

2013

Министерство образования и науки Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное  
 учреждение высшего образования  
 «Владимирский государственный университет  
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
 (ВлГУ)



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по УМР

А.А. Панфилов

« 21 » 01 2016 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### «Туризм»

Направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки: Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоем- кость, зач. ед., час	Лек- ций, час	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час	Форма промежуточно- го контроля (экз/зач.)
4	3/108	-	36	-	72	зачет
Итого	3/108	-	36	-	72	зачет

Владимир, 2016

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цели освоения дисциплины Туризм: совершенствовать профессиональную и спортивную подготовку студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов, включенных в учебный план ВУЗа; создать представление о теоретических основах использования спортивного туризма в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах спортивного туризма; овладеть технологиями планирования и проведения занятий, спортивно-массовых мероприятий, безопасного проведения походов для осуществления профессиональной образовательной деятельности.

### **ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

- ознакомление с историей развития спортивного туризма, географией походов по стране и родному краю, нормативно – правовой базой и технологией проведения мероприятий по спортивному туризму;
- освоение теоретических знаний, практических умений и навыков организации и проведении мероприятий по спортивному туризму с различными категориями населения;
- формирование физической культуры личности человека средствами туризма в процессе физкультурно-спортивной деятельности, в процессе проведения досуга;
- вооружение студентов комплексом специальных знаний, умений и навыков по методике обучения техники и тактики спортивного туризма;
- формирование необходимых умений и навыков для использования туристского снаряжения, ориентирования на местности, оказания ПМП, а также выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание взаимовыручки, дисциплины, ответственного отношения и любви к природе;
- популяризация и пропаганда спортивного туризма. Приобщение студентов к здоровому образу жизни.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Учебная дисциплина Туризм относится к дисциплинам по выбору вариативной части УП направления 44.03.01. « Педагогическое образование» по профилю подготовки Физическая культура. Она дает возможность расширения и углубления знаний и навыков в области совершенствования физической подготовленности студентов. Настоящая программа по учебной дисциплине Туризм составлена в соответствии с требованиями ФГОС третьего плюс поколения направления подготовки 44.03.01 "Педагогическое образование" по профилю "Физическая культура", квалификации бакалавр, с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий в высшей школе. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Модуль обеспечивает изучение теории и методики физической культуры, прохождение педагогической практики.

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы следующие профессиональные компетенции.

готовностью реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);

способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4);

готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6);

способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК-7);

#### **знать:**

- объект, предмет, цель и задачи дисциплины;
- педагогическое значение спортивного туризма и его характеристику в связи с учетом возраста, пола, уровня физической подготовки занимающихся;
- особенности спортивного туризма, формы и методы организации туристских мероприятий, географию спортивного туризма;
- правила и последовательность организации туристского путешествия, порядок движения на маршруте, организации туристского бивака;
- целевое назначение и методы использования туристского снаряжения;
- особенности приготовления пищи в походных условиях;
- основы безопасности проведения путешествий и способы выживания в экстремальных ситуациях.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать спортивный туризм, как основное средство физической культуры для решения, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач;
- планировать, организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различным контингентом лиц занимающихся;
- правильно оформлять документацию для спортивного путешествия, представляемую в МКК;
- завязывать основные виды узлов и применять их на практике, использовать различное туристское снаряжение;
- ориентироваться в пространстве различными способами;
- составлять рацион питания путешественника;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- обеспечить технику безопасности при проведении занятий.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **владеть:**

