

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 от 23.06.2022 г. №6)

### **Рабочая программа дисциплины**

**Спортивный туризм и спортивное ориентирование**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

**бакалавриат**

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**49.03.01 «Физическая культура»**

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

**Спортивная тренировка (единоборства)**

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

**очная, заочная**

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Спортивный туризм и спортивное ориентирование» относится к обязательной части (Б1.О.26) программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

## 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**	
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	<b>ОПК-3.1. Знает:</b> - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения	Уметь: - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующей возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; Знать: ; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся. Владеть: - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока	Тестовое задание, практическое задание

	<p>физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - 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; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p><b>ОПК-3.2. Умеет:</b> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; -</p>	<p>физической культуры с использованием средств гимнастики;</p>	
--	--	---	--

	<p>показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненнонеобходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурноспортивной деятельности; - осуществлять подготовку</p>		
--	---	--	--

	<p>обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурномассовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</p> <p><b>ОПК-3.3. Имеет опыт:</b> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне</p>		
--	--	--	--

	учебного времени образовательной организации.		
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p><b>ОПК-7.1 Знает:</b> - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.) - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - 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; - 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; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; -</p>	<p><b>Уметь:</b> - 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; <b>Знать:</b> - 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><b>Владеть:</b> - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-</p>	Тестовое задание, практическое задание

	<p>требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.</p> <p><b>ОПК-7.2. Умеет:</b> - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - 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 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; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию,</p>	<p>спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</p>	
--	---	---	--



	<p>подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - 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><b>ОПК-7.3. Имеет опыт</b> - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - 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 мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</p>		
<p><b>ОПК-9</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития,</p>	<p><b>ОПК-9.1. Знает:</b> - 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; - систематизацию закономерности протекания биохимических</p>	<p>Знать: - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики</p>	<p>Тестовое задание, практическое задание</p>

<p>технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>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 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 медико-биологическим контролем; - основные составляемые 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; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p> <p><b>ОПК-9.2. Умеет:</b> - 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; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; — оценить функциональное состояние организма по</p>	<p>функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</p> <p>Уметь: - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;</p> <p>Владеть: - контролем за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</p>	
---	--	---	--

	<p>результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - 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 ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорнодвигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты</p>		
--	---	--	--

	<p>тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</p> <p><b>ОПК-9.3. Имеет опыт</b> -проведения 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; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</p>		
--	---	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>	<b>___ ЗЕТ</b>	<b>2 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72 ч.</b>		<b>72 ч.</b>
<b>в том числе</b>			
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>49 ч.</b>		<b>15 ч.</b>
- занятия лекционного типа	16 ч.		6 ч.
- занятия семинарского типа	32 ч.		8 ч.
- контроль самостоятельной работы	1 ч.		1 ч
<b>самостоятельная работа</b>	<b>23 ч.</b>		<b>53 ч.</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>			<b>4 ч.</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание 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		Занятия лабораторного типа		Всего								
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная			
Тема 1: История развития спортивного туризма, виды спортивного туризма. Группы дисциплин по виду спорта «Спортивный туризм».	8		1	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		1	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		7	2		1	4						6		1	3		6
Тема 7. Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования	9		7	2			4		1				6		1	3		6
Тема 8. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика. Детско-юношеский и массовый спорт в спортивном ориентировании.	9		8	2			4						6			3		8
КСР	1		1															
В т.ч. текущий контроль			4															
Итого	7		7	16		6	32		8						14	2		53

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- 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).

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

**5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:**

#### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

##### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «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», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 6.2.1 Контрольные вопросы

Вопросы	Код формируемой компетенции
1. Вид спорта – спортивный туризм. Определение, виды спортивного туризма.	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
2. Группы дисциплин вида спорта «Спортивный туризм». Определение. Основные характеристики.	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
3. Пешеходный туризм. Снаряжение.	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
4. Водный туризм. Снаряжение.	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
5. Спелеотуризм. Снаряжение.	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
6. Горный туризм. Снаряжение.	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
7. Группа дисциплин – «дистанция-пешеходная». Технические приемы спортивной дисциплины «дистанция-пешеходная».	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
8. Группа дисциплин – «дистанция-водная». Технические приемы спортивной дисциплины «дистанция-водная».	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
9. Виды узлов. Применение узлов.	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
10. Виды веревок. Применение различных типов веревок различного диаметра в спортивном туризме.	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
11. Принципы передвижения на различных этапах в спортивной дисциплине «дистанция-пешеходная»	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
12. Особенности местности и природных факторов в различных видах спортивного туризма.	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
13. Техника безопасности в пешеходном туризме	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
14. Техника безопасности в водном туризме	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
15. Техника безопасности в спелеотуризме	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
16. Техника безопасности в горном туризме	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
17. Основы восстановления и акклиматизации в горах.	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
18. Бивуак. Снаряжение для бивуака	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
19. Основы первой доврачебной помощи. Перевязки.	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
20. Психологические основы поведения в спортивном туризме	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
21. Питание	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
22. Официальные документы для выхода на маршрут	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
23. Основы спортивного ориентирования на местности.	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
24. Виды спортивного ориентирования	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
25. Основные функции спортивных школ на этапах многолетней подготовки	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9
26. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика	ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9

### 2.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль проводится в разрезе оценки компетенций, предусмотренных в РПД, а не тем или разделов дисциплины)

#### 2.1.1. Задачи для оценки компетенции ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9

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

Наведение параллельной переправы при помощи системы «Полиспаст» 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.

