

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ: 6b5279da4e0341f6679173803da5b7b559fc68e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности
« 10 » 06 2020 г
Начальник управления 
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 10
Председатель 
/Г.Е. Суслин/



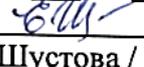
Рабочая программа дисциплины
Водный туризм
Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:
Протокол « 10 » 06 20 20 г. № 
Председатель УМКом 
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой спорта
Протокол « 10 » 06 20 20 г. № 
Зав. кафедрой 
/ Е.В. Шустова /

Мытищи
2020

Авторы-составители:

Дидрих А.П., старший преподаватель кафедры Спорта
Антипова Е.М., старший преподаватель кафедры Спорта

Рабочая программа дисциплины «Водный туризм» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. №121

Год набора 2020

СОДЕРЖАНИЕ.

	стр.
1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	6
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	12
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	15
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	31
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	31
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	32
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	32

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1 Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Водный туризм» является изучение технологии профессиональной деятельности бакалавра физической культуры на основе специфики дисциплины «Водный туризм», обучение и воспитание разносторонней личности, создание оптимальных условий для личного развития студентов, укрепление их здоровья, удовлетворение интересов, склонностей и дарований, организация разумного досуга на основе занятий водным туризмом.

Задачи дисциплины:

- привлечь максимально возможное число студентов к систематическим занятиям водным туризмом;
 - утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
 - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и квалификационных требований присвоения разрядов в водном туризме;
 - профилактика вредных привычек и правонарушений;
 - отработка туристами технических навыков;
 - приобретение опыта краеведческой работы;
 - ознакомление с историей зарождения и развития самостоятельных форм спортивно-оздоровительного туризма России как уникальным общественным явлением;
 - ознакомление с нормативно-правовой базой функционирования спортивно-оздоровительного движения в России;
 - ознакомление с географией спортивных походов по стране и региону;
 - формирование системы знаний об организации деятельности туристских клубов и секций; о работе с группой в условиях природной среды на маршрутах различной категории сложности с учетом возрастных, физических и других особенностей участников;
 - знаний об обеспечении безопасности проведения туристских мероприятий;
- обеспечение условий для овладения техническими навыками пешеходного туризма и спортивного ориентирования;
- ознакомление с технологиями проведения туристских мероприятий: походов, путешествий, слетов и соревнований;

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате изучения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ДПК-5: Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы

ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое

ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных занятий

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Программа курса «Водный туризм» составлена в соответствии с ФГОС ВО направлению подготовки 44.03.01 – педагогическое образование, профиль подготовки «физическая культура».

Учебная дисциплина «Водный туризм» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Б.1. «Дисциплины (модули)», является дисциплиной по выбору и обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров физической культуры и спорта для работы в спортивных образовательных учреждениях различных типов.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: анатомия человека, биохимия, физиология человека, теория и методика физической культуры, педагогика, психология, теория и методика обучения базовым видам спорта.

Приобретенные в результате освоения данной дисциплины знания и умения нужны для прохождения педагогической практики, изучения теории и методики физической культуры, проведения студентами научно-исследовательской работы и подготовки к итоговой государственной аттестации.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	40,2
Лекции	14
Практические занятия	26
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	24
Контроль	7,8

3.2 Содержание дисциплины По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел 1. Основы водного туризма.		
<p>Тема 1. Туристские возможности родного края для проведения водных путешествий. Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.</p>	6	
<p>Тема 2. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов. Практические занятия. Составление плана подготовки путешествия сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные, выходы, составление отчетов о путешествии.</p>		
<p>Тема 3. Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение. Практические занятия. Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары.</p>	4	
<p>Тема 4. Топография и ориентирование на местности. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование.</p>	4	

<p>Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер. Способы определения расстояний на местности, на воде. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Азимут. Магнитное склонение. Основные правила движения по азимуту.</p> <p>Возможные ошибки при движении по азимуту. Обход препятствий: выход на точечный ориентир. Движение по азимуту днем (ночью) и в условиях ограниченной видимости.</p> <p>Способы выдерживания заданного направления движения. Место руководителя группы или ориентир. Движение по азимуту днем (ночью) и в условиях ограниченной видимости.</p> <p>Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае ее потери. Способы определения пройденного расстояния. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке.</p> <p>Практические занятия. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем.</p>		
Раздел II. Организация и проведение спортивных походов и путешествий		
<p>Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка туристов-водников.</p> <p>Значение и особенности физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гимнастика.</p> <p>Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу. Способствующие виды спорта. Организация и проведение подготовительных тренировок.</p> <p>Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода и периода подготовки. Физиологические основы физподготовки. Задачи общей и специальной подготовки на разных стадиях обучения. Необходимые уровни, принципы и общие методы развития физических качеств.</p>		2
<p>Тема 2. Питание в водном путешествии.</p> <p>Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.</p> <p>Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Водно-солевой режим. Нормы закладки основных продуктов. Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.</p> <p>Совместимость продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Достоинства и недостатки каждого из них. Сбережение продуктов в пути. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Использование сублимированных продуктов и продуктов собственного изготовления, высококалорийных питательных смесей. Бивачные работы по приготовлению пищи. Приемы приготовления пищи из сублиматов. Выпечка мучных изделий. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений. Неприкосновенный запас (НЗ) продуктов и «карманное питание». Различные способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Деятельность завхоза.</p> <p>Практические занятия. Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.</p>		2

