

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ
«Туризм и спортивное ориентирование»

для студентов направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность (профиль) «Физическая культура»

ВВЕДЕНИЕ

Туризм и спортивное ориентирование в числе спортивных дисциплин является одним из наиболее существенных в подготовке к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Он направлен на спортивное и педагогическое совершенствование. Туризм и спортивное ориентирование представляет собой самостоятельную дисциплину, куда входят лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Базируется она на теории физического воспитания и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами с позиций системно-структурного подхода в единстве с теоретическими, методическими и практическими обобщениями и выводами. Рассматриваются вопросы, касающиеся теории, истории и содержания спортивно-оздоровительного туризма, а также его места и значения в государственной системе физического воспитания, планирования процесса обучения и осуществления педагогического контроля за этим процессом. Методика преподавания, являясь частью методики физического воспитания, занимается постановкой частных конкретных дидактических задач применительно к туризму и спортивному ориентированию.

Целью освоения дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» является усвоение студентами теоретического материала и методики проведения туристской работы, элементами техники и тактики туризма и спортивного ориентирования овладение знаниями планирования и осуществления тренировочного процесса в спортивном туризме, знаниями и умениями проведения врачебно-педагогического контроля и самоконтроля, овладение умениями и навыками организации массовых туристских мероприятий с людьми различного возраста и разной степени физической подготовленности, а так же ознакомление с основными принципами и тактикой поведения человека в условиях автономного существования.

Место дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура» определяется ее образовательной и воспитательной значимостью, способствует формированию научного мировоззрения, обогащая знания студентов средствами и методами физического воспитания. Дисциплина изучается на третьем курсе в пятом семестре и позволяет объединить ранее сформированные компетенции и подготовиться к последующей профессиональной деятельности.

Туризм и спортивное ориентирование имеет большое образовательное и воспитательное значение, так как формирует у будущих бакалавров компетенции связанные с навыками владения техническими элементами и методикой обучения основам туризма, умениями и навыками организации различных форм соревнований и массовых мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму ознакомление с основными принципами и тактикой поведения человека в условиях автономного существования, формирование

уровня физической подготовленности, обеспечивающей успешную деятельность в области спортивно-оздоровительного туризма, формирование способности к использованию современных методов и технологий обучения и диагностик в процессе учебной деятельности по спортивно-оздоровительному туризму.

При изучении истории физической культуры используют следующие **источники:**

~ специализированные учебные и методические пособия туризму и спортивному ориентированию.

~ научно-практические статьи связанные с освещением передового опыта реализации деятельности в области туризма и спортивного ориентирования.

~ интернет публикации, отражающие передовой опыт в области туризма и спортивного ориентирования.

~ практические данные по развитию туризма и спортивного ориентирования в разных регионах.

Методы изучения туризма и спортивного ориентирования:

~ теоретический анализ, обобщение и систематизация научно методических источников;

~ практическое освоение функций необходимых для полноценной реализации тренерской деятельности в области туризма и спортивного ориентирования.

Курс туризма и спортивного ориентирования состоит из семи тем разделов:

1. Основы туризма и спортивного ориентирования.
2. Общая характеристика туризма и спортивного ориентирования.
3. Техника и тактика туризма и спортивного ориентирования.
4. Спортивная подготовка туристов.
5. Массовые туристские мероприятия и соревнования.
6. Врачебно-педагогическое наблюдение, контроль и самоконтроль.
7. Выживание туристов в условиях автономного существования.

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Туризм и спортивное ориентирование» содержит учебные задания для подготовки студентов к практическим занятиям, методические рекомендации, позволяющие ориентироваться в многообразии учебного и научного материала и раскрывающие четкий алгоритм рассмотрения каждого вопроса. Тематика заданий соответствует содержанию ФГОС ВО бакалавриата направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура».

Учебно-методическое пособие позволяет студентам систематизировать знания, формировать умения и овладевать навыками по изучаемой дисциплине, вырабатывает навыки самостоятельной работы с учебником и дополнительной литературой, позволяющие студентам легко ориентироваться в основных вопросах, содействует подготовке к контрольным мероприятиям. Задания и контрольные вопросы по изученной теме разработаны в соответствии с индивидуальными возможностями каждого студента. Задания следует