### **2.1.2. Тестовые задания для оценки компетенции ОПК-3,ОПК-7,ОПК-9**

**1.К особенностям пещер относят:**

а) тепло

б) 100% влажность

в) богатая флора и фауна

д) абсолютная темнота

**2.По характеру образования выделяют следующие виды пещер:**

а) карстовые                      б) сегментарные                      в) тектонические    г) эрозионные д)

сталактитовые                      е) обводненные                      ж) ледниковые    з) вулканические

и) термальные    к) деформационные

**3. Какова основная задача этапа начальной спортивной специализации:**

а) обеспечение всесторонней физичес-кой подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта

б) формирование необходимого основного фонда двигатель-ных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их

в) обеспечение совершенного и вариативного владения спортивной техникой в усложненных условиях

**4.Главное отличие горного туризма от альпинизма**

---

---

---

**5.Какова основная задача этапа начальной спортивной специализации:**

а) обеспечение всесторонней физичес-кой подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта

б) формирование необходимого основного фонда двигатель-ных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их

в) обеспечение совершенного и вариативного владения спортивной техникой в усложненных условиях

**6.Напишите два основных вида веревок, используемых в спортивном туризме:**

а)

б)

**7.В соответствии с Правилами вида спорта под термином «Спортивный туризм» понимают:**

---

---

---



8.Перечислите виды спортивного туризма:

---

---

9.Что такое группа дисциплин «дистанция»:

---

---

10. В водном туризме в группе дисциплин «дистанция» зелено-белые ворота проходят:

- а) вниз по течению
- б) вверх по течению
- в) а произвольном порядке

11. Сколько категорий трудности в спортивном туризме:

- а) 3
- б) 5
- в) 6

8.Каких видов спортивного туризма не существует

- а) лесной                      в) комбинированный                      д) спелео
- б) водный                      г) ночной

9.Что такое бивуак:

---

---

12. Классификация соревнований по взаимодействию спортсменов:

- а) индивидуальные
- б) групповые
- в) лично-командные

13. Обязанности руководителя похода:

13.

---

---

---

---

14. Виды бивуака:

---

---

15. Виды протяженных препятствий в пешеходном туризме:

- а) растительный покров    б) перевал                      в) ледовый участок    г) осыпи и морены

- д) траверс гребня    е) пески    ж) переправа    з) снежный покров    и) водный участок
- к) болото    л) вершина    м) каньон

### 2.1.3. Контрольная работа для оценки компетенции ОПК-3, ОПК-7, ОПК-9 «Опасные факторы природной среды в спортивном туризме».

В течение 10 минут необходимо письменно ответить на следующие вопросы:

#### Вариант 1:

- 1. Особенности пещер.
- 2. Снаряжение для спелеотуризма.
- 3. Виды пещер.

#### Вариант 2:

1. Факторы возникновения опасности в горах.
2. Снаряжение для горного туризма.
3. Способы акклиматизации в горах.

**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.

**«Детско-юношеский и массовый спорт»**

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?

В течение семестра необходимо заполнить рабочую тетрадь (шаблон рабочей тетради в прил.2)

**«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

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. - Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура". - М.: Академия, 2009. - 208 с. – 29 экз.
1. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. - М. : Советский спорт, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806479.html>

2. Типология и психология туризма [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Э. Линчевский, Ю.Н. Федотов. - М. : Советский спорт, 2008. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971802044.html>
3. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04075-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/2DC3C777-8400-4990-A1EE-5773E2A5CD6C](http://www.biblio-online.ru/book/2DC3C777-8400-4990-A1EE-5773E2A5CD6C).
2. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.А. Курченков, В.М. Суханов - Воронеж : ВГУИТ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000321102.html>
4. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 329 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06531-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/67D96DF4-9A9D-4212-9D32-082B3B96DF98](http://www.biblio-online.ru/book/67D96DF4-9A9D-4212-9D32-082B3B96DF98).

б) дополнительная литература:

1. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» [Электронный ресурс] : монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябинина. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 134 с. - ISBN 978-5-7638-3112-2 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511106>
2. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.А. Шириян, А.В. Иванов. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2010. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804659.html>

в) интернет – ресурсы:

1. Федерация спортивного туризма России [tssr.ru](http://tssr.ru)
2. [maps.yandex.ru](http://maps.yandex.ru).

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: *ноутбук, проектор, экран.*

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

Для проведения практических занятий необходимо 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).

Программа составлена в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Автор В.Г. Кузьмин