<p>Тема 3. Привалы и ночлеги.</p> <p>Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.</p> <p>Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте. Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, снежного покрова, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников.</p> <p>Факторы, влияющие на выбор места бивака. Различные методы организации работ при разбивке бивака в зависимости от погоды, наличия светлого времени. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или под заслоном, при сушке одежды, приготовления пищи на костре или примусах и др. Внешний вид бивака. Снятие с бивака.</p> <p>Практические занятия. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.</p>		2
<p>Тема 4. Права, обязанности и ответственность руководителя похода.</p> <p>Оформление документов на проведение походов. Права и обязанности руководителя похода. Добровольное подчинение туристов выбранному руководителю - основа отношений в туристской группе. Правила проведения соревнований туристских спортивных походов как основной закон, регламентирующий аспекты руководства в туризме. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода. Принципы управления группой, зависимость метода управления от опыта участников и руководителя. Моральная, административная, и юридическая ответственность руководителя и участников группы.</p> <p>Практика разбора аварий и несчастных случаев в туризме. Взаимоотношения с местными властями, лесной охраной, рыбнадзором, охотничьей инспекцией.</p> <p>Отчет о походе. Его назначение и роль. Походный дневник. Содержание письменного отчета о путешествии: основные разделы отчета, приложения к нему. Требования к оформлению отчета. Оформление и утверждение отчета в МКК. Характерные недостатки отчетов. Классификация и хранение отчетов. Разрядные требования и оформление спортивных разрядов и званий по туризму.</p> <p>Оформление путевых документов, утверждение похода маршрута в (МКК) и сообщение о нем в спортивную организацию. Организация работы МКК по проверки готовности группы перед выходом на маршрут по документам (проверка опыта участников и руководителя похода, определение знания маршрута группой, проверка качества документации и картографического материала) и на местности (проверка практических умений и навыков, физической подготовленности участников и руководителя похода, проверка наличия и качества группового и личного снаряжения). Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях. Сбор материалов в походе для отчета.</p> <p>Особенности организации и проведения походов на особо охраняемых природных территориях: заказниках, национальных и природных парках.</p>		4
<p>Тема 5. Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия.</p> <p>Элементы гребли. Техника гребли па байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лодка. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).</p> <p>Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой</p>		4

<p>сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.</p> <p>Практические занятия. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.</p>		
<p>Тема 6. Стратегия и тактика водного путешествия.</p> <p>Понятия «стратегия» похода. Особенности стратегии походов различной категории сложности. Важнейшая задача — безопасное проведение похода. Зависимость стратегии прохождения маршрута от целей путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности и схожести группы, материального обеспечения, условий и возможности обеспечения безопасности.</p> <p>Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их возможности, преимущества и недостатки. Оценка участков сложного маршрута с позиции времени на прохождение и пути на конкретном рельефе. Составление календарного плана похода: учет ходовых и весовых норм, запаса времени на неблагоприятную погоду, запасные и аварийные варианты маршрута. Выбор снаряжения и состава набора продуктов.</p> <p>Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.</p> <p>Практические занятия. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).</p> <p>Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.</p> <p>Практические занятия. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.</p>		4
<p>Тема 7. Обеспечение безопасности в походе. Обеспечение безопасности — важнейшее требование ко всем туристским походам, учебным занятиям, соревнованиям. Основные причины возникновения опасности: плохая техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка, недисциплинированность туристов, слабая разработка маршрута, неумелое преодоление естественных препятствий, внезапное изменение погоды, психологическая несовместимость в группе. Роль руководителя и участников в обеспечении безопасности и сохранении устойчивости группы. Понятие «психологического климата» в группе. Психологическая несовместимость и совместимость, способы ее достижения. Конфликтные ситуации в группе, способы их решения. Роль руководителя в туристской группе. Страховка и самостраховка при преодолении препятствий.</p> <p>Использование узлов в туристской практике. Узлы, служащие для связывания веревок (прямой, академический, брам-шкотовый), закрепление веревок (удавка, стремя на опоре), подъема и передвижения по веревке (схватывающий, Бахмана). Узлы, применяемые в обвязке (узел проводника и булинь). Экстремальные ситуации и их решение.</p> <p>Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: болезнь участника, потеря участника, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, отставания от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др.</p> <p>Пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций.</p> <p>Тактические приемы и различные варианты действия группы в зависимости от характера ситуации. Ответственность руководителя</p>		4