выполнять с использованием соответствующих учебников или дополнительной литературы, список которой представлен в каждом практическом занятии и в конце учебно-методического пособия.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Уровни сформированности компетенции(ий), индикатора (ов)	Дескрипторы			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: ПК-7</i>				
ИД-1 _{ПК-7} Знает способы профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знает, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию	Имеет фрагментарные знания способов профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знания, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию	Имеет общее представление о способах профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знаниях, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию	Имеет базовые знания о способах профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знания, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию	В полном объеме владеет знаниями способов профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знает, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию
ИД-2 _{ПК-7} умеет осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умеет использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий	Частично сформированы умения осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умения использовать здоровьесберегающие технологии	В целом сформированы, но не систематизированы умения осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умения использовать здоровьесберегающие технологии	В достаточной степени сформированы умения осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умения использовать здоровьесберегающие технологии	В полном объеме сформированы умения осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умеет использовать здоровьесберегающие технологии

по туризму и спортивному ориентированию	технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию	здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию	ющие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию	ющие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию
ИД-3 _{ПК-7} Организовывает разные меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использует здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию	Частично сформированы навыки организации мер профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использования здоровьесберегающих технологий в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию	В целом сформированы, но не систематизированы навыки организации мер профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использования здоровьесберегающих технологий в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию	В достаточной степени, на базовом уровне сформированы навыки организации мер профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использования здоровьесберегающих технологий в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию	В полном объеме сформированы навыки организации мер профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использования здоровьесберегающих технологий в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию

Тема1. Основы туризма и спортивного ориентирования

Практическое занятие 1

Характеристики некатегорийных и категорийных походов и путешествий для пешеходного и горного туризма. Параметры, определяющие категорию трудности перевалов, количество и категории трудности перевалов в горном туризме. Показатели, определяющие категорию сложности горного и пешеходного похода

Цель: сформировать общие представления о научно-методических основах развития спортивно-оздоровительного туризма.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Знает способы профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знает, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Умеет осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умеет использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Организовывает разные меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использует здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Теоретическая часть:

Туризм как наука и предмет исследования. Сущность туризма и его место в системе физической культуры и её компонентах. Туризм, как один из видов активного отдыха и наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей населения. Основные понятия в туризме. Средства туризма. Типы, виды и формы туризма. Туристские возможности родного края (климат, животный и растительный мир, население края, возможные туристские маршруты). Цель, задачи, содержание и специфика организации учебного процесса по курсу «Спортивно-оздоровительный туризм».

Структура и технология функционирования спортивно-оздоровительного туризма в России. Основы категорирования туристских маршрутов: походы выходного дня (ПВД); некатегорийные походы и путешествия, их характеристики по степени сложности; категорийные походы и их характеристики; типы комбинированных маршрутов; категории трудности перевалов в горном туризме и их количество в зависимости от категории сложности похода.

Основные понятия: локальные препятствия (ЛП), протяжённые препятствия (ПП), географический показатель туристских районов для пешеходного туризма (Г), показатель автономности маршрута (А). Методики оценки трудности перевалов и категорирования пешеходного маршрута.

Вопросы и задания:

1. Характеристики некатегорийных и категорийных походов и путешествий для пешеходного и горного туризма.
2. Параметры, определяющие категорию трудности перевалов, количество и категории трудности перевалов в горном туризме.
3. Показатели, определяющие категорию сложности горного и пешеходного похода.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 133 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограничено
2. Рубис,, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография / Л. Г. Рубис. - Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков, 2025-09-29. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 234 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0751-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль подготовки "Физическая культура". Бакалавриат / авт.-сост.: К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин ; ФГАОУ ВО Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 132 с. - Библиогр.: с. 131, экземпляров неограничено.
2. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм Электронный ресурс : Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. - Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-394-02435-1, экземпляров неограничено.
3. Крайнов,, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. - Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании, 2025-10-27. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск : Издательство ОмГПУ, 2018. - 60 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8268-2161-9, экземпляров неограничено

Мельников, Д. А. Автономное выживание человека в природной среде Электронный ресурс / Мельников Д. А. : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный

туризм профиль подготовки бакалавра «менеджмент рекреации и туризма». - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 80 с., экземпляров неограниченно.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Спортивно-оздоровительный туризм" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная . Учебный план 2014 г. / сост. Д. Н. Безлепкин ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 40 с., экземпляров неограниченно

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивно-оздоровительный_туризм (Википедия - свободная энциклопедия)
3. www.mountain.ru – российский сайт, посвященный горному туризму
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Программное обеспечение

- 1 Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013
- 2 Операционная система: Microsoft Windows 8

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия

- 1 Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
- 2 Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10

Практические занятия

- 1 Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: переносной ноутбук, проектор, доска.
- 2 Альпинисткая каска VPRO 0200 Vento - 3 шт ; Палатка Nordway для походов для 2-х человек Dame -3 шт; Экспедиционный Рюкзак "Беркут" - 3 шт; Грудная обвязка в комплекте с альпинисткой страховочной системой - 8 шт; Коврик туристический (коремат) - 17 шт; Компас "Москомпас" - 15 шт; Компостер "Крокодил" Vento - 15 шт.; Призма для ориентирования rus 020 Vento - 15 шт