- знаниями, умениями и навыками для самостоятельной педагогической и организационной работы в образовательном учреждении;
- методами подготовки, организации и проведения занятий спортивным туризмом в школе;
- методами подготовки, организации и проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- средствами физической культуры для решения, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач;
- методикой профилактики травматизма;
- техникой безопасности при проведении занятий.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Туризм»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. единицы. 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	Практические занятия	Лаб. работы	Контр. работы	СРС	КП/КР		
1.	<b>Раздел 1. Общие основы спортивного туризма.</b>	4									
	Тема 1.1. Основные понятия и особенности спортивного туризма. Классификация и организационные основы спортивного туризма.		1		1					0,5/50	
	Тема 1.2. География спортивного туризма в России.		1		1			2		0,5/50	
2.	<b>Раздел 2. Организация спортивного путешествия</b>	4									
	Тема 2.1. Особенности и порядок организации спортивного путешествия		2		2			4		1/50	
	Тема 2.2. Снаряжение в спортивном походе.		3		2			4		1/50	
	Тема 2.3. Организация привалов и ночлегов		4		2			2		1/50	

	Тема 2.4. Питание в спортивном путешествии.		5		2			4		1/50	Рейтинг-контроль № 1
3.	<b>Раздел 3. Топография и способы ориентирования в походе.</b>	4									
	Тема 3.1. Карты, схемы, планы. Элементы топографии. Компас.		6		1			4		0,5/50	
	Тема 3.2. Ориентирование по местным признакам.		6		1			4		0,5/50	
	Тема 3.3. Ориентирование с помощью карты и компаса. Оценка расстояний и времени.		7		2			4		1/50	
4.	<b>Раздел 4. Безопасность в спортивном туризме.</b>	4									
	Тема 4.1. Факторы влияющие на безопасность в занятиях спортивным туризмом. Способы преодоления препятствий.		8		2			2		1/50	
	Тема 4.2. Первая доврачебная помощь в походе и на занятиях. Гигиена туриста.		9		2			2		1/50	
	Тема 4.3. Технические приемы обеспечения страховки в походах и на занятиях.		10		2			2		1/50	Рейтинг-контроль № 2
5.	<b>Раздел 5. Спортивный туризм в школе</b>	4									
	Тема 5.1. Формы и методы занятий спортивным туризмом в школе.		11		1			2		0,5/50	
	Тема 5.2. Особенности организации походов со школьниками.		12		1			4		0,5/50	
6.	<b>Раздел 6. Организация туристских слетов и соревнований.</b>	4									
	Тема 6.1. Полевой туристский лагерь. Этапы подготовки лагеря и туристских соревнований		13		2			4		1/50	
7.	Тема 6.2. Виды соревнований в спортивном туризме и их специфика.		14		2			4		1/50	Рейтинг-контроль №3
	<b>Раздел 7. Поход. (Туристский слет).</b>	4			10			24			

	<b>Всего:</b>				36			72		13/36	<b>Зачет</b>
--	---------------	--	--	--	----	--	--	----	--	-------	--------------

#### **4.1. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.**

##### **Раздел 1. Общие основы спортивного туризма.**

Основные понятия и особенности спортивного туризма. Возникновение и история развития спортивного туризма в России. Классификация различных типов и видов спортивного туризма. Параметры категорийных маршрутов. Организационные основы спортивного туризма. Туристско – спортивный союз России (ТССР). Федерация спортивного туризма России (ФСТР) и Владимирской области. Маршрутно – квалификационная комиссия (МКК). Нормативные документы по спортивному туризму.

##### География спортивного туризма в России.

География основных видов спортивного самодетельного туризма (пешеходного, велосипедного, горного, лыжного, водного) на территории России. Природно – климатические особенности, инфраструктура популярных туристских районов. Географические особенности, природные достопримечательности и туристские возможности (маршруты) Владимирского края

##### **Раздел 2. Организация спортивного путешествия**

##### Особенности и порядок организации спортивного путешествия.

Формы туристских мероприятий. Этапы и последовательность организации спортивного путешествия: 1) Определение задачи (цели похода); 2) Подбор группы участников; 3) Распределение обязанностей среди участников похода; 4) Определение района похода; 5) Сбор сведений о районе похода; 6) Разработка маршрута; 7) Составление календарного плана; 8) Составление сметы похода; 9) Подбор личного снаряжения; 10) Подбор группового снаряжения; 11) Организация питания; 12) Документация похода; 13) Сам поход; 14) Подведение итогов, отчет о походе. Подготовка туристов к путешествию. Требования к руководителю и участникам путешествия.