<p>(ситуативного лидера) и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы.</p> <p>Действие участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может остаться один. Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы. Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Приемы спасения в мощном водном потоке.</p>		
<p>Тема 8. Организация и проведение поисково-спасательных работ и транспортировка пострадавшего.</p> <p>Спасательная служба страны. Ее задачи, организация, права и обязанности.</p> <p>Общественные спасательные отряды. Организация поисковых групп и спасательных отрядов. Тактика поисково-спасательных работ. Составление плана взаимодействия спасателей. Спасательные работы с помощью подручных средств. Организация поисковых работ отставших от группы. Использование приборов Джи Пи Эс.</p> <p>Переноска пострадавшего. Транспортировка пострадавшего по крутым отвесам, склонам и на большие расстояния. Основные мероприятия при транспортировке пострадавших:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение способа транспортировки; - подготовка пострадавших, специальных и подручных транспортных средств; - выбор маршрута; - обеспечение безопасности пострадавших и спасателей при транспортировке; - преодоление препятствий, контроль за состоянием пострадавших, организация отдыха; - погрузка пострадавших в транспортные средства. <p>Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи.</p> <p>Практические занятия. Обработка раны, наложение повязок и шин. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.</p>		4
Итого	14	26

Формой текущего контроля и промежуточной аттестации для очной формы обучения является зачет в 3 семестре.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Тема 1. Организация и проведение чемпионатов и турниров спортивных походов и путешествий.	<p>Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Психологические аспекты подбора группы. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Обеспечение снаряжением, медаптечкой и продуктами питания.</p> <p>Виды соревнований, спортивных походов и путешествий. Методика судейства.</p> <p>Организация и проведения соревнований, подведение итогов соревнований и совершаемых спортивных походов и путешествий. Новые формы проведения соревнований (туриада, чемпионат в одном районе и др.).</p>	4	конспектирование	<p>Константинов Ю. С., Спортивное ориентирование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, объединений дополнительного образования детей [Текст] / Ю. С. Константинов. – М.: Советский Спорт, 2005</p>	конспект
Тема 2. Правила проведения туристских спортивных походов. Классификация туристских самостоятельных маршрутов.	<p>Правила проведения туристских спортивных походов. Принципы классификации, их изменение, влияние на развитие форм спортивно-оздоровительного туризма. Единая Всероссийская классификация по туризму. Классификация туристских маршрутов и препятствий. Характер естественных препятствий на маршрутах. Объективные характеристики трудности препятствий. Количество и характеристика препятствий в нитках маршрутов соответствующих категории сложности. Обстоятельства, усложняющие маршруты (каньоны, отсутствие троп, подвижка ледников, сезонные явления, сложность ориентирования, переправы через горные реки, удаленность от населенных пунктов, средние высоты маршрутов и максимальные высоты перевалов, новизна и неизученность района с туристской точки зрения и др.) логическое построение нитки маршрута (номера</p>	4	конспектирование	<p>Литературные источники: <i>Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.</i> Спортивно-оздоровительный туризм: учебник/ Под общ. ред. Ю.Н. Федотова – М.: Советский спорт, 2002.</p> <p><i>Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н.</i> Туризм и</p>	конспект

	<p>радиальных выходов, распределение на маршруте естественных препятствий, нарастание сложности, высоты и пр.). Способы классификации естественных препятствий: качественные, количественные, сравнение с эталоном. Перевалы, траверсы, вершины, пороги, каскады порогов и др.</p> <p>Зависимость категории сложности от препятствия и его характеристик. Составление паспортов на препятствия. Эталонные препятствия и маршруты. Всероссийская классификация маршрутов.</p>			<p>спортивное ориентирование: Учебное пособие для студентов вузов. – М.:ИЦ «Академия», 2000</p>	
<p>Тема 3. Проведение туристских слетов и соревнований по видам туризма.</p>	<p>Главная задача туристских слетов - пропаганда туризма, общение людей, обмен опытом, развитие творческих способностей. Положение о слете, план его проведения, смета, выбор места, получение разрешения властей и лесничества, оборудование места слета. Порядок проведения, информация о его ходе, подведение итогов и награждение победителей. Особенности проведения летних и зимних слетов. Виды туристских соревнований, входящих в слеты.</p> <p>Виды туристских соревнований и их особенности. Основная цель соревнований - проверка тактической и технической подготовки участников, общефизической и специальной тренированности, новых образцов снаряжения в условиях, максимально приближенных к походным. Выбор вида и района соревнований. Положение о соревновании.</p> <p>Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Порядок проведения соревнований.</p> <p>Методика судейства. Подведение итогов, объявление результатов, награждение победителей.</p> <p>Организация слетов и соревнований учебного характера. Классификация соревнований. Выбор района и дистанции соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований. Особенности судейства отдельных этапов соревнований.</p>	4	Подготовка к устному опросу	<p>Литературные источники: <i>Константинов Ю.С.</i> Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮШ МО РФ, 1995.</p>	Устный опрос
<p>Тема 4. Туристское районирование страны.</p>	<p>География спортивных походов. Туристские возможности районов. Условия проведения в районах сложных походов по различным видам туризма. Турбазы и поисково-спасательная служба.</p> <p>Рекомендуемые и эталонные маршруты по туристским</p>	4	Подготовка реферата	<p>Литературные источники: <i>Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н.</i></p>	реферат