Самостоятельная работа

- 1 Компьютер с доступом в сеть интернет

Тема2. Общая характеристика туризма и спортивного ориентирования

Практическое занятие 2

Основные задачи и особенности организации занятий рекреационным туризмом. Варианты двигательной активности в рекреационном туризме в стационарных условиях туристских баз и в природных условиях туристских путешествий

Цель: сформировать общие представления об основных задачах и особенностях организации занятий рекреационным туризмом, вариантах двигательной активности в рекреационном туризме в стационарных условиях туристских баз и в природных условиях туристских путешествий.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Знает способы профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знает, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Умеет осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умеет использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Организовывает разные меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использует здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Теоретическая часть:

Лекция: Спортивный туризм как вид спорта. Понятие «туристская работа». Содержание и особенности спортивного туризма. Многообразие упражнений в спортивном туризме. Модельные характеристики и особенности их использования в практике спортивного туризма.

Сущность рекреационного туризма. Признаки физической рекреации, являющиеся необходимыми в рекреационном туризме. Системообразующие факторы рекреационного туризма: смена обстановки, обеспечение достаточной мышечной активности, стимуляция естественного иммунитета (невосприимчивости к болезнетворным воздействиям). Основные задачи рекреационного туризма. Специфические принципы и правила организации занятий рекреационным туризмом. Физиологические характеристики рекреационного туризма. Восстановительно-оздоровительная и профилактическая эффективность различных климатических условий и двигательных режимов. Варианты двигательной активности в рекреационном туризме.

Вопросы и задания

1. Основные задачи и особенности организации занятий рекреационным туризмом.

2. Варианты двигательной активности в рекреационном туризме в стационарных условиях туристских баз и в природных условиях туристских путешествий.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

3. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 133 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограничено

4. Рубис,, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография / Л. Г. Рубис. - Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков, 2025-09-29. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 234 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0751-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

4. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль подготовки "Физическая культура". Бакалавриат / авт.-сост.: К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин ; ФГАОУ ВО Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 132 с. - Библиогр.: с. 131, экземпляров неограничено.

5. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм Электронный ресурс : Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. - Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-394-02435-1, экземпляров неограничено.

6. Крайнов,, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. - Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании, 2025-10-27. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск : Издательство ОмГПУ, 2018. - 60 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8268-2161-9, экземпляров неограничено

Мельников, Д. А. Автономное выживание человека в природной среде Электронный ресурс / Мельников Д. А. : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм профиль подготовки бакалавра «менеджмент рекреации и туризма». - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 80 с., экземпляров неограниченно.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Спортивно-оздоровительный туризм" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная .

Учебный план 2014 г. / сост. Д. Н. Безлепкина ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 40 с., экземпляров неограниченно

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивно-оздоровительный_туризм (Википедия - свободная энциклопедия)
3. www.mountain.ru – российский сайт, посвященный горному туризму
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Программное обеспечение

- 1 Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013
- 2 Операционная система: Microsoft Windows 8

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия

- 1 Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
- 2 Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10

Практические занятия

- 1 Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: переносной ноутбук, проектор, доска.
- 2 Альпинисткая каска VPRO 0200 Vento - 3 шт ; Палатка Nordway для походов для 2-х человек Dame -3 шт; Экспедиционный Рюкзак "Беркут" - 3 шт; Грудная обвязка в комплекте с альпинисткой страховочной системой - 8 шт; Коврик туристический (коремат) - 17 шт; Компас "Москомпас" - 15 шт; Компостер "Крокодил" Vento - 15 шт.; Призма для ориентирования rus 020 Vento - 15 шт

Самостоятельная работа

- 1 Компьютер с доступом в сеть интернет

Тема 3. Техника и тактика туризма и спортивного ориентирования

Практическое занятие 3-4

Пользование компасом. Чтение карты, ориентирование её по сторонам горизонта и сопоставление с местностью. Определение расстояний на местности и точки стояния различными способами (способ Болотова, полярный способ, способ прямой засечки). Расчёт азимутов по карте и движение по азимуту на местности.

Цель: формирование основных представлений ориентирования на местности с помощью карты и компаса.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Знает способы профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знает, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Умеет осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умеет использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Организовывает разные меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использует здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Теоретическая часть:

Основные понятия: «Техника», как многогранное понятие, «Технический приём», «Технические средства». Виды техники: техника передвижения на различных формах рельефа, техника преодоления естественных препятствий, техника страховки, техника бивачных работ, техника спасательных работ, техника ориентирования на местности, техника переправ.