##### Снаряжение в спортивном походе.

Снаряжение для спортивных походов: средства передвижения, средства транспортировки грузов, бивачное, специальное и вспомогательное снаряжение. Особенности личного снаряжения в различных видах туризма. Гигиена туриста. Медицинская аптечка. Подготовка, проверка и доработка снаряжения. Укладка снаряжения в рюкзак. Ремонтный набор. Уход за снаряжением и ремонт в походных условиях.

##### Организация привалов и ночлегов.

Организация туристского бивака. Выбор места. Малые и обеденные привалы. Ночлеги и дневки. Туристская баня. Правила поведения на биваках.

Костры и очаги. Место для костра. Разжигание костра. Заготовка топлива. Разновидности костров(жаровые, пламенные, дымовые).

Организация ночлегов в экстремальных ситуациях. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Международные сигналы бедствия.

#### Питание в спортивном путешествии.

Энергетические затраты в туристском путешествии. Режим питания. Состав пищевого рациона. Калорийность питания в походе. Подготовка продуктов к походу. Пополнение продуктовых запасов на маршруте. Сбор ягод, грибов, дикорастущих растений. Приготовление пищи в походных условиях. Общие кулинарные правила. Рецепты походных блюд.

### **Раздел 3. Топография и способы ориентирования в походе.**

#### Карты, схемы, планы. Элементы топографии. Компас.

План. Карта. Классификация. Составляющие карты: Масштаб, рельеф (формы, способы изображения ), условные знаки (масштабные, немасштабные, линейные, пояснительные), сетка координат. Горизонтали основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Магнитное склонение. Чтение карты. Цвета на карте.

#### Ориентирование по местным признакам.

Ориентирование по местным признакам. Особые случаи ориентирования на местности. Ориентирование по времени. Особенности ориентирования в различных погодных условиях.

#### Ориентирование с помощью карты и компаса. Оценка расстояний и времени.

Компас и его устройство. Азимут. Действия совершаемые с помощью компаса: определение сторон горизонта, определение азимута на предмет, определение предмета по азимуту, движение по азимуту. Глазомерная съемка местности. Определение расстояния по карте и на местности. Курвиметр. Определение времени. Хранение карты в походе, движение с использованием карты.

### **Раздел 4. Безопасность в спортивном туризме.**

#### Факторы, влияющие на безопасность в занятиях спортивным туризмом. Способы преодоления препятствий.

Степень риска в походах. Анализ несчастных случаев. Безопасность путешествий. Режим и распорядок походного дня. Особенности пути, темпа и техники движения группы в различных видах путешествий.

Порядок преодоления крутых и снежных склонов, ледников, осыпей, морены, зарослей, завалов, заболоченных участков. Способы переправы: по кладу, вброд, вплавь, навесная. Управление различными средствами сплава. Основные естественные и искусственные препятствия на воде, способы преодоления.

#### Первая доврачебная помощь в походе и на занятиях. Гигиена туриста.

Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Термические ожоги. Ранения режущими и колющими орудиями. Отравление продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания. Потертости, опрелости, мозоли. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясения мозга. Острая сосудистая недостаточность, обмороки. Первая помощь.

Опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями. Отморожения, замерзания, простудные заболевания, воспаление легких, ангина. Тепловой и солнечный удар. Снежная слепота. Поражение электричеством. Первая медицинская помощь.

Опасности, травмы и заболевания, связанные с дикими животными и ядовитыми растениями. Укусы ядовитых змей, пауков, лесных клещей. Беспокоящие насекомые. Отравления и ожоги дикорастущими растениями. Отравление ядовитыми грибами. Оказание первой помощи.

Специфика опасностей, травм и заболеваний в горных и водных путешествиях. Горная болезнь. Травмы при камнепадах. Лавинная и селевая опасность. Несчастные случаи на воде. Навыки пребывания в воде. Первая доврачебная помощь. Способы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Сигналы бедствия.