	<p>районам Московской области. Пешеходные маршруты по Москве и области. Источники сведений о спортивных походах по Москве и области.</p> <p>Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.</p>			Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для студентов вузов. – М.:ИЦ «Академия», 2000	
<p>Тема 5. Особенности организации соревнований со школьниками по технике водного туризма</p>	<p><u>Этапы контрольно-туристского маршрута (КТМ):</u> подъем-спуск по склону; переправа по бревну с использованием перил, наведенных командой; вязка узлов; оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего; определение высоты предмета, азимута на предмет; задание по топографии, движение в заданном направлении; разжигание костра (примуса) и кипячение воды преодоление «болота».</p> <p><u>Этапы соревнования по технике водного туризма (ТПТ):</u> снятие палатки, вязка узлов, преодоление чашобного участка, преодоление водной преграды по бревну, спуск-подъем спортивным способом, переноска «пострадавшего», преодоление условного болота по кочкам, переправа через водное препятствие на плавсредствах (байдарках), установка палатки.</p> <p><u>Система подсчета результатов:</u> КТМ – по сумме штрафных баллов, полоса ТПТ – беговое время + штрафное время. Требование к судейству.</p>	4	Составление расчетно-графических работ	<p>Литературные источники:</p> <p><i>Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.</i></p> <p>Спортивно-оздоровительный туризм: учебник/ Под общ. ред. Ю.Н. Федотова – М.: Советский спорт, 2002.</p>	Сдача расчетно-графических работ
<p>Тема 6. Основы экологического обучения на занятиях водным туризмом</p>	<p>Экологические знания (охрана муравейников, чистка и оборудование водоемов, источников; сохранение птичьих гнезд; сохранение грибниц; правильный сбор трав и т.д.).</p>	2	Подготовка к практическим работам	<p>Литературные источники:</p> <p><i>Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н.</i></p> <p>Туризм и</p>	практические работы

Тема 7. Межпредметная связь при изучении курса «Водный туризм	Межпредметная связь курса: «Теория и методика физического воспитания», «Гигиена физических упражнений», «Психология физического воспитания и спорта», «Биохимия», «Биомеханика спорта», «История отечества».	2	Подготовка к тестированию	спортивное ориентирование: Учебное пособие для студентов вузов. – М.:ИЦ «Академия», 2000	тестирование
ИТОГО:		24			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)
ДПК-5: Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)
ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)
ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных занятий	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <u>Уметь:</u> - выполнять и подбирать комплексы упражнений общей физической подготовки - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры <u>Владеть:</u> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации	- тестирование - конспект, - реферат; - устный опрос -расчетно-графические работы - практические работы Промежуточный контроль: -зачет	41-60
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <u>Уметь:</u> - выполнять и подбирать комплексы упражнений общей физической подготовки - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. <u>Владеть:</u> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного	- тестирование - конспект, - реферат; - устный опрос -расчетно-графические работы - практические работы Промежуточный контроль: -зачет	61-100

			уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;		
ДПК-5: Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	Пороговые	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии; <u>Уметь:</u> - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; <u>Владеть:</u> - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования. - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту	- тестирование - конспект, - реферат; - устный опрос -расчетно-графические работы - практические работы Промежуточный контроль: -зачет	41-60
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии; <u>Уметь:</u> - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; <u>Владеть:</u> - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования.	- устный опрос; - тестирование - конспект, - реферат; - устный опрос -расчетно-графические работы - практические работы Промежуточный контроль: -зачет	61-100

			- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту		
ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое	Порогово й	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. <u>Уметь:</u> - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; <u>Владеть:</u> - навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей. - способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом. - способностью к развитию олимпийского образования среди школьников, родителей, педагогов, жителей города. - навыками формирования у обучающихся в потребности в систематических занятиях спортом. - способностью к повышению двигательной активности и укреплению здоровья обучающихся, формировать их физическую культуру как элемент здорового образа жизни.	- тестирование - конспект, - реферат; - устный опрос - расчетно-графические работы - практические работы Промежуточный контроль: -зачет	41-60
	Продвину тый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние	<u>Знать:</u> - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического	- устный опрос; - тестирование - конспект, - реферат; - устный опрос	61-100

		задания и т.д.)	<p>воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей. - способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом. - способностью к развитию олимпийского образования среди школьников, родителей, педагогов, жителей города. - навыками формирования у обучающихся в потребности в систематических занятиях спортом. - способностью к повышению двигательной активности и укреплению здоровья обучающихся, формировать их физическую культуру как элемент здорового образа жизни. 	<p>-расчетно-графические работы</p> <p>- практические работы</p> <p>Промежуточный контроль:</p> <p>-зачет</p>	
ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных занятий	Пороговы й	<p>1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.)</p> <p>2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)</p>	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся; 	<p>- тестирование</p> <p>- конспект,</p> <p>- реферат;</p> <p>- устный опрос</p> <p>-расчетно-графические работы</p> <p>- практические работы</p> <p>Промежуточный контроль:</p> <p>-зачет</p>	41-60