План. Карта. Масштаб (численный, линейный). Типы карт (обзорно-географические, обзорно-топографические, топографические, гипсометрические, туристские планы и картосхемы, планы лесоустройства и землеустройства). Условные топографические знаки, их классификация. Типовые формы рельефа. Изображение рельефа на карте. Измерение расстояний по карте. Генерализация и старение карты. Хранение карты в походе. Простейшие приборы, инструменты и подручные устройства, используемые в туристской практической топографии. Географическая сетка координат. Азимут: истинный, магнитный. Магнитное склонение..

Вопросы и задания:

1. План. Карта. Масштаб. Типы карт.
2. Условные топографические знаки, их классификация.
3. Туристские планы и картосхемы, планы лесоустройства.
4. Изображение рельефа и измерение расстояний по карте.
5. Пользование компасом. Чтение карты, ориентирование её по сторонам горизонта и сопоставление с местностью. Определение расстояний на местности и точки стояния различными способами (способ Болотова, полярный способ, способ прямой засечки). Расчёт азимутов по карте и движение по азимуту на местности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

5. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 133 с. - электронный. -

Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограничено

6. Рубис,, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография / Л. Г. Рубис. - Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков,2025-09-29. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 234 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0751-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

7. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль подготовки "Физическая культура". Бакалавриат / авт.-сост.: К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин ; ФГАОУ ВО Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 132 с. - Библиогр.: с. 131, экземпляров неограничено.

8. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм Электронный ресурс : Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. - Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-394-02435-1, экземпляров неограничено.

9. Крайнов,, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. - Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании,2025-10-27. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск : Издательство ОмГПУ, 2018. - 60 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8268-2161-9, экземпляров неограничено

Мельников, Д. А. Автономное выживание человека в природной среде Электронный ресурс / Мельников Д. А. : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм профиль подготовки бакалавра «менеджмент рекреации и туризма». - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 80 с., экземпляров неограниченно.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Спортивно-оздоровительный туризм" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная . Учебный план 2014 г. / сост. Д. Н. Безлепкин ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 40 с., экземпляров неограниченно

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивно-оздоровительный_туризм (Википедия - свободная энциклопедия)
3. www.mountain.ru – российский сайт, посвященный горному туризму
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Программное обеспечение

- 1 Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013
- 2 Операционная система: Microsoft Windows 8

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия

- 1 Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
- 2 Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10

Практические занятия

- 1 Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: переносной ноутбук, проектор, доска.
- 2 Альпинисткая каска VPRO 0200 Vento - 3 шт ; Палатка Nordway для походов для 2-х человек Dame -3 шт; Экспедиционный Рюкзак "Беркут" - 3 шт; Грудная обвязка в комплекте с альпинисткой страховочной системой - 8 шт; Коврик туристический (коремат) - 17 шт; Компас "Москомпас" - 15 шт; Компостер "Крокодил" Vento - 15 шт.; Призма для ориентирования rus 020 Vento - 15 шт

Самостоятельная работа

- 1 Компьютер с доступом в сеть интернет

Тема 4. Спортивная подготовка в туризме и спортивном ориентировании

Практическое занятие 5

«Содержание физической подготовки туристов-спортсменов. Содержание технической подготовки туристов-спортсменов. Содержание тактической подготовки туристов-спортсменов. Содержание психологической подготовки туристов-спортсменов. Интегральная подготовка туристов-спортсменов»

Цель: формировать знания о содержании физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовок туристов-спортсменов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Знает способы профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знает, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Умеет осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умеет использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Организовывает разные меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использует

здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Теоретическая часть:

Задачи, принципы, средства, методы подготовки туристов-спортсменов. Виды спортивной подготовки: общетуристская и специальная туристская (топографическая, техническая, тактическая, психологическая, подготовка по обеспечению безопасности), физическая (общефизическая, специальная физическая), интегральная. Особенности физической, технической, тактической, психологической и интегральной подготовки туристов-спортсменов. Профессионально-прикладная подготовка туристов.

