



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

06.02.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

***ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И
СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ***

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра Спортивного совершенствования
Курс 4

Магнитогорск
2023 год

Программа практики/НИР составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Программа практики/НИР рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования
31.01.2023 протокол №5

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Программа практики/НИР одобрена методической комиссией ФФКиСМ
06.02.2023 г. Протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Программа составлена:
ассистент кафедры СС,  Д.П. Постолов

Рецензент:
зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук  Р.Р. Вахитов

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов на основе изучения спортивного ориентирования и туризма в системе физической культуры и спорта, их роли в совершенствовании физического и нравственного потенциала, укрепления здоровья человека.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Теория и методика оздоровительного туризма и спортивного ориентирования входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Формирование здорового образа жизни у детей и подростков
Безопасность жизнедеятельности
Организация и судейство соревнований
Основы техники безопасности на занятиях физической культурой
Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
Организация и управление физической культурой и спортом

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика оздоровительного туризма и спортивного ориентирования» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции |
|----------------|--|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.1 | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
| УК-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
| УК-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
| УК-8 | Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов |
| УК-8.1 | Анализирует и идентифицирует факторы опасного и вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений) |
| УК-8.2 | Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций |
| УК-8.3 | Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных |

| | |
|--|---|
| | мероприятиях |
| ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей | |
| ОПК-4.1 | Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей и моделей нравственного поведения в профессиональной деятельности |
| ОПК-4.2 | Организует и проводит мероприятия по духовно-нравственному воспитанию обучающихся в соответствии с принятыми нормами и правилами на основе базовых межкультурных и национальных ценностей |

| | | | | | | | | |
|---|---|-----|--|----------|-----|--|---|--|
| 2.1 Теоретическая и краеведческая, физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка в туризме. | 4 | | | | 0,5 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект лекции, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| 2.2 Методика отбора для занятий туризмом. Методика обучения туризму | | | | | 1 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект лекции, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| 2.3 Особенности методики подготовки туристов-школьников и взрослых туристов. | | | | | | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект лекции, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| Итого по разделу | | 0,6 | | | 1,5 | | | |
| 3. Техническая подготовка туриста к различным видам соревнований. | | | | | | | | |
| 3.1 Личная гигиена туриста | 4 | | | | 1 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект лекции, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| 3.2 Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. | | | | 2/2И | 1 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект лекции, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| 3.3 Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. | | | | 0,1/0,1И | 2 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |

| | | | | | | | |
|---|-----|-----|----------|----|--|---|---|
| 3.4 Техника вязания узлов и их назначение. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. | | | 0,1/0,1И | 2 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект лекции, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| 3.5 Костер и его виды. Правила разведение и поддержание костра. Костровое хозяйство. Меры предосторожности. | | | 0,1/0,1И | 4 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| 3.6 Основные требования и организации к месту привала. Туристское снаряжение: личное и групповое. | | | 0,1/0,1И | 3 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| Итого по разделу | 0,2 | | 2,4/2,4И | 13 | | | |
| 4. Основы спортивного ориентирования. | | | | | | | |
| 4.1 Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка в спортивном ориентировании. | 4 | 0,2 | | 3 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| 4.2 Основы спортивного ориентирования. | | 0,2 | | 3 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| 4.3 Условные знаки в спортивном ориентировании. Топография. | | | 0,1/0,1И | 3 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |

| | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-----|----------|-----|--|--|--|--|
| 4.4 | Определение расстояния на карте и на местности. | | | 0,1/0,1И | 3 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 | |
| 4.5 | Определение сторон горизонта по солнцу, компасу. Азимут. | | | 0,1/0,1И | 3 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 | |
| 4.6 | Методика обучения ориентированию на местности. Чтение карты | | | 2/И | 4 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 | |
| Итого по разделу | | 0,4 | | 2,3/1,3И | 19 | | | | |
| 5. Организация и проведение массовых мероприятий по туризму и спортивному ориентированию. | | | | | | | | | |
| 5.1 | Организация, подготовка и проведение туристских походов и соревнований. | | | | 1 | 2 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| 5.2 | Организация, подготовка и проведение соревнований по спортивному ориентированию. | 4 | 1,2 | | | 2 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| 5.3 | Организация и подготовка похода: состав и укладка в рюкзак личного снаряжения. Организация питания в походе. | | | | 0,3 | 3 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |

