

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Спортивный туризм и спортивное ориентирование

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

Направленность образовательной программы

Спортивная подготовка в базовых видах спорта

Форма обучения

очная, заочная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.26 Спортивный туризм и спортивное ориентирование относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1: Знает: - историю и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение вида спорта в системе физкультурно-спортивной деятельности; - терминологию вида спорта - правила и организацию соревнований по виду спорта; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами вида спорта; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях по виду спорта; - средства вида спорта и возможности его применения в физкультурно-спортивной деятельности; - основы обучения по виду спорта ОПК-3.2: Умеет: применять методы организации учебной деятельности по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного	ОПК-3.1: Уметь: - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровья формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-3.2: Знать: - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей	Задания	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по виду спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию вида спорта; - распределять на протяжении занятия средства вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - использовать средства вида спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивной дисциплине; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в спортивной подготовке по виду спорта; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях;</p>	<p>уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3: Владеть: - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики.</p>		
--	--	--	--	--

	<p>- использовать существующие методики проведения соревнований по виду спорта; - проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать эффективность проведения тренировочных занятий; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <p>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического развития и физической подготовленности обучающихся на занятиях</p> <p>ОПК-3.3: Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта; - владения техникой двигательных действий в виде спорта; - проведения фрагмента занятия вида спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств; - проведения занятия по спортивной подготовке в виде спорта; - участия в судействе соревнования по виду</p>			
--	--	--	--	--

	спорта; - проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) по виду спорта; - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации средствами вида спорта			
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1: Знает: - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, - основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием	ОПК-7.1: Уметь: - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации. ОПК-7.2: Знать: - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. ОПК-7.3: Владеть: - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и	Практическое задание	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>средств видов спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях; - особенности занятий по виду спорта с учащимися различных медицинских групп; - - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта; - меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным дисциплинам; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта</p> <p>ОПК-7.2: Умеет: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и</p>	<p>оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</p>		
--	---	--	--	--

	<p>доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по спортивным дисциплинам; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта; - обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по виду спорта; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p> <p>ОПК-7.3: Имеет опыт - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом - составление плана профилактических</p>			
--	--	--	--	--

	обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности проведения тренировочных, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся			
ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1: Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические характеристики тела человека и его движений; - статические положения и движения человека; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции	ОПК-9.1: Знать: - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации. ОПК-9.2: Уметь: - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования. ОПК-9.3: Владеть: - контролем за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма	Практическое задание	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медикобиологическим контролем; - методики контроля и оценки технико-тактической и физической подготовленности в виде спорта; - особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в виде спорта</p> <p>ОПК-9.2: Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - оценить функциональное состояние организма по результатам</p>	<p>человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола.</p>		
--	--	--	--	--

	<p> биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФС ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно- измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; функциональных возможностей спортсмена, методики психодиагностики психических процессов, психомоторных качеств ОПК-9.3: Имеет опыт - проведения </p>			
--	---	--	--	--

	<p>антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта</p>			
--	--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
Общая трудоемкость, з.е.	2	2
Часов по учебному плану	72	72
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	16	6
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32	8
- КСР	1	1

самостоятельная работа	23	53
Промежуточная аттестация	0 Зачёт	4 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе								
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего				
	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	
Тема 1. История развития спортивного туризма, виды спортивного туризма. Группы дисциплин по виду спорта «Спортивный туризм».	8	10	2	1	4	2	6	3	2	7	
Тема 2. Пешеходный туризм.	9	9	2	1	4	1	6	2	3	7	
Тема 3. Горный туризм.	9	10	2	1	4	2	6	3	3	7	
Тема 4. Водный туризм.	9	8	2	1	4	1	6	2	3	6	
Тема 5. Спелеотуризм. Бивуак. Официальные документы для выхода на маршрут.	9	8	2	1	4	1	6	2	3	6	
Тема 6. Питание. Основы оказания доврачебной помощи. Психологические основы поведения в спортивном туризме.	9	8	2	1	4	1	6	2	3	6	
Тема 7. Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования.	9	6	2		4		6	0	3	6	
Тема 8. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика. Детско-юношеский и массовый спорт в спортивном ориентировании.	9	8	2		4		6	0	3	8	
Аттестация	0	4									
КСР	1	1						1	1		
Итого	72	72	16	6	32	8	49	15	23	53	

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. История развития спортивного туризма, виды спортивного туризма. Группы дисциплин по виду спорта «Спортивный туризм».