			<p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования современных образовательных технологий при реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями государственного стандарта 		
Продвину тый	<p>1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.)</p> <p>2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)</p>	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> –использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся; <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования современных образовательных технологий при реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями государственного стандарта 	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - тестирование - конспект, - реферат; - устный опрос -расчетно-графические работы - практические работы <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> -зачет 	61-100	
Итого:					600 б./6 к.
					100 б.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы к устному опросу

1. Главная задача туристских слетов - пропаганда туризма, общение людей, обмен опытом, развитие творческих способностей.
2. Положение о слете, план его проведения, смета, выбор места, получение разрешения властей и лесничества, оборудование места слета.
3. Порядок проведения, информация о его ходе, подведение итогов и награждение победителей.
4. Особенности проведения летних и зимних слетов.
5. Виды туристских соревнований, входящих в слеты.
6. Виды туристских соревнований и их особенности.
7. Основная цель соревнований - проверка тактической и технической подготовки участников, общефизической и специальной тренированности, новых образцов снаряжения в условиях, максимально приближенных к походным.
8. Выбор вида и района соревнований.
9. Положение о соревновании.
10. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности.
11. Порядок проведения соревнований.
12. Методика судейства.
13. Подведение итогов, объявление результатов, награждение победителей.
14. Организация слетов и соревнований учебного характера.
15. Классификация соревнований.
16. Выбор района и дистанции соревнований.
17. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований. Особенности судейства отдельных этапов соревнований.

Темы для составления конспекта

1. Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода в зависимости от подготовки и туристского опыта группы.
2. Психологические аспекты подбора группы.
3. Распределение обязанностей.
4. Сбор сведений о районе.
5. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы.
6. Особенности разработки аварийных вариантов.
7. Обеспечение снаряжением, медаптечкой и продуктами питания.
8. Виды соревнований, спортивных походов и путешествий.
9. Методика судейства.

10. Организация и проведения соревнований, подведение итогов соревнований и совершаемых спортивных походов и путешествий.
11. Новые формы проведения соревнований (туриада, чемпионат в одном районе и др.).
12. Правила проведения туристских спортивных походов.
13. Принципы классификации, их изменение, влияние на развитие форм спортивно-оздоровительного туризма.
14. Единая Всероссийская классификация по туризму.
15. Классификация туристских маршрутов и препятствий.
16. Характер естественных препятствий на маршрутах.
17. Объективные характеристики трудности препятствий.
18. Количество и характеристика препятствий в нитках маршрутов соответствующих категории сложности.
19. Способы классификации естественных препятствий: качественные, количественные, сравнение с эталоном.
20. Перевалы, траверсы, вершины, пороги, каскады порогов и др.
21. Зависимость категории сложности от препятствия и его характеристик. Составление паспортов на препятствия.
22. Эталонные препятствия и маршруты. Всероссийская классификация маршрутов.

Примерная тематика рефератов:

1. Роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании гражданина.
2. История туризма в коллективе физкультуры (районе, городе, области, республике).
3. Туризм и природа Московской области (областей, края, республики).
4. Туризм и охрана окружающей среды в Московской области (в других областях).
5. Туристские возможности Московской области (края и других территорий).
6. Методика организации и проведения походов.
7. Методика организации спортивных мероприятий (слетов, соревнований).
8. Маршруты походов выходного дня и многодневных походов.
9. Туристские объекты Московской области и их описание.
10. Природные рекреационные ресурсы Московской области. Озера и пруды.
13. Особо-охраняемые природные территории как центры экологического туризма
14. Природные рекреационные ресурсы Московской области.

Темы практических работ

- 1) Компас и работа с ним, измерение расстояний на местности;
- 2) Туристские узлы, наведение переправ;
- 3) Техника прохождения этапов в соревнованиях по технике пешеходного туризма;
- 4) Передвижение на местности с использованием компаса и карты, глазомерная съемка;
- 5) Организация бивака, спасательные работы.

Расчетно-графические материалы

- 1) Разработка маршрута для походов выходного дня;
- 2) Составление списка группового и личного снаряжения;
- 3) Расчет питания для предстоящего учебного похода;
- 4) Составление календарного плана похода, комплектация аптечки и ремнабора;
- 5) Составление списка документации похода для МКК.

Типовые тестовые задания

Данные типовые тестовые задания призваны выявить теоретические и, главным образом, практические знания, умения и навыки студентов факультета физической культуры, необходимые для их будущей профессиональной деятельности в водном туризме и безопасного проведения туристских мероприятий.