| | | | | | | | |
|---|-----|--|----------|------|--|---|---|
| 5.4 Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему в походе. | | | 1/0,3И | 3 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| 5.5 Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала. | | | 1 | 4 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| 5.6 Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. | | | 1 | 5 | Поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Конспект занятия, задание на образовательном портале. | УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2 |
| Итого по разделу | 2,2 | | 3,3/0,3И | 19 | | | |
| Итого за семестр | 4 | | 8/4И | 55,4 | | зачёт | |
| Итого по дисциплине | 4 | | 8/4И | 55,4 | | зачет | |

5 Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении занятий используются следующие образовательные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия. Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем. Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний. При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения. Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Спортивная метрология» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов. Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

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, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465848>

б) Дополнительная литература:

Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472563>

в) Методические указания:

Приложение 3

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

| Наименование ПО | № договора | Срок действия лицензии |
|-----------------------------|---------------------|------------------------|
| MS Office 2007 Professional | № 135 от 17.09.2007 | бессрочно |
| 7Zip | свободно | бессрочно |
| FAR Manager | свободно | бессрочно |

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Название курса | Ссылка |
|---|---|
| Электронная база периодических изданий East View Information Services, | https://dlib.eastview.com/ |
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного | URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp |
| Поисковая система Академия Google (Google Scholar) | URL: https://scholar.google.ru/ |
| Информационная система - Единое окно доступа к информационным | URL: http://window.edu.ru/ |
| Российская Государственная библиотека. Каталоги | https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/ |
| Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова | https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru |

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Универсальный спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь и оборудование. Стадион. Плоскостные сооружения. Помещение для самостоятельной работы. Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине «Теория и методика оздоровительного туризма и спортивного ориентирования» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает письменные ответы на контрольные вопросы.

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Нормативные требования к участникам и руководителю спортивных походов 1-3 к.с.
2. Основной, запасной и аварийный варианты пешеходного маршрута.
3. Основные ожидания и опасения участников похода
4. Ожоги (виды ожогов, степени, первая помощь, показания для экстренной эвакуации с маршрута, необходимые медикаменты).
5. Нормативные требования к участникам и руководителю спортивных туров 1-3 к.с.
2. 6. Планирование графика пешеходного похода.
7. Выбор режима питания и оптимизация рациона в пешеходных походах.
8. Ушибы, растяжение связок (проявления, первая помощь, фиксация, необходимые медикаменты).
9. Туристские возможности Челябинской области для пешеходного туризма.
10. Объективные и субъективные причины несчастных случаев в пешеходном туризме.
11. Основные принципы движения по азимуту.
12. Укусы насекомых, змей, собак (виды насекомых и змей, представляющих опасность для человека, первая помощь, транспортировка пострадавшего, необходимые медикаменты)
13. Туристские регионы России. Их возможности для пешеходного туризма.
14. Основные технические приёмы, используемые при преодолении болот.
15. Виды картографического материала и приборов, используемые для ориентирования в пешеходном походе.
16. Утопление (виды утопления, первая помощь, необходимые медикаменты)
17. Понятие «автономности» на пешеходных маршрутах.
18. Движение по лавиноопасным склонам. Признаки лавинной опасности.
19. Виды спальников, утеплителей, их различия, предназначение.
20. Аллергические реакции (проявления, первая помощь при различных видах аллергических реакций, необходимые медикаменты).
21. Критерии определения сложности пешеходного маршрута.
22. Организация движения в связках, взаимодействия связок. Страховка.
23. Определение крутизны склона по карте и на местности. «Проходимость» склонов.
24. Переломы (признаки, первая помощь, необходимые медикаменты, способы фиксации различных видов переломов).
25. Виды локальных и протяжённых препятствий пешеходного маршрута.