Вопросы и задания

1. Содержание физической подготовки туристов-спортсменов.
2. Содержание технической подготовки туристов-спортсменов.
3. Содержание тактической подготовки туристов-спортсменов.
4. Содержание психологической подготовки туристов-спортсменов.
5. Интегральная подготовка туристов-спортсменов

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

7. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 133 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограничено
8. Рубис,, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография / Л. Г. Рубис. - Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков, 2025-09-29. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 234 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0751-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

10. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль подготовки "Физическая культура". Бакалавриат / авт.-сост.: К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин ; ФГАОУ ВО Сев.-Кав. федер. ун-та. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 132 с. - Библиогр.: с. 131, экземпляров неограничено.
11. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм Электронный ресурс : Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. - Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-394-02435-1, экземпляров неограничено.
12. Крайнов,, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. - Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании, 2025-10-27. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск : Издательство

ОмГПУ, 2018. - 60 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8268-2161-9, экземпляров неограничено

Мельников, Д. А. Автономное выживание человека в природной среде
Электронный ресурс / Мельников Д. А. : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм профиль подготовки бакалавра «менеджмент рекреации и туризма». - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 80 с., экземпляров неограниченно.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Спортивно-оздоровительный туризм" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная . Учебный план 2014 г. / сост. Д. Н. Безлепкин ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 40 с., экземпляров неограниченно

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивно-оздоровительный_туризм (Википедия - свободная энциклопедия)
3. www.mountain.ru – российский сайт, посвященный горному туризму
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Программное обеспечение

1 Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013
2 Операционная система: Microsoft Windows 8

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия

1 Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
2 Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10

Практические занятия

1 Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: переносной ноутбук, проектор, доска.
2 Альпинисткая каска VPRO 0200 Vento - 3 шт ; Палатка Nordway для походов для 2-х человек Dame -3 шт; Экспедиционный Рюкзак "Беркут" - 3 шт; Грудная обвязка в комплекте с альпинисткой страховочной системой - 8 шт; Коврик туристический (коремат) - 17 шт; Компас "Москомпас" - 15 шт; Компостер "Крокодил" Vento - 15 шт.; Призма для ориентирования rus 020 Vento - 15 шт

Самостоятельная работа

1 Компьютер с доступом в сеть интернет

Практическое занятие 6

Содержание и организация тренировочного процесса в подготовительном периоде. Содержание и организация тренировочного процесса в основном (соревновательном) периоде. Содержание и организация тренировочного процесса в переходном периоде

Цель: развитие знаний студентов о содержании и организация тренировочного процесса туристов-спортсменов в различных периодах подготовки.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Знает способы профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знает, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Умеет осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умеет использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Организовывает разные меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использует здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Теоретическая часть:

Перспективное и оперативное планирование. Основные документы планирования. Периодизация спортивной подготовки в туризме: организация тренировочного процесса в подготовительном периоде, основном (соревновательном) периоде, переходном периоде. Содержание этапов многолетней спортивно-туристской подготовки: ознакомительный, начальный, базовый, специализированный, спортивного совершенствования, спортивного мастерства.

Вопросы и задания:

1. Содержание и организация тренировочного процесса в подготовительном периоде.
2. Содержание и организация тренировочного процесса в основном (соревновательном) периоде.
3. Содержание и организация тренировочного процесса в переходном периоде.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

9. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 133 с. - электронный. -

Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограничено

10. Рубис,, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография / Л. Г. Рубис. - Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков,2025-09-29. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 234 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0751-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

13. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль подготовки "Физическая культура". Бакалавриат / авт.-сост.: К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин ; ФГАОУ ВО Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 132 с. - Библиогр.: с. 131, экземпляров неограничено.

14. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм Электронный ресурс : Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. - Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-394-02435-1, экземпляров неограничено.

15. Крайнов,, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. - Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании,2025-10-27. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск : Издательство ОмГПУ, 2018. - 60 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8268-2161-9, экземпляров неограничено

Мельников, Д. А. Автономное выживание человека в природной среде Электронный ресурс / Мельников Д. А. : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм профиль подготовки бакалавра «менеджмент рекреации и туризма». - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 80 с., экземпляров неограниченно.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Спортивно-оздоровительный туризм" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная . Учебный план 2014 г. / сост. Д. Н. Безлепкин ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 40 с., экземпляров неограниченно

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивно-оздоровительный_туризм (Википедия - свободная энциклопедия)
3. www.mountain.ru – российский сайт, посвященный горному туризму
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Программное обеспечение

- 1 Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013
- 2 Операционная система: Microsoft Windows 8

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия

- 1 Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
- 2 Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10

Практические занятия

- 1 Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: переносной ноутбук, проектор, доска.
- 2 Альпинисткая каска VPRO 0200 Vento - 3 шт ; Палатка Nordway для походов для 2-х человек Dame -3 шт; Экспедиционный Рюкзак "Беркут" - 3 шт; Грудная обвязка в комплекте с альпинисткой страховочной системой - 8 шт; Коврик туристический (коремат) - 17 шт; Компас "Москомпас" - 15 шт; Компостер "Крокодил" Vento - 15 шт.; Призма для ориентирования rus 020 Vento - 15 шт