Гигиена туриста.

Технические приемы обеспечения страховки в походах и на занятиях.

Виды веревок и узлов. Работа с веревкой. Способы страховки в путешествиях: взаимная, само страховка.

## **Раздел 5. Спортивный туризм в школе**

Формы и методы занятий спортивным туризмом в школе. Особенности организации походов со школьниками.

## **Раздел 6. Организация туристских слетов и соревнований.**

Полевой туристский лагерь. Этапы подготовки лагеря и туристских соревнований. Необходимая документация и ее сроки. Требования к месту проведения слета, соревнований. ГСК. Материально – техническое обеспечение. Организация питания. Медицинское обслуживание. Правопорядок. Досуг. Церемонии открытия и закрытия. Награждение. Организация информации. Виды соревнований в спортивном туризме и их специфика. Специальное туристское снаряжение.

## **Раздел 7. Туристский поход (Туристский слет).**

Организация бивуаков. Выбор места, установка палаток, организация работы у костра. Охрана природы. Установка различных типов палаток на правильность и на время. Обустройство мест общего пользования. Подготовка по технике бивачных работ. Укладка и подгонка рюкзака в соответствии с весом, упаковкой, необходимостью, размерами личного и группового снаряжения. Проведение соревнований по укладке рюкзака и постановке палатки.

Тренировка и соревнования по виду «ТПП» (прохождение стационарной туристской полосы препятствий). Препятствия: спуск на само страховке, подъем на само страховке, траверс склона, спуск способом «дюльфер», подъем по склону свободным лазанием, параллельные перила, навесная переправа, маятник, узлы.



Тренировка и соревнования по виду «КТМ» и «ПСР». Подготовка по технике преодоления естественных препятствий, подготовка по технике страховки, подготовка по технике спасательных работ, подготовка по технике ориентирования на местности.

Прохождение группой с преподавателем учебной трассы спортивного ориентирования в заданном направлении с постановкой контрольных пунктов. Преодоление этой трассы самостоятельно парами студентов в обратном направлении в ускоренном темпе.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Учебный процесс по дисциплине «Туризм» осуществляется с применением технических и мультимедийных средств; проведение методико-практических занятий в форме групповых дискуссий, деловых игр, проблемных заданий, выполнением элементов туристской техники и тактики, техники спортивного ориентирования на местности на основе личностно-ориентированного подхода к студентам.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Программой дисциплины «Туризм» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме контрольных точек (КТ), и промежуточный контроль в форме зачета.

Оценка освоения учебного материала программы: студенты, выполнившие рабочую учебную программу за семестр, сдают зачет по дисциплине. Условием допуска к зачету является выполнение требований рейтинг-контроля.

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, выполнение заданий для самостоятельной работы, участие в контрольных соревнованиях.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

I-рейтинг-контроль. Общая физическая подготовка (бег 100 м., кроссовый бег по пересеченной местности),

II-рейтинг-контроль. Техничко-тактическая подготовка (участие в учебных соревнованиях и контрольных испытаниях по видам «ТПТ», «КТМ», «ПСР»).

III-рейтинг-контроль. Теоретические и методические знания (тестовые задания).