26. Организация перил на снежном рельефе. Требования безопасности.
27. Прогноз путешествия и его влияние на поведение человека
28. Вывихи (признаки, наиболее частая локализация, характерная для пешеходных маршрутов, первая помощь, сроки эвакуации, необходимые медикаменты).
29. Осыпи на пешеходном маршруте: категорирование, основные характеристики.
30. Выбор места, времени и способа переправ в пешеходном походе. Организация страховки на переправе.
31. Разновидности палаток, их конструкционные особенности, применение
32. Острые респираторные заболевания (виды, проявления, различия, лечение в зависимости от вида заболевания, необходимые медикаменты).
33. Переправы на пешеходном маршруте: категорирование, основные характеристики.
34. Принципы движения группы по открытым и закрытым ледовым участкам. Обеспечение безопасности.
35. Принцип работы термобелья, разновидности, применение.
36. Роль медика в пешеходном походе 1-3 к.с.
37. Минимальные требования для получения звания инструктора-проводника 1 и 2 категорий.
38. Страховка в пешеходном походе (индивидуальная и групповая).
39. Структура взаимоотношений в туристской группе
40. Солнечный, тепловой удар, степени, первая помощь.

Темы для рефератов:

1. Основные принципы укладки рюкзака. Регулировка рюкзака под участника.
2. Горелки: разновидности, применение.
3. Использование треккинговых палок в походе.
4. Принцип подбора обуви в пешеходный поход.
5. Принцип подбора одежды в пешеходный поход.
6. Принцип работы мембран, их разновидности.
7. Углы направления. Связь между ними.
8. Зарамочное оформление топографических карт.
9. Понятие о масштабе и генерализации топографических карт.
10. Виды коммуникаций, разрешение конфликтов.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

| Индикаторы | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|---|--|---|
| ОПК-4: Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей | | |
| ОПК-4.1 | Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей и моделей нравственного поведения в профессиональной деятельности. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. 2. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. 3. Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды. 4. Оказание доврачебной помощи подручными средствами 5. Признаки приближения грозы. 6. Предсказание погоды по местным признакам. 7. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. 8. Техника безопасности в туристском походе. 9. Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. 10. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде. 11. Спортивный и массовый туризм в системе физического воспитания в школе. |
| ОПК-4.2 | Организует и проводит мероприятия по духовно-нравственному воспитанию | <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития туризма. 2. Туристские возможности |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>обучающихся в соответствии с принятыми нормами и правилами на основе базовых межкультурных и национальных ценностей.</p> | <p>Южного Урала. 3. Классификация форм работы по сложности с учетом возраста и подготовки. 4. Особенности проведения пеших походов. 5. Особенности проведения горных походов. 6. Особенности проведения водных походов. 7. Личное снаряжение в зависимости от вида. 8. Групповое снаряжение в зависимости от вида. 9. Элементы топографии - карты, схемы, масштаб, чтение карты. 10. Способы ориентирования.</p> |
| <p>УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> | | |
| <p>УК-8.1</p> | <p>Анализирует и идентифицирует факторы опасного и вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Личная гигиена туриста. 2. Аптечка и назначение ее компонентов. 3. Первая медицинская помощь пострадавшему и его транспортировка. 4. Составление сметы похода. 5. Питание в походе. Составление пищевого рациона. 6. Костры и костровое хозяйство. 7. Общефизическая и специальная подготовка к походу. 8. Правила комплектования группы. 9. Требования к руководителю и участникам похода. 10. Распределение обязанностей в группе. 11. Маршрутная документация. 12. Узлы и их назначение. |
| <p>УК-8.2</p> | <p>Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятиях по предотвращению чрезвычайных ситуаций</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий 2. Организация бивачных работ. 3. Приемы установки палатки в различных условиях. 4. Виды переправ и их наведение. 5. Грудная обвязка и страховочная |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>система.</p> <p>6. Подъём и спуск спортивным способом.</p> <p>7. Составление плана похода.</p> <p>8. Методика определения расстояния на карте и на местности</p> <p>9. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.</p> <p>10. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути.</p> <p>11. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.</p> |
| УК-8.3 | Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях | <p>1. Компас, разновидности и характеристика. Понятие азимута, движение по азимуту.</p> <p>2. Методы определения сторон света и азимута без компаса.</p> <p>3. Определение расстояний на местности и по карте. Масштаб карты.</p> <p>4. Организация питания в походе, энергетическая ценность и ассортимент продуктов</p> <p>5. Упаковка и хранение продуктов в походе</p> <p>6. Режим питания в походе</p> <p>7. Индивидуальное снаряжение туриста, основные требования</p> <p>8. Спальные мешки. Разновидности, характеристика.</p> <p>9. Методика проведения занятий по туризму.</p> <p>10. Методика проведения занятий по спортивному ориентированию.</p> <p>11. Виды спортивной подготовки в спортивном ориентировании и туризме.</p> <p>12. Классификация, виды и формы туризма</p> <p>13. Развитие детско-юношеского туризма</p> <p>14. Содержание и формы спортивного туризма, особенности туризма как вида спорта.</p> |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| УК-7.1 | Выбирает | здоровьесберегающие |
| | | 1. Техника туризма, ее основные |