№	Вопросы теста	Варианты ответов			
		А	Б	В	Г
1	Какую целевую функцию имеет рекреационный туризм?	спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий	восстановление физических и психических сил средствами туризма	лечение определенных заболеваний средствами туризма	реабилитация лиц с ограниченными возможностями
2	Виды туризма (пешеходный, лыжный, спелео и др.) включены в спортивную классификацию как части:	прогулка приключенческого туризма	учебного туризма	спортивного туризма	рекреационного туризма
3	Самодетельный туризм по форме организации относится к:	организованному туризму	неорганизованному туризму	массовому туризму	коммерческому туризму
4	Спортивный туризм по уровню доступности относится к:	элитарному	социальному	международному	молодежному
5	Туристско-спортивный союз России на Федеральном уровне относится к:	Минобразования России	Комитету по делам молодежи и др. учреждениям	МЧС	Госкомспорту России
6	Основа рекреационного туризма в:	активном отдыхе	целенаправленной физической тренировке	пассивном отдыхе	организованном отдыхе
7	Документом на проведение категорийного спортивного похода является:	маршрутный лист	маршрутная книжка	план-график похода	разрешение спорткомитета
8	В чем отличие категорийных походов от некатегорийных?	это многодневные походы	эти походы проходят в слабонаселенной местности	эти походы включают прохождение технически сложных препятствий	это походы со сложным маршрутом
9	На сколько категорий сложности делятся категорийные походы?	3	4	5	6
10	Какова средняя нормативная скорость для пешего похода 3 категории сложности?	16 км/день	17 км/день	19 км/день	20 км/день
11	Что не относится к технически сложным этапам туристских соревнований?	навесная переправа	переправа через овраг по бревну, включая укладку бревна	транспортировка пострадавшего по сложному рельефу	вязка туристских узлов
12	Что не относится к методам формирования сознания личности туриста-спортсмена:	беседы	лекции	диспуты	поощрения
13	По источнику информации к методам организации и осуществления учебно-познавательной деятельности туриста не относятся:	словесные	наглядные	практические	проблемно-поисковые
14	К какому виду туристской подготовки относится психологическая подготовка туриста-спортсмена?	общетуристской	специально-туристской	физической	интегральной
15	Что означает понятие «интегральная подготовка» туристов-спортсменов?	формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание	формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий	подготовка по технике преодоления препятствий, технике страховки, ориентировани	реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и

		его личностных морально- волевых качеств	туристов	я и т.д.	соревновани й в многолетнем и годовичном циклах подготовки туристов
16	Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) характерна для среднего уровня интенсивности нагрузки в туризме:	90-130 ударов/мин.	130-170 ударов/мин.	170-190 ударов/мин.	180-200 ударов/мин
17	Какова оптимальная нагрузка тренировочного занятия бегом для развития выносливости по истечении 4 месяцев самостоятельных занятий для юношей 14-18 лет?	17 мин	18 мин	20 мин	25 мин
18	Какой вес гантелей рекомендован для развития силы туриста-мужчины после 2-3 месяцев регулярных занятий?	3 кг	4-5 кг	7-10 кг	6 кг
19	Каковы симптомы сильного утомления у туристов-спортсменов после большой физической нагрузки:	уверенное выполнение движений, нормальная сосредоточенность, легкое покраснение кожи	увеличение ошибок, снижение точности движений, невнимательность при объяснениях, сильное покраснение кожи	сильное нарушение координации движений, большая нервозность, очень сильное покраснение кожи или необычная бледность	слабость, головокружение
20	Какой показатель контрольных нормативов для участников походов 1-3 к.с. оценивается на «отлично» в беге на 100 м:	14,8 с д/муж 17,5 с д/жен	14,6 с д/муж 17,0 с д/жен	14,0 с д/ муж 16,0 с д/жен	14,4 с д/муж 16,5 с д/жен
21	Какой показатель контрольных нормативов для участников походов 1-3 к.с. оценивается на «отлично» в приседании на одной ноге:	10 раз д/муж 5 раз д/жен	15 раз д/муж 10 раз д/жен	20 раз д/муж 15 раз д/жен	18 раз д/муж 12 раз д/жен
22	Какой показатель времени засчитывается на «отлично» при прохождении туристами-юношами кросс-теста на дистанции 8 км:	32-36 мин	36-45 мин	40-45 мин	50 мин
23	Какова средняя нормативная скорость для пешего похода 4 категории сложности:	20 км/день	19 км/день	17 км/день	15 км/день
24	Что относится к субъективным опасностям в спортивных походах:	опасности, связанные с горным рельефом	опасности, связанные с метеоусловиями	опасности, связанные с высотой	опасности, связанные с недостаточной общетурристской подготовленностью
25	Согласно международным сигналам (звуковым и визуальным), которые подаются туристами, терпящими бедствие, сигнал «Требуется помощь» подается (звуком или светом):	равномерно в течение 1 минуты подать шесть сигналов, затем следует минутная пауза и снова шесть сигналов и т.д.	равномерно в течение 1 минуты следуют три сигнала, затем минутная пауза и снова три сигнала и т.д.	короткие сигналы в течение 3 минут	пять длинных сигналов с перерывом в 2 минуты и т.д
26	По международной таблице сигналов бедствия знак «F» обозначает:	нужен врач	нужна пища и вода	нужны медикаменты	нужна вода