### *Примерный перечень вопросов к зачету*

1. История возникновения. Особенности самостоятельного туризма как вида спорта.
2. Структура спортивного самостоятельного туризма.
3. Развитие самостоятельного туризма в России.
4. Этапы организации самостоятельного путешествия.
5. Комплектование походной группы. Распределение обязанностей в группе.
6. Основные требования к участникам спортивных походов,
7. Основные требования к руководителям спортивных походов.
8. Требования к организации и проведению категорийных походов.
9. Туристско-спортивный союз России (ТССР) и Федерация спортивного туризма России (ОСТР), функции и содержание работы.
10. Содержание работы маршрутно-квалификационной комиссии (МКК).
11. Основные функции МКК и регистрация заявочно-маршрутных документов.
12. Туристская подготовка: виды и их содержание.
13. География пешеходного туризма в России.
14. География горного туризма в России.
15. География лыжного туризма в России.
16. География велосипедного туризма в России.
17. География водного туризма в России.
18. Географические особенности и туристские маршруты Владимирского края.
19. Средства передвижения и транспортировки грузов в различных видах путешествий.
20. Бивачное снаряжение, используемое в походах. Виды палаток и способы их установки.
21. Особенности личного снаряжения в различных видах туризма.
22. Виды веревок и узлов, их целевое назначение. Приемы работы с веревкой.
23. Способы страховки в путешествиях: взаимная и самостраховка.
24. Режим и распорядок походного дня в пешеходном путешествии.
25. Схема движения группы и техника преодоления препятствий в горном путешествии.
26. Особенности проведения походов в зимнее время. Темп и порядок движения в лыжных походах.
27. Линия движения и способы преодоления препятствий в водном путешествии.
28. Топографические карты, условные знаки, масштаб.
29. Способы ориентирования в путешествии.
30. Ориентирование с помощью компаса. Определение азимута на заданный объект.
31. Ориентирование по местным предметам и признакам.
32. Основные требования к месту привала и ночлега. Планировка бивака.
33. Организация ночлегов в экстремальных ситуациях.



- в) количество человек, протяженность, перепад высот;
- г) пол участников, вес снаряжения, продолжительность.

5. Какой минимальный возраст может быть у руководителя похода 1 категории сложности:

- а) 16 лет;
- б) 18 лет;
- в) 19 лет;
- г) 20 лет.

6. Какие задачи решает маршрутная квалификационная комиссия?

- а) организация и проведение туристских спортивных походов;
- б) выпуск спортивных, учебных и коммерческих групп на маршрут;
- в) рассмотрение и регистрация маршрутной документации и отчетов о совершении походов;
- г) все выше перечисленные задачи.

7. Для каких походов оформляется маршрутная книжка?

- а) походов выходного дня;
- б) не категорийных;
- в) категорийных;
- г) для всех перечисленных.

8. В каком районе России проложено наибольшее количество маршрутов различной категории сложности и по разным видам туризма:

- а) Северный Кавказ;
- б) Урал;
- в) Карелия;
- г) Дальний Восток.

9. В каком районе России получил распространение конный туризм?

- а) Южная Карелия;
- б) Приморский край;
- в) Алтай;
- г) Поволжье.

10. Какой должен быть объем варочной посуды на 10 человек?

- а) 3 литра;
- б) 5 литров;
- в) 8 литров;
- г) 10 литров.

11. Для чего прохождение сложных участков планируют в середине маршрута?

- а) облегчения веса рюкзака;
- б) повышения сплочённости группы;
- в) адаптации организма к новым условиям;
- г) все варианты неверны.

12. Выберите вариант, где перечислено только групповое снаряжение:

- а) тент, топор, рюкзак;
- б) палатка, спальник, нож;
- в) дождевик, котелок, веревка;
- г) все варианты неверные.

13. Какой узел позволяет надежно связывать страховочную систему (нижнюю и верхнюю обвязки)?

- а) булинь;
- б) прямой;
- в) академический;
- г) схватывающий.

14. Как далеко друг от друга должны быть туристы при движении по лесу:

- а) 3-5 метров;
- б) 30-40 метров;
- в) 100-200 метров;
- г) в пределах слышимости.

### *Вопросы к рейтинг-контролю №2*

1. В каком виде туризма встречаются следующие препятствия: осыпи, пески, переправы через реки, перевалы, каньоны, растительный покров, ледовые участки, болота?

- а) лыжном;
- б) водном;
- в) пешеходном;
- г) спелеологическом.

2. Какова скорость движения группы по свежевывавшему снегу глубиной 30 см?

- а) 4-5 км/ч;
- б) 3-4 км/ч;
- в) 2-3 км/ч;
- г) движение невозможно.

3. Какие естественные и искусственные объекты используют спелеотуристы для своих путешествий?

- а) пещеры и городские подземные коммуникации;
- б) карстовые полости и шахты;
- в) каменоломни и карьеры;
- г) пещерные и заброшенные города.