| | | |
|---------------|---|--|
| | <p>технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> | <p>элементы. 2. Содержание, разделы и этапы туристкой подготовки. 3. Структура тренировочного процесса в туризме, цикличность и сезонность. 4. Одно-трехдневный поход (поход выходного дня). Разновидности маршрутов походоввыходного дня. 5. Выбор района и составление плана похода. 6. Подготовка походной документации. Маршрутный лист. 7. Подготовка отчета о прохождении маршрута. Требования к отчету, порядок и срокипредставления. 8. Формирование тургруппы, распределение обязанностей. 9. Финансовое обеспечение похода. Составление сметы. 10. Карты местности, их классификация, топографические карты. 11. Картографические проекции. Масштаб карт. 12. Условные обозначения на топографических картах. 13. Отображение рельефа на топографических картах. 14. Картографическая генерализация. Туристские схемы. 15. Ориентирование карты на местности. Определение точки стояния.</p> |
| <p>УК-7.2</p> | <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>1. Особенности детского туризма. 2. Особенности пешеходных походов. 3. Особенности велопоходов. 4. Особенности лыжных походов. 5. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. 6. Оформление походной документации. 7. Составление плана-графика движения. 8. Виды и правила разведки на маршруте. 9. Очистка воды в полевых условиях. 10. Оценка физической</p> |

| | | |
|--------|--|--|
| | | подготовки в туризме и ориентировании. 11. Оценка технической и тактической подготовки в туризме и ориентировании. |
| УК-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | 1. Судейство соревнований по туризму. 2. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. 3. Проведение упрощенных соревнований по спортивному ориентированию - лабиринт. 4. Виды соревнований по спортивному ориентированию. 5. Особенности постановки дистанций для начального ориентирования. 6. Аварийный азимут. 7. Соревнования по туризму "дистанции-пешеходные" 8. Критерии отбора в туризме и спортивном ориентировании. 9. Ориентационное тестирование в спортивном ориентировании и туризме. 10. Система отбора в спортивном ориентировании и туризме |

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика оздоровительного туризма и спортивного ориентирования» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачёта.

Показатели и критерии оценивания зачёта:

– на оценку «зачтено» – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «не зачтено» – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Методические указания для студентов

Процесс обучения дисциплине включает в себя:

аудиторную работу

- посещение лекционных занятий, оформление конспектов лекций;
- посещение практических занятий, выполнение и представление практических работ; *самостоятельную работу (внеаудиторную работу)*
- изучение конспектов лекций;
- самостоятельное изучение материала, представленного в основной, дополнительной литературе, а также на сайтах электронных библиотек;
- подготовка к практическим занятиям (оформление практических работ и заданий);
- подготовка к промежуточному контролю.