27	Масштаб наиболее распространенных туристских карт для велосипедных и автомобильных путешествий?	1 : 50 000	1 : 100 000	1 : 500 000	1: 150 000
28	К средним формам рельефа относятся:	отдельные горы	отроги горных хребтов	бугры	холмы
29	К отрицательным формам рельефа относятся:	хребет	седловина	увал	котловина
30	Дайте правильное определение отдельного элемента реки - «переката»:	длинная подводная отмель, которая образуется от размыва нижнего плеча яра водой	отложения грунта, идущие от обоих берегов навстречу и образующие повышение дна в середине русла	каменистый участок реки с большим падением, образовавшийся вследствие ступенчатого размыва русла	участок скальной породы, возвышающийся из воды
31	На каком расстоянии видны километровые столбы и другие столбы?	1 км	1,5 км	2 км	2,5 км
32	На каком расстоянии видны лица людей?	100 м	160 м	200 м	250 м
33	На каком расстоянии слышна рубка и пила леса:	100 м	200 м	300 м	400 м
34	Какой категории лыжного похода соответствует протяженность маршрута в 250 км?	1-ой	2-ой	3-ей	4-ой
35	Что означает условный топографический знак: 	горелый лес	вырубленный лес	ветряные мельницы	сухостой
36	Что означает условный топографический знак: 	редкий лес	сады	каменистая земля	подстанция
37	Количество пар шагов в 100 м:	50	60	85	75
38	Сколько км человек проходит в походе за 1 час?	4 км	5 км	6 км	7 км
39	Наиболее распространенные масштабы карт по спортивному ориентированию:	1:10 000 и 1:15 000	1: 100 000 и 1:200 000	1 500 000 и 1:1000 000	1: 150 000 и 1: 200 000
40	Каким цветом в картах по спортивному ориентированию нанесены условные знаки, обозначающие скалы и камни:	коричневым цветом	черным цветом	желтым цветом	синим цветом
41	Для связывания веревок разного диаметра чаще всего применяют:	прямой узел	ткацкий узел	брашштоковый узел	встречный узел
42	Оптимальное количество участников похода не должно превышать:	10 человек	15 человек	20 человек	25 человек
43	Оптимальная ширина человекоместа в палатке:	40-45 см	50-55 см	от 60 см и больше	55-60 см
44	Каков стандарт водонепроницаемости ткани дна палатки (в мм водного столба)?	1000 - 3000 мм	3000 – 5000 мм	5000 – 10000 мм	10000-15000 мм
45	Какие каркасы палаток подходят для экспедиции в сложных туристских условиях?	из стали	из фиброгласа	из алюминиевых сплавов	из стекловолокон
46	Основная норма потребления сахара для 1 человека на день в походных условиях?	50 - 100 г	100 - 120 г	150 - 200 г	120-150 г
47	Сколько граммов сухого молока уместится в	8 – 20 г	15 г	15 - 40 г	10 г

	столовой ложке?				
48	Продолжительность варки геркулеса на костре:	10-20 мин	35-40 мин	1ч 30 мин	60 мин
49	Какой тип костра дает много жара, используется для приготовления пищи?	шалаш	колодец	звездный	три бревна
50	Какой тип костра дает много света и служит для освещения при отдыхе?	звездный	шалаш	таежный	колодец
51	Вес группового снаряжения на 1 человека в активном пешем походе не должен превышать:	4 кг	5 кг	6 кг	8 кг
52	Лучшим наполнителем для спальных мешков является:	ватин	синтепон	пух	поролон
53	Место для установки палатки выбирают:	под большим старым деревом	поближе к костру	на удалении от источника воды	на открытой поляне
54	Рекомендуемая длина растяжек у палатки:	0,8 м	1 м	1,5 м	2 м
55	Утренние бивачные работы не должны занимать более:	1 часа	2 часов	3 часов	4 часов
56	Для связывания веревок одинаковой толщины чаще всего применяют:	прямой узел	академический узел	брамштоковый узел	ткацкий узел
57	Привалы на маршруте рекомендуется делать через:	40-50 мин	2 часа	3 часа	4 часа
58	За сколько часов до наступления темноты рекомендуется разбивать бивак?	30 мин	1 час	2 часа	3 часа
59	Где правильнее разбивать бивак?	вблизи населенного пункта	на крутом берегу водоема	на безветренных площадках	в хвойных зарослях
60	Что не относится к групповому снаряжению:	компас	палатка	топор	бинокль

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. История возникновения спортивно-оздоровительного туризма в России.
2. Этапы становления и развития туризма с 1917 года до Великой Отечественной войны. Образование в стране Всесоюзной секции туризма.
3. Туризм в послевоенные годы. Образование Центрального совета по туризму и экскурсиям, областных советов по туризму, тур клубов, контрольно-спасательной службы.
4. Организация и содержание работы туристской секции.
5. Значение туристской секции в развитии массового спортивно-оздоровительного туризма
6. Организация и проведение похода выходного дня.
7. Содержание и планирование работы туристской секции.
8. Программа подготовки спортсменов-разрядников и значкистов «Турист России».
9. Порядок оформления походов и путешествий, присвоение разрядов по туризму.
10. Слеты как форма туристской работы. Задачи слета, положение о слете.