4. Какие из предложенных препятствий характерны для рек Владимирской области:

- а) перекаты и пороги;
- б) водопады и завалы;
- в) плотины и шлюзы;
- г) коряги и мели.

5. Выберите каркасное разборное туристское судно:

- а) каяк;
- б) байдарка;
- в) катамаран;
- г) плот.

6. Требования к руководителю спортивного похода 4 категории сложности (к.с.):

- а) возраст не менее 25 лет и участие в походе 4 к.с.
- б) возраст не менее 30 лет и руководство походом 2 к.с.;
- в) руководство походом 3 к.с. и участие в походе 4 к.с.;
- г) возраст не менее 18 лет и руководство походом 3 к.с.

7. Какие карты используют туристы для ориентации на местности?

- а) топографические;
- б) политические;
- в) геологические;
- г) мелкомасштабные.

8. Какими условными знаками являются надписи и цифры на карте?

- а) масштабными;

- б) немасштабными;
- в) пояснительными;
- г) всеми перечисленными выше.

9. Горизонталы на топографической карте позволяют:

- а) рассчитать площадь;
- б) измерить расстояние;
- в) определить стороны горизонта;
- г) определить высоту объекта над уровнем моря.

10. Укажите именованный масштаб географической карты, если численный 1 : 50 000 000:

- а) в 1 см 5 км;
- б) в 1 см 50 км;
- в) в 1 см 500 км;
- г) в 1 см 5000 км.

11. Выберите, какой из вариантов является наиболее точным определением азимута;

- а) расстояние от туриста до объекта;
- б) угол между стрелкой компаса и направлением на север;
- в) расстояние от одного объекта до другого;
- г) угол между направлением на север и на объект.

12. В каком часу во Владимирской области солнце находится на юге?

- а) 12 ч;
- б) 12.30ч;
- в) 13ч;
- г) 13.30ч

13. Какой тип костра не требует частой подкладки дров и позволяет организовать ночлег в экстремальных условиях?

- а) нодья;
- б) колодец;
- в) шалаш;
- г) полинезийский

14. Какое место подходит для разведения костра:

- а) на торфяниках;
- б) в хвойных молодняках;
- в) у водоема;
- г) на вырубках.

### ***Вопросы к рейтинг-контролю №3***

1. Описание какого типа палаток представлено: форма палатки позволяет противостоять ветрам, конструкция обеспечивает возможность быстрой постановки и переноса, пол и тент изготовлены из непромокаемого материала:

- а) кемпинговая;
- б) двускатная;
- в) сферическая;
- г) шатровая палатка «Зима».

2. Что является главным в организации зимнего привала?

- а) быстрое разведение костра;
- б) активное участие в бивачных работах всех туристов;
- в) приготовление горячих и калорийных блюд;
- г) просушка одежды и снаряжения.

3. Какие действия являются не правильными при заготовке дров:

- а) использование неисправного инструмента;
- б) валить дерево в сторону лагеря;
- в) стоять позади падающего дерева;
- г) все выше перечисленные варианты.

4. Какое в питании должно быть соотношение жиров - белков - углеводов?

- а) 1:2:4
- б) 2:2:2
- в) 1:1:4
- г) 1:4:2

5. Выберите причины применения в сложных походах сублимированных продуктов:

- а) герметичность упаковки;
- б) небольшой вес;
- в) высокие вкусовые качества;
- г) длительность хранения.

6. К чему может привести в длительных походах недостаток витамина С?

- а) цинга;
- б) снижение иммунитета;
- в) повышение утомляемости;
- г) все выше перечисленные варианты.

7. Выберите объяснение, почему в жару не следует часто пить:

- а) избыточное количество влаги удаляет из организма необходимые соли;
- б) следует экономить имеющуюся воду;
- в) потребляемая вода может вызвать головокружение;
- г) вода способствует переохлаждению организма.