Успешное изучение дисциплины осуществляется при выполнении всех перечисленных видов работ.

В процессе самостоятельной работы активизируется познавательная деятельность обучающихся, осуществляется углубленное изучение материала, самопознание, самоорганизация, формируется целостное представление об изучаемом предмете и явлении.

Конспект лекции представляет собой краткую запись монолога преподавателя. Во время лекции студент слушает материал, понимает и осмысливает его. Для лекций необходимо подготовить отдельную тетрадь, при этом желательно вести записи так, чтобы логика лекционного материала была не прерывна. Целесообразно выделять темы, подтемы, ключевые слова и термины в лекции для акцентирования внимания на них.

Записывать следует самое важное, раскрывающее смысл и суть темы.

Рекомендуется записывать аккуратным, понятным почерком. Конспектируя, можно пользоваться общепринятыми сокращениями слов и условными знаками, можно придумать собственные.

Если будет вовремя не записан материал, то необходимо оставить место и потом дописать пропущенное.

Все конспекты лекций представляются в конце окончания курса для проверки.

Подготовка к практическим занятиям предполагает углубленное изучение отдельных тем и курсов. По форме проведения занятия представляют собой решение задач, обсуждение докладов, демонстрация презентаций, беседу по плану или дискуссию по проблеме.

Подготовка к занятиям заключается в освоении материала лекций, привлечение для изучения дополнительной литературы, при этом необходимо анализировать материал, сопоставлять факты и события, мнения из разных источников.

Если на практическом занятии представлены доклады, то нужно подготовиться по одному из представленных в тематике вопросу. Доклад представляет собой устную форму сообщения информации. Для начала необходимо подготовить материал, прочитать, осмыслить его, а на занятии представить его в виде устного сообщения. Докладчику нужно представить материал так, чтобы он был понятен и интересен одногруппникам. Нужно стараться использовать простые слова, не перегружая речь наукообразными оборотами и специфическими терминами.

При выступлении одного, остальные обучающиеся должны внимательно слушать, по ходу выступления записывать кратко содержание и задавать вопросы.

Беседа по плану представляет собой заранее подготовленное совместное обсуждение вопросов темы каждым из участников. Эта форма потребует от студентов не только хорошей самостоятельной проработки теоретического материала, но и умение участвовать в коллективной дискуссии: кратко, четко и ясно формулировать и излагать свою точку зрения перед сокурсниками, отстаивать позицию в научном споре,

присоединяться к чужому мнению или оппонировать другим участникам.

Презентация – современный способ устного или письменного представления информации с использованием мультимедийных технологий.

Требования к оформлению презентаций:

Каждая презентация должна быть не менее 10 слайдов

- Шрифт текста должен быть читабельным, видимым на фоне. Для фона предпочтительнее холодные тона.

- Шрифты без засечек (Arial, Tahoma, Verdana) читаются легче, чем гротески. Нельзя смешивать различные типы шрифтов в одной презентации. Для заголовка годится размер шрифта 24-54 пункта, а для текста - 18-36 пунктов.

- Оптимальное число строк на слайде – 6-11.

- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде

- Если текст состоит из нескольких абзацев, то необходимо установить красную строку и интервал между абзацами

- Информацию предпочтительнее располагать горизонтально, наиболее важную - в центре экрана.

- Следует соблюдать единый стиль оформления.

- Информация должна сопровождаться фотографиями, картинками

- Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом.

Подписи к картинкам лучше выполнять сбоку или снизу, если это только не название самого слайда.

1 слайд – титульный (название рассматриваемой темы, фамилия и имя, группа студента)

Последний слайд должен содержать список источников (литература, ссылки интернет-сайтов)

В презентацию можно включить видео.