11. Особенности организации соревнований на слете. Положение о соревнованиях. Подготовка трассы. Обеспечение безопасности соревнований по технике видов туризма.
12. Порядок формирования судейской коллегии, ее права и обязанности. Работа судейской коллегии.
13. Правила проведения спортивных туристских походов.
14. Ориентирование на местности; способы ориентирования.
15. Порядок формирования туристской группы. Требования к ее участникам и руководителю.
16. Оформление документов на проведение похода.
17. Права и обязанности руководителя и участников похода.
18. Подготовка к походу, выбор района.
19. Комплектование туристской группы.
20. Оформление маршрутных документов.
21. Личное и групповое снаряжение в водных походах.
22. Подбор продуктов при подготовке к путешествию.
23. Организация и режим питания на маршруте.
24. Хранение, учет и транспортировка продуктов.
25. Приготовление пищи, походное и костровое имущество.
26. Особенности организации питания в водных видах туризма.
27. Тактика водных походов.
28. Техника движений и преодоления препятствий.
29. Организация привалов и ночлегов.
30. Причины травматизма в походах.
31. Врачебный контроль и самоконтроль в походе.
32. Оказание первой помощи при травмах.
33. Транспортировка пострадавшего.
34. Причины возникновения опасностей в походе.
35. Обеспечение безопасности в водных походах.
36. Страховка и самостраховка при преодолении препятствий.
37. Оформление отчетной документации о походе. Присвоение разрядов.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций. Балльно-рейтинговая система оценки.

Шкала выполнения студентами тестовых заданий

На выполнение тестовых заданий отводится 1 час (60 мин).

Уровни оценивания	Критерии оценивания	Баллы
«Отлично»	свыше 45 очков	6
«Хорошо»	от 35 до 44 очков	4
«Удовлетворительно»	от 25 до 34 очков	2
«Не удовлетворительно»	от 0 до 24 очков	0

Шкала оценивания реферата

Уровни оценивания	Критерии оценивания	Баллы
«Отлично»	Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10
«Хорошо»	Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения науки, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	5-7
«Удовлетворительно»	Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, источниковая база является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-4

«не удовлетворительно»	Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, источниковая база исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.	0-2
------------------------	--	-----

Шкала оценивания зачёта

Уровни оценивания	Критерии оценивания	Баллы
<i>Зачтено</i>	Полные и точные ответы на все вопросы. Свободное владение основными терминами и понятиями курса. Последовательное и логичное изложение материала курса. Законченные выводы и обобщения по теме вопросов. Исчерпывающие ответы на вопросы.	20-30
<i>Зачтено</i>	Ответы на вопросы содержат от одной до трёх негрубых ошибок. Уверенное владение терминами и понятиями курса. Изложение материала курса почти всегда логично и последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат до трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы в основном исчерпывающие.	14-19
<i>Зачтено</i>	Ответы на вопросы в целом правильные, но содержат более трёх ошибок, в том числе грубых. Владение терминами и понятиями курса неуверенное. Изложение материала часто нелогично и не всегда последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат более трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы неполные.	8-13
<i>Не зачтено</i>	Правильные ответы на менее половины вопросов. Отсутствие владения основными понятиями курса. Материал изложен нелогично, непоследовательно и неправильно. Выводы и обобщения по теме вопросов почти всегда содержат логически незаконченные темы.	0-7

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002 г.
2. Курилова В. И. Туризм: учеб. Пособие для студентов пединститутов по специальности «Физическое воспитание» и «Начальное военное обучение и физическое воспитание». М: Просвещение, 1998.
3. Водный туризм / Сост. Григорьев В.Н. – М., 1990.

6.2. Дополнительная литература:

1. Григорьев В.Н., Севостьянов Р.И. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М., 1976.
2. Снаряжение туриста-водника / Сост. Григорьев В.Н. – М., 1986.
3. Калихман А.Д., Колчевников М.Ю. Спортивные походы на плотах. – М., 1985.
4. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 2007
5. Туристские спортивные маршруты. Справочник. М.: Профиздат, 1989.
6. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристическом путешествии. М.: Профиздат, 2006.
7. Энциклопедия туриста. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения [Текст] - М.: Советский спорт, 2005.
9. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. 3-е изд. М.: Профиздат, 1986.

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- waterways.scanex.ru
- [programma specpodgotovki po vodnomu turizmu.doc](#)
- <http://www.tssr.ru/main/>
- <http://www.nedoma.ru/calendar/126575.html>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации «Подготовка реферативных работ»,
автор к.п.н. Е.В. Шустова

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения лекционных и практических занятий используются:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием;
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;
- стадион МГОУ

Базы/площадки для учебно-тренировочной работы.

Необходимый инвентарь и оборудование: байдарки, весла, ремнаборы, спасательные жилеты, шлемы, специальное водное снаряжение, компасы;

спортивные карты; веревки для вязки узлов; страховочное оборудование (веревки, блоки, карабины, страховочные пояса); полоса искусственных препятствий (переправы, болота, скалы); палатки; рюкзаки; групповое снаряжение (костровое оборудование, аптечка, ремкомплект).