Самостоятельная работа

- 1 Компьютер с доступом в сеть интернет

Тема 5. Массовые туристские мероприятия и соревнования

Практическое занятие 7

Положение о слёте, структура и содержание. Дистанции и этапы соревнований: туристская полоса препятствий (туристская эстафета), поход-кросс (контрольно-технический маршрут). Соревнования по ориентированию на местности

Цель: развитие знаний и умений студентов разрабатывать документы и организовывать массовые туристские мероприятия и соревнования.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Знает способы профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знает, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Умеет осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умеет использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Организовывает разные меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использует здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Теоретическая часть:

Общая характеристика массовых туристских мероприятий (слёты, вечера, конкурсы и соревнования). Классификация и организация слётов и соревнований. Цель туристских слётов. Положение о слёте. Дистанции и этапы соревнований: туристская полоса препятствий (туристская эстафета), поход-кросс (контрольно-технический маршрут). Соревнования по ориентированию на местности. Соревнования по видам спорта, близким к туризму (на примере спортивного ориентирования). Военизированная полоса препятствий. Военизированный марш-бросок. Конкурсы. Туристский быт.

Вопросы и задания:

1. Положение о слёте, структура и содержание.
2. Дистанции и этапы соревнований: туристская полоса препятствий (туристская эстафета), поход-кросс (контрольно-технический маршрут).
3. Соревнования по ориентированию на местности.

Методические рекомендации

1. При подготовке к первому вопросу студент *должен освоить* структуру и содержание положения о туристическом слёте и соревновании, разработать документ массового туристского мероприятия и соревнования.

2. При подготовке ко второму вопросу студенту необходимо *рассмотреть* технологию овладения навыками в туристской технике (примерная туристская полоса препятствий для дистанций 1-2 класса). Навесная переправа, оборудованная судьями. Переправа через овраг по бревну. Подъем – траверс – спуск по веревке спортивным способом. Движение по жердям. Преодоление «болота», движение по кочкам. Преодоление завала. Вязка узлов. Установка палатки. Укладка рюкзака. Маятниковая переправа. Оказание доврачебной помощи. Зачёт по топографии. Развитие физических способностей туристов; *подробно разобрать* алгоритм всех указанных технических действий и особенности их судейства.

3. При подготовке к третьему вопросу студент *должен освоить* содержание и организация соревнования по ориентированию на местности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

11. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 133 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограничено
12. Рубис, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография / Л. Г. Рубис. - Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков, 2025-09-29. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 234 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0751-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

16. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль подготовки "Физическая культура". Бакалавриат / авт.-сост.: К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин ; ФГАОУ ВО Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 132 с. - Библиогр.: с. 131, экземпляров неограничено.

17. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм Электронный ресурс : Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. - Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-394-02435-1, экземпляров неограничено.

18. Крайнов,, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. - Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании, 2025-10-27. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск : Издательство ОмГПУ, 2018. - 60 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8268-2161-9, экземпляров неограничено

Мельников, Д. А. Автономное выживание человека в природной среде Электронный ресурс / Мельников Д. А. : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм профиль подготовки бакалавра «менеджмент рекреации и туризма». - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 80 с., экземпляров неограниченно.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивно-оздоровительный_туризм (Википедия - свободная энциклопедия)
3. www.mountain.ru – российский сайт, посвященный горному туризму
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Программное обеспечение

- 1 Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013
- 2 Операционная система: Microsoft Windows 8

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия

- 1 Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
- 2 Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10

Практические занятия

- 1 Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: переносной ноутбук, проектор, доска.
- 2 Альпинисткая каска VPRO 0200 Vento - 3 шт ; Палатка Nordway для походов для 2-х человек Dame -3 шт; Экспедиционный Рюкзак "Беркут" - 3 шт; Грудная обвязка в комплекте с альпинисткой страховочной системой - 8 шт; Коврик туристический (коремат) - 17 шт; Компас "Москомпас" - 15 шт;

Компостер "Крокодил" Vento - 15 шт.; Призма для ориентирования rus 020 Vento - 15 шт

Самостоятельная работа

1 Компьютер с доступом в сеть интернет

Практическое занятие 8

Овладение навыками в туристской технике (примерная туристская полоса препятствий для дистанций 1-2 класса). Навесная переправа, оборудованная судьями. Переправа через овраг по бревну. Подъем – траверс – спуск по веревке спортивным способом. Движение по жердям. Преодоление «болота», движение по кочкам. Преодоление завала. Вязка узлов

Цель: развитие знаний умений и навыков студентов в туристской технике (примерная туристская полоса препятствий для дистанций 1-2 класса), навесная переправа, оборудованная судьями, переправа через овраг по бревну, подъем – траверс – спуск по веревке спортивным способом, движение по жердям, преодоление «болота», движение по кочкам, преодоление завала, вязка узлов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Знает способы профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знает, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Умеет осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умеет использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Организовывает разные меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использует здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Теоретическая часть:

Содержание навыков в туристской технике (примерная туристская полоса препятствий для дистанций 1-2 класса). Навесная переправа, оборудованная судьями. Переправа через овраг по бревну. Подъем – траверс – спуск по веревке спортивным способом. Движение по жердям. Преодоление «болота», движение по кочкам. Преодоление завала. Вязка узлов. Установка палатки. Укладка рюкзака. Маятниковая переправа. Оказание доврачебной помощи. Зачёт по топографии. Развитие физических способностей туристов.

Вопросы и задания:

1. Овладение навыками в туристской технике (примерная туристская полоса препятствий для дистанций 1-2 класса). Навесная переправа, оборудованная судьями. Переправа через овраг по бревну. Подъем – траверс – спуск по веревке спортивным способом. Движение по жердям. Преодоление «болота», движение по кочкам. Преодоление завала. Вязка узлов. Установка палатки. Укладка

рюкзак. Маятниковая переправа. Оказание доврачебной помощи. Зачёт по топографии. Развитие физических способностей туристов..

2. Дистанции и этапы соревнований: туристская полоса препятствий (туристская эстафета), поход-кросс (контрольно-технический маршрут).

3. Соревнования по ориентированию на местности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

13. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 133 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограничено

14. Рубис, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография / Л. Г. Рубис. - Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков, 2025-09-29. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 234 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0751-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

19. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль подготовки "Физическая культура". Бакалавриат / авт.-сост.: К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин ; ФГАОУ ВО Сев.-Кав. федер. ун-та. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 132 с. - Библиогр.: с. 131, экземпляров неограничено.

20. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм Электронный ресурс : Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. - Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-394-02435-1, экземпляров неограничено.

21. Крайнов, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. - Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании, 2025-10-27. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск : Издательство ОмГПУ, 2018. - 60 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8268-2161-9, экземпляров неограничено

Мельников, Д. А. Автономное выживание человека в природной среде Электронный ресурс / Мельников Д. А. : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм профиль подготовки бакалавра «менеджмент рекреации и туризма». - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 80 с., экземпляров неограниченно.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Спортивно-оздоровительный туризм" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная

тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная .
Учебный план 2014 г. / сост. Д. Н. Безлепкина ; Сев.-Кав. федер. ун-т. -
Ставрополь : СКФУ, 2017. - 40 с., экземпляров неограниченно

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивно-оздоровительный_туризм (Википедия - свободная энциклопедия)
3. www.mountain.ru – российский сайт, посвященный горному туризму
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Программное обеспечение

- 1 Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013
- 2 Операционная система: Microsoft Windows 8

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия

- 1 Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
- 2 Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10

Практические занятия

- 1 Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: переносной ноутбук, проектор, доска.
- 2 Альпинистская каска VPRO 0200 Vento - 3 шт ; Палатка Nordway для походов для 2-х человек Dame -3 шт; Экспедиционный Рюкзак "Беркут" - 3 шт; Грудная обвязка в комплекте с альпинистской страховочной системой - 8 шт; Коврик туристический (коремат) - 17 шт; Компас "Москомпас" - 15 шт; Компостер "Крокодил" Vento - 15 шт.; Призма для ориентирования rus 020 Vento - 15 шт

Самостоятельная работа

- 1 Компьютер с доступом в сеть интернет

Тема 6. Врачебно-педагогическое наблюдение, контроль и самоконтроль.

Практическое занятие 9

Специфические методы тестирования в туризме: динамометрия, ортостатическая проба, вестибулярная проба, артериальное давление, задержка дыхания на вдохе (проба Штанге), задержка дыхания на выдохе (проба Генче), определение ЖЕЛ после нагрузки, проба Мартине (упрощённая), проба Руфье, Гарвардский степ-тест

Цель: развитие знаний умений и навыков студентов во врачебно-педагогическом наблюдении, контроле и самоконтроле.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Знает способы профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знает, как использовать

здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Умеет осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умеет использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Организовывает разные меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использует здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Теоретическая часть:

Педагогический контроль: цель, задачи, виды, средства, методы. Врачебный контроль. Самоконтроль. Специфические методы тестирования в туризме: динамометрия, ортостатическая проба, вестибулярная проба, артериальное давление, задержка дыхания на вдохе (проба Штанге), задержка дыхания на выдохе (проба Генче), определение ЖЕЛ после нагрузки, проба Мартине (упрощённая), проба Руфье, Гарвардский степ-тест.