Тема 2. Пешеходный туризм.

Тема 3. Горный туризм.

Тема 4. Водный туризм.

Тема 5. Спелеотуризм. Бивуак. Официальные документы для выхода на маршрут.

Тема 6. Питание. Основы оказания доврачебной помощи. Психологические основы поведения в спортивном туризме.

Тема 7. Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования.

Тема 8. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика. Детско-юношеский и массовый спорт в спортивном ориентировании.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме контрольных работ. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, лабораторных занятий;
- подготовка рабочей тетради, плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по спортивному ориентированию, а также осуществление самоконтроля.

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на практических занятиях в форме контрольных работ, проверки письменных домашних работ (рабочей тетради, плана-конспекта и самоконтроля).

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-3:

В течение 10 минут необходимо письменно ответить на следующие вопросы:

Вариант 1:

1. Основные функции спортивных школ на этапах многолетней подготовки
2. Что такое перспективное планирование?
3. Перечислите этапы спортивной подготовки.

Вариант 2:

1. Что такое оперативное планирование?
2. Разновидности спортивных школ.
3. Что такое этап спортивного совершенствования?

«Тематическое планирование по спортивному ориентированию для 1 года обучения»

1. Разработать конспект тренировочного занятия.
2. Составить учебно-тематический план 1-го года обучения.

«Узлы»

Вариант 1:

1. Перечислите 3 основные группы узлов.
2. Перечислите все узлы, необходимые для связывания веревок.
3. Какой узел завязывается на усах самостраховки.

Вариант 2:

1. Перечислите 3 основные группы узлов.
2. Перечислите все узлы, необходимые для привязывания.
3. Какими 2-мя узлами крепится веревка к опоре при наведении параллельной переправы.

«Правила спортивного туризма»

Вариант 1:

1. Спортивный туризм – это
2. Перечислите виды спортивного туризма:
3. Классификация соревнований по характеру зачета соревнований:

Вариант 2:

1. Пешеходный туризм – это
2. Дистанция – это
3. Виды локальных препятствий в пешеходном туризме
4. Виды протяженных препятствий в пешеходном туризме

Вариант 3:

1. Горный туризм – это
2. Главное отличие горного туризма от альпинизма
3. Главное отличие горного туризма от пешеходного туризма в оценке категорий сложности
4. Снаряжение для горного туризма

Вариант 4:

1. Водный туризм – это
2. Снаряжение для горного туризма
3. Перечислите возможные препятствия в водном туризме
4. Сколько категорий трудности группе дисциплин «маршрут-водный»

Вариант 5:

1. Что такое бивуак
2. Снаряжения для бивуака
3. Виды бивуака

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

Задача (Практическое задание) «Опасные факторы природной среды в спортивном туризме»

1. У участника похода легкая головная боль, болезненные ощущения в мышцах и суставах, понижен аппетит, нарушен ритм дыхания, наблюдается сонливость. На какой маршрут (вид спортивного туризма) вышла группа? Что произошло с туристом? Что необходимо сделать, чтоб улучшить самочувствие туриста? (Горный туризм, поскольку наблюдаются признаки горной болезни, предположительно высота 2500-3000 м. над уровнем моря. С появлением первых признаков горной болезни сделать привал, пока организм не приспособится к новым условиям. В очень тяжелых случаях рекомендуется спуститься вниз).
2. Группа туристов собирается на Полярный Урал. Какие основные моменты необходимо учесть при составлении рациона питания. (Рацион питания по калорийности следует увеличить, в рацион обязательно включить сало поскольку в данной климатической зоне холодный климат).

Задача (Практическое задание) «Опасные факторы природной среды в спортивном туризме»

По итогам изучения дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» для студентов проводится итоговое соревнование. 4 этап данного соревнования «Медицина»:

Задание:

Турист жалуется на легкую головную боль, нарушен ритм дыхания, 5 минут назад упал в обморок. Кроме того, наблюдается не сильное кровотечение в бедренной части ноги. Необходимо оказать помощь.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

Задача (Практическое задание) 1. «Техника наведения переправы, техника подъема, спуска, передвижения по переправам»

Наведение параллельной переправы при помощи системы «Полиспастр» связкой 2 человека за контрольное время – 8 минут.