Все доклады и презентации демонстрируются на практических занятиях. В случае отсутствия студента на занятиях необходимо разместить выполненное задание в соответствующую тему на образовательном портале.

В рамках освоения дисциплины предусмотрено проведение социологического исследования с использованием метода опроса в форме анкетирования.

Логический контроль составления анкеты

При завершении составления анкеты необходимо провести логический контроль и ее апробацию, который позволит проверить ее соответствие необходимым критериям качества.

В первую очередь каждый вопрос проверяется по следующим критериям:

1. Не забыты ли такие варианты ответов, как: «не знаю», «затрудняюсь ответить», «не помню» и т.п., дающие возможность респонденту уклониться от ответа.

2. Не следует ли добавить к некоторым закрытым вопросам другие варианты ответов.

3. Относится ли вопрос ко всей совокупности опрашиваемых или только к некоторой их части.

4. Достаточно ли объяснена техника заполнения вопроса.

5. Нет ли логического несоответствия формулировки вопроса и шкалой измерения.

6. Необходимо проверить, содержатся ли в формулировке вопроса слова, термины, которые могут быть не поняты респондентом.

7. Не превышает ли содержание вопроса компетентности опрашиваемых.

8. Немногочисленны ли варианты ответов на вопрос, что может помешать оптимальному выбору.

9. Не задевает ли вопрос личного достоинства респондента.

Результатом логической проверки каждого вопроса по вышеназванным критериям

будет комплексная оценка его качества, которая характеризуется числом полученных замечаний по различным позициям. В зависимости от числа полученных замечаний все вопросы могут быть разделены на четыре группы:

- 1) вопросы, не содержащие замечаний по качеству;
- 2) вопросы, содержащие очевидные методические расчеты, поддающиеся исправлению;
- 3) вопросы с ошибками, требующие «выбраковки» вопроса и замены его другим методическим решением;
- 4) вопросы, подлежащие по некоторым критериям проверке в проблемном исследовании.

Таким образом, логический контроль качества вопросов анкеты служит подготовительной процедурой логического контроля всей композиции анкеты по следующим критериям:

1. Соблюдается ли принцип расположения вопросов от наиболее простых в начале анкеты к наиболее сложным в середине ее и простым («разгрузочных») в конце анкеты?
2. Не ли влияния предшествующих вопросов на последующие?
3. Отделены ли смысловые блоки обращения к респонденту, информирующими о начале следующего блока?
4. Снабжены ли вопросы-фильтры указателями-переходами для разных групп респондентов?
5. Нет ли скоплений однотипных вопросов?
6. Нет ли нарушений в графическом оформлении?

Примеры анкет представлены в приложении 2.

Подготовка к промежуточному контролю.

В течение семестра возможно прохождение тестовых заданий на образовательном портале. Это осуществляется как в аудиторное время, так и во внеаудиторное. Для подготовки к выполнению тестовых заданий необходимо заранее повторить конспект лекции, а также изучить записи в тетради, сделанные во время практических занятий в процессе докладов и демонстрации презентаций. Выполнение тестовых заданий по темам курса позволит выявить пробелы в знаниях студентов, тем самым вовремя устранить их, и качественнее подготовиться к промежуточному контролю по окончании изучения дисциплины.

Готовиться к зачёту или экзамену нужно заранее и в несколько этапов. Для этого:

- Нужно просматривать конспекты лекций сразу после занятий. Это поможет разобраться с непонятными моментами лекции и возникшими вопросами, пока еще лекция свежа в памяти.
- Бегло просматривать конспекты до начала следующего занятия. Это позволит «освежить» предыдущую лекцию и подготовиться к восприятию нового материала.
- Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала.

Непосредственно при подготовке:

- Разделить вопросы для зачёта (экзамена) на знакомые (по лекционному курсу, семинарам, конспектированию), которые потребуют лишь повторения и новые, которые придется осваивать самостоятельно. Начинать нужно со знакомого материала, а затем изучить менее известное, воспользовавшись рекомендованной литературой.