класс нестандартных дистанций. Класс технических дистанций. Класс технических дистанций на искусственном рельефе. Подразделение классов дистанций по десяти основным видам спортивного туризма и категориям сложности. Виды соревнований, их классификация. Ранг, категория. Документация.</p> <p>Разряды и звания спортивного туризма. Разрядные требования длинной дистанции (походы). Правила</p>

	<p>проведения соревнований по спортивным походам. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью. Единая всероссийская спортивная классификация. Положение о соревнованиях. Календари соревнований. Организация и проведение соревнований. Местность и дистанция в спортивном туризме. Судьи в спортивном туризме. Зачетная книжка спортсмена.</p>
<p>Тема 7. Спортивный поход</p>	<p>Спортивный поход. Спортивная подготовка. Спортивная тренировка. Общие положения организация и проведение спортивного похода. Классификация спортивного похода. Туристический маршрут. Маршрутный лист. Маршрутная книжка. Распределение обязанностей в туристской группе. Организация ночлега в спортивном походе. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на туристском маршруте. Туристское снаряжение спортсмена. Основы теоретической, технической, тактической, моральноволевой, физической подготовки спортсмена</p>

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Примеры тестовых заданий

- Умение читать топографическую карту – залог успешной подготовки и проведения похода.
Каким цветом изображается земляной рельеф?
 - 1) желтым;
 - 2) красным;
 - 3) коричневым;
 - 4) черным;
 - 5) голубым.
- Разность высот двух соседних горизонталей называется
 - 1) заложение;
 - 2) высота сечения рельефа;
 - 3) бергштрих;
 - 4) тальвег.
- Чтобы отобразить наиболее важные подробности рельефа используется ... горизонталь:
 - 1) утолщенная;
 - 2) основная;
 - 3) дополнительная.
- Для спортивной карты характерны следующие признаки. (можно выбрать несколько вариантов ответа):
 - 1) издается в крупных масштабах (1:15000, 1:10000);
 - 2) имеет плотную «нагрузку» ориентирами;

- 3) имеет отметки абсолютных высот;
- 4) имеется километровая сетка.
5. Понятие «прямая засечка» означает
 - 1) ориентирование карты;
 - 2) определение азимута данного ориентира;
 - 3) нахождение ориентиров по заданному азимуту;
 - 4) угол между направлением на север и направлением на заданный предмет.

Тема: «Организация и проведение туристских походов со школьниками»

1. Для совершения многодневного (степенного) похода необходимы документы:

- 1) маршрутный лист, приказ образовательного учреждения (ОУ);
- 2) маршрутная книжка, приказ ОУ;
- 3) приказ ОУ.

2. Для совершения категорийного похода необходимы документы:

- 1) маршрутный лист, приказ образовательного учреждения (ОУ);
- 2) маршрутная книжка, приказ ОУ;
- 3) приказ ОУ.

3. Маршрутные документы для совершения категорийного похода подаются на рассмотрение и утверждение в:

- 1) МКК имеющую полномочия данной категории сложности;
- 2) Администрацию образовательного учреждения, проводящего поход;
- 3) никуда.

4. Вы собираетесь с группой детей в поход 1-ой степени сложности. Что из предложенного вы

включите в список личного снаряжения? (можно выбрать несколько вариантов ответа):

- 1) рюкзак;
- 2) ботинки туристские;
- 3) альпеншток;
- 4) страховочная система;
- 5) спальный мешок.

5. Вам предстоит с группой детей пройти пешеходный маршрут 3-й степени сложности.

Ваш ходовой день составляет:

- 1) 7-8 ч., причем две трети времени – до обеда;
- 2) не более 5-6 ч., причем две трети времени – до обеда;
- 3) не более 5-6 ч., большая часть движения – после обеда;
- 4) с обеда до позднего вечера.

6. Трудный походный день позади. Решено остановиться на ночлег. Вам необходимо выбрать место для привала. (можно выбрать несколько вариантов ответа):

- 1) вблизи населенных пунктов, у одиноко стоящих деревьев;
- 2) на поляне в лесу, место хорошо продуваемое, недалеко родник;
- 3) на поляне в лесу, рядом много сухостоя, недалеко родник;
- 4) в некотором отдалении от реки на возвышенной площадке;
- 5) в ложбине, недалеко от реки.