8. Определите, какие объективные факторы способствуют возникновению несчастных случаев;

- а) переоценка возможностей туристов;
- б) атмосферные осадки, туман, камнепады, лавины;
- в) низкая дисциплина и потеря ориентировки;
- г) слабая физическая и техническая подготовка туриста.

9. Какие меры первой медицинской помощи следует оказать при вывихе?

- а) самостоятельная вправка суставов;

- б) наложить холодный компресс;
- в) обеспечить полный покой и напоить горячим чаем;
- г) наложить тугую повязку и применить болеутоляющие средства.

10. Определите, для какого несчастного случая подходит описанная первая медицинская помощь: перенести пострадавшего в тень, освободить от стягивающей одежды, дать холодное питье, смочить голову и грудь холодной водой:

- а) ожог;
- б) солнечный удар;
- в) обморок;
- г) переохлаждение.

11. Выберите признак неверного проведения искусственного дыхания:

- а) обильная рвота;
- б) вздутие живота;
- в) покраснение глаз;
- г) посинение ногтевых пластин.

12. С помощью каких средств удобнее переносить на большие расстояния пострадавшего с переломом ноги?

- а) носилки и волокуша;
- б) рюкзак и носилки;
- в) «беседка» и грудная обвязка;
- г) поперечные палки и «беседка»

### **Самостоятельная работа студентов**

Раздел 1.

1. Подготовить доклад на тему: «Исторические, культурные и географические достопримечательности Владимирской области».

2. Составить список литературы по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Раздел 2.

1. Разработать и изучить маршрут местности предстоящего учебного похода.
2. Составить календарный план зачетного похода.
3. Составить меню-раскладку на группу 10-12 человек для зачетного похода.
4. Составить список личного и группового снаряжения для зачетного похода (1 к.с., пеший, июнь).
5. Скомплектовать аптечку и ремнабор.
6. Подготовить документацию похода для МКК.
7. Планировка туристского бивака.

Раздел 3.

1. Зарисовать в тетрадь знаки (УСТЗ и СТЗ) и знать их.
2. Начертить план местности в которой вы живете (ориентированной на север), передвижение с помощью компаса правильно ориентируя план.
3. Передвижение на местности с помощью компаса и карты.
4. Изготовить по одному КП
5. Участие в соревнованиях по спорт. ориентированию во Владимир. Обл.



6. Линейная глазомерная съемка маршрута 1 км. Вырисовка карты.

Раздел 4.

1. Подготовить по веревке для узлов ( 6 мм. диаметр). Изучить и знать основные туристские узлы.
2. Изучить способы оказания ПМП.
3. Зарисовать таблицу «Международных кодовых сигналов бедствия». Изучить и знать их.

Раздел 5.

1. Разработать маршруты похода выходного дня в районе своего города, поселка для школьников 1-8 классов.
2. Составить список группового и личного снаряжения для похода со школьниками 9-11 класса (группа 12 человек, средняя полоса, 6 дней, май месяц).
3. Составить меню-раскладку на группу 12 человек на 6 дней спортивного похода.
4. Подготовить туристские игры или эстафеты для школьников 1-8 классов.
5. Подготовить разделы для оформления стенда в школе на тему «Туризм и спортивное ориентирование».
6. Разработать сценарий школьного вечера, посвященного туризму и спортивному ориентированию.

Раздел 6.

1. Исходя из конкретных условий ( по заданию преподавателя) составить положение мероприятия и разработать этапы для проведения соревнований по ТПТ.

Раздел 7.

1. Участие в соревнованиях по ТПТ, КТМ и спорт. ориентированию.
2. Конкурсная программа на тур. слете (конкурс бивуаков, тур. газет, кулинарных блюд, тур. самодеятельности.)
3. Оформить газету (о зачетном походе) или публикация о туристском событии во Владимирской области.
4. Словарь по туризму. Изготовить кроссворд(не менее, чем из 30 слов)
5. Участие в учебном походе.