Задача (Практическое задание) 2. «Техника наведения переправы, техника подъема, спуска, передвижения по переправам»

По итогам изучения дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» для студентов проводится итоговое соревнование. 1,2,3,5,6 этап данного соревнования «Основы техники спортивного туризма»:

Этап 1 – спуск спортивным способом

Этап 2 – передвижение по параллельным перилам Этап 3 – траверс

Этап 5 – подъем спортивным способом Этап 6 – навесная переправа.

Все обучающиеся должны уложиться в контрольное время 15 минут.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	отказа обучающегося от ответа	ошибки	х задач с некоторым и недочетами	некоторым и недочетами	ошибок и недочетов	без ошибок и недочетов	
--	-------------------------------	--------	----------------------------------	------------------------	--------------------	------------------------	--

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

1. Вид спорта – спортивный туризм. Определение, виды спортивного туризма.
2. Группы дисциплин вида спорта «Спортивный туризм». Определение. Основные характеристики.
3. Пешеходный туризм. Снаряжение.
4. Водный туризм. Снаряжение.
5. Спелеотуризм. Снаряжение.
6. Горный туризм. Снаряжение.
7. Виды узлов. Применение узлов.
8. Виды веревок. Применение различных типов веревок различного диаметра в спортивном туризме.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-7

1. Техника безопасности в пешеходном туризме
2. Техника безопасности в водном туризме
3. Техника безопасности в спелеотуризме

4. Техника безопасности в горном туризме
5. Бивуак. Снаряжение для бивуака
6. Основы первой доврачебной помощи. Перевязки.
7. Психологические основы поведения в спортивном туризме
8. Питание

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-9

1. Группа дисциплин – «дистанция-пешеходная». Технические приемы спортивной дисциплины «дистанция-пешеходная».
2. Группа дисциплин – «дистанция-водная». Технические приемы спортивной дисциплины «дистанция-водная».
3. Принципы передвижения на различных этапах в спортивной дисциплине «дистанция-пешеходная».
4. Особенности местности и природных факторов в различных видах спортивного туризма.
5. Виды спортивного ориентирования. Официальные документы для выхода на маршрут.
6. Основы спортивного ориентирования на местности.
7. Основные функции спортивных школ на этапах многолетней подготовки.
8. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Вяткин Лев Алексеевич. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура". - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 208 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - ISBN 978-5-7695-5831-3 : 167.48., 29 экз.
2. Теория и методика спортивного туризма / Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. - Москва : Советский спорт, 2014., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=641248&idb=0>.
3. Курченков А. А. Спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование : Учебное пособие / Курченков А. А., Суханов В. М. - Воронеж : ВГУИТ, 2015. - 140 с. - Утверждено редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГУИТ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-00032-110-2., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=715956&idb=0>.
4. Константинов Юрий Сергеевич. Методика обучения: уроки ориентирования : Учебное пособие для вузов / Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 329 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07355-3. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=760638&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине "Дистанции - пешеходные" / Соболев С.В., Соболева Н.В., Рябинина С.К. - Москва : СФУ, 2014., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=655571&idb=0>.
2. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / Ширинян А.А., Иванов А.В. - Москва : Советский спорт, 2010., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=636760&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Федерация спортивного туризма России tssr.ru
2. maps.yandex.ru.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: туристическое снаряжение: туристические палатки, спальные мешки, гимнастические коврики, топографические карты, секундомеры, компасы, каски, веревки (статическая d=10-12мм и d=5-6 мм), удерживающие привязи (поясные), карабины, спусковые устройства (восьмерки, решетки, стопоры), зажимы ручные (жумары), зажимы грудные (кроли), поддержки кроля, блок-ролики (одинарные и двойной).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Кузьмин Вадим Геннадьевич, кандидат физико-математических наук, профессор.

Заведующий кафедрой: Гутко Александр Владимирович, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 05.11.2024, протокол № 3.