7. К внешним признакам брода относятся:

- 1) расширение реки на прямом его участке;
- 2) рябь на поверхности воды;
- 3) плесы, отмели, перекаты, островки;
- 4) тропы и дороги, спускающиеся к реке;

Контрольные вопросы для подготовки к зачету по итогам 8 семестра

1. В чем заключается организация проведения соревнований по спортивному туризму.
2. Влияние занятия туризмом на организм занимающегося.
3. Движение по ледовому склону и скалам.
4. Действия участников при преодолении водной преграды различными способами.
5. Измерение расстояния по карте и на местности.
6. Календарный план соревнований по туризму.
7. Компас и способы работы с ним.
8. Комплектование туристской группы и их обязанности.
9. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса.
10. Назовите, что входит в бивачные работы.
11. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК).
12. Описание местности по карте.
13. Определение масштаба карты.
14. Определение расстояния по карте.
15. Определение сложности дистанции.
16. Определение сторон горизонта по местным предметам.
17. Определение сторон горизонта по небесным светилам.
18. Организация и преодоление отдельных препятствий в туристском многоборье.
19. Организация и проведение соревнования по пешеходному туризму.
20. Организация ночлега в походе.
21. Организация питания на туристском маршруте.
22. Организация секции по туризму с детьми.
23. Ориентирование карты и определение своего точки стояния.
24. Ориентирование на местности по компасу.
25. Основные правила поведения на природе в туристском походе.
26. Основные разделы спортивной тренировки туриста.
27. Особенности выбора и подготовки снаряжения в туристических походах.
28. Особенности организации и проведения работ по туризму в школе .
29. Особенности организации питания в лыжном походе.
30. Особенности организации соревнований на контрольно-туристическом маршруте.
31. Особенности передвижения по снежному склону.
32. Особенности пешего туризма.
33. Отличия спортивной карты от топографической карты.
35. Разработка маршрута движения походной группы.
36. Разработка плана местности.
37. Расчет абсолютной высоты точки местности.
40. Составление сметы похода.
41. План подготовки туристского похода.
42. Положение о зимних (летних) соревнованиях по туризму для школьников.
43. Способы измерения расстояний до определенного предмета.
44. Способы изображения рельефа.
45. Технология подведения личных и командных результатов соревнований.
46. Топографическая карта. Масштаб карты.
47. Требования к месту проведения соревнований.
48. Туризм в системе воспитания школьников.
49. Туристские узлы и их назначение.
50. Туристское снаряжение.

Критерии оценки итогового тестирования

Студенту предлагается 3 вопроса из перечня контрольных вопросов.

Оценка ответа осуществляется по следующим критериям:

Оценка «зачтено» ставится, если обучающихся при ответе продемонстрировал общее, достаточное владение учебным материалом в рамках вопросов билета и не допускал грубых ошибок. При этом могли быть допущены некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа.

Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета допустил грубые ошибки, продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «не зачтено» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры сдачи зачета.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16630>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

Основная литература:

1. Программа туристской подготовки: Горный туризм и альпинизм / Томская федерация туризма, Томский Университет Систем Управления и Радиоэлектроники Туристско-Альпинистский Клуб ТУСУРА; Разработал: Войков Г.Г. - Первая редакция – Томск, 2002. – 189 с.

2. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 195 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. — 2-е изд., доп. — М. : Академия, 2004. — 208с.

2. Вяткин Л.А.. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. — 3-е изд., стер. — М. : Академия, 2008. — 208 с.

3. Истомина, Э. Г. Внутренний туризм и туристские ресурсы России: учебное пособие / Э. Г. Истомина, М. Г. Гришулькина ; под редакцией Е. И. Пивовара. — 2-е изд. — Москва: Российский государственный гуманитарный университет, 2017. — 295 с.

4. Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403)

Интернет-ресурсы

1. Дьяков А. С. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А. С. Дьяков, А. Ю. Яговкин. - 2004. - URL: http://www.kuztur42.narod.ru/_private/O_posobie_djakov.pdf

2. Журнал «Азимут» [Электронный ресурс]. – Федерация спортивного ориентирования России. – 2021. - URL: <https://rufso.ru/journal-azimut/>

3. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 N 132-ФЗ (последняя редакция) – База правовых документов КонсультантПлюс [сайт]. — URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/

13. Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- спортивные сооружения закрытые и на открытом воздухе, отвечающие необходимым требованиям;
- местность с подготовленными топографическими материалами;
- карты местности, компаса, средства отметки контрольных пунктов, нагрудные планшеты для зимнего ориентирования;
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки;
- доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам, мультимедийные, аудио-, видеоматериалы, картографический материал.

14. Информация о разработчиках

Негоденко Елена Сергеевна, кафедра спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины, старший преподаватель.