## 7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Название и выходные данные (автор, вид издания, издательство, издания, количество страниц)	Год издания	Количество экземпляров в библиотеке университета	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ	Количество студентов, использующих данную литературу	Обеспеченность студентов литературой, %
-------	--	-------------	--	---------------------------------------	--	---

1	2	3	4	5	6	
<b>Основная литература</b>						
1	Введение в технологию туризма [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Л.И. Егоренков. - М. : Финансы и статистика, 2014. - <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/I_SBN9785279033256.html">http://www.studentlibrary.ru/book/I_SBN9785279033256.html</a>	2014		x	27	100
2	Tourismus. Туризм [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Алексеева Н.П. - М. : ФЛИНТА, 2012. - <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/I_SBN9785976513143.html">http://www.studentlibrary.ru/book/I_SBN9785976513143.html</a>	2012		x	27	100
3	Трусова Н.М. Туризм [Электронный ресурс]: междисциплинарный аспект. Конспект лекций для студентов, обучающихся по направлению 43.03.02 (100400.62) «Туризм»/ Трусова Н.М., Мухамедиева С.А., Клюев Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2015.— 171 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55821">http://www.iprbookshop.ru/55821</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2015		x	27	100
<b>Дополнительная литература</b>						
1	Туризм: от социальной теории к практике управления [Электронный ресурс]: учебник / Покровский Н.Е. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Логос, 2009. - <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/I_SBN9785987044490.html">http://www.studentlibrary.ru/book/I_SBN9785987044490.html</a>	2009		x	27	100
2	Природные ресурсы, заповедные комплексы и международные экологические проблемы [Электронный ресурс] : Монография / Р.Г. Мамин, У. Баяраа - М. : Издательство АСВ, 2009. - <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785930936827.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785930936827.html</a>	2009		x	27	100
3	Основы туризма [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособ. / Ю.А. Киреева. - М. : Советский спорт, 2010. - <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/I_SBN9785971804970.html">http://www.studentlibrary.ru/book/I_SBN9785971804970.html</a>	2010		x	27	100

## **Периодические издания:**

Журнал Физкультура и спорт <http://www.fismag.ru>

Журнал Физическая культура в школе [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9217](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9217)

## **Интернет ресурсы:**

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru) - туристский спортивный союз России. Федерация спортивного туризма России.
2. [www.skitalets.ru](http://www.skitalets.ru) - сервер туристов и путешественников
3. [www.outdoors.ru](http://www.outdoors.ru) - энциклопедия туриста, мир путешествий и приключений
4. [www.2r.ru](http://www.2r.ru) - информационное издание по туризму, отдыху и путешествиям в России, странах СНГ и Балтии
5. [www.vvv.ru](http://www.vvv.ru) - экстремально-приключенческий портал
6. [www.rohod.ru](http://www.rohod.ru) - сайт о походах
7. [www.ft33.ru](http://www.ft33.ru)- федерация спортивного туризма Владимирской области
8. [www.tourism.vladimir.ru](http://www.tourism.vladimir.ru) - комитет по физкультуре и спорту Владимирской области.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебный процесс по дисциплине «Туризм» осуществляется в основном на пересеченной местности, в парке, лесном массиве, открытых спортивных площадках (стадионе) и в спортивном зале, с использованием различного туристского, в т.ч. специального снаряжения и оборудования, проведение занятий с применением технических и мультимедийных средств; проведение методико-практических занятий в форме групповых дискуссий, деловых игр, проблемных заданий на основе личностно-ориентированного подхода к студентам.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» и профилю подготовки Физическая культура

Рабочую программу составил  
оцент кафедры ТМФКСД Агибалова Анастасия Александровна

Рецензент Колеватов А.В., канд.пед.наук, старший преподаватель кафедры БиТСП ВЮИ ФСИН России

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 6 от 19.01. 2016 года.

Заведующий кафедрой Воробьев Н.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления Педагогическое образование

протокол № 3 от 11.01. 2016 года.

Председатель комиссии Н.С.Воробьев,  
канд.пед.наук, доцент кафедры «Теория и методика физической культуры и спортивных дисциплин»

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_