Вопросы и задания:

1. Овладение навыками педагогического контроля (цель, задачи, виды, средства, методы), врачебного контроля, самоконтроля. Овладение навыками специфических методов тестирования в туризме: динамометрия, ортостатическая проба, вестибулярная проба, артериальное давление, задержка дыхания на вдохе (проба Штанге), задержка дыхания на выдохе (проба Генче), определение ЖЕЛ после нагрузки, проба Мартине (упрощённая), проба Руфье, Гарвардский степ-тест.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

15. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 133 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограничено
16. Рубис, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография / Л. Г. Рубис. - Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков, 2025-09-29. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 234 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0751-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

22. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль подготовки "Физическая культура". Бакалавриат / авт.-сост.: К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкина ; ФГАОУ ВО Сев.-Кав. федер. ун-та. -

Ставрополь : СКФУ, 2018. - 132 с. - Библиогр.: с. 131, экземпляров неограничено.

23. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм Электронный ресурс : Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. - Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-394-02435-1, экземпляров неограничено.

24. Крайнов, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. - Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании, 2025-10-27. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск : Издательство ОмГПУ, 2018. - 60 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8268-2161-9, экземпляров неограничено

Мельников, Д. А. Автономное выживание человека в природной среде Электронный ресурс / Мельников Д. А. : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм профиль подготовки бакалавра «менеджмент рекреации и туризма». - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 80 с., экземпляров неограниченно.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Спортивно-оздоровительный туризм" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная . Учебный план 2014 г. / сост. Д. Н. Безлепкин ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 40 с., экземпляров неограниченно

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивно-оздоровительный_туризм (Википедия - свободная энциклопедия)
3. www.mountain.ru – российский сайт, посвященный горному туризму
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Программное обеспечение

- 1 Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013
- 2 Операционная система: Microsoft Windows 8

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия

- 1 Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
- 2 Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10

Практические занятия

- 1 Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: переносной ноутбук, проектор, доска.
- 2 Альпинистская каска VPRO 0200 Vento - 3 шт ; Палатка Nordway для походов для 2-х человек Dame -3 шт; Экспедиционный Рюкзак "Беркут" - 3 шт;

Грудная обвязка в комплекте с альпинисткой страховочной системой - 8 шт;
 Коврик туристический (коремат) - 17 шт; Компас "Москомпас" - 15 шт;
 Компостер "Крокодил" Vento - 15 шт.; Призма для ориентирования rus 020 Vento - 15 шт

Самостоятельная работа

1 Компьютер с доступом в сеть интернет

Тема 7. Выживание туристов в условиях автономного существования

Практическое занятие 10

Выживание туристов в условиях автономного существования

Цель: развитие знаний умений и навыков выживания туристов в условиях автономного существования.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Знает способы профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знает, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Умеет осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умеет использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Организовывает разные меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использует здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Теоретическая часть:

Основные понятия. Поведение туристов в первые минуты после возникновения чрезвычайной ситуации. Тактика в экстремальных условиях: выбор руководителя; составление плана дальнейших действий; определение обязанностей каждого члена группы.

Действия туристов в случае ЧС

Как действовать в случае ЧС?

Оказать первую медицинскую помощь пострадавшему.

Отправить опытного сильного туриста за помощью, обеспечив его жизненно-важными вещами и продуктами.

Оставшейся группе ожидать спасателей.

Если возможно, самостоятельно передвигаться с пострадавшим к ближайшему населенному пункту, куда прибудет помощь спасателей.

На Шумацких источниках имеется спутниковая связь и вертолетная площадка.

Если группа находится к источникам ближе, чем к населенному пункту, прийти на источники, сообщить по спутниковой связи МЧС:

-фамилию руководителя группы, дату регистрации в МЧС

- тяжесть травмы,
- район происшествия.
- проконсультироваться о дальнейших действиях до прибытия спасателей.
- позвонить в страховую компанию!

Перед началом путешествия каждый турист получает инструкции о правильном поведении в случае наступления чрезвычайной ситуации. Ему выдается схема маршрута или карта. С описанием путешествия турист обязан ознакомиться до начала похода.

"Не спортивные маршруты" называются так не потому, что они сравнимы с прогулкой по парку, а потому, что такие походы не дают права на получение спортивной квалификации. Любой самый простой поход в горы - это физическая нагрузка на весь организм.

Если имеются старые травмы (порванные связки, переломы, растяжения) надо обязательно предупредить руководителя. При этом адекватно оценить свое состояние здоровья. "Сердечники", гипертоники, диабетики - это риск здоровьем не только своим.

В случае травмы вся группа попадет в чрезвычайную ситуацию. Однозначно маршрут будет сорван.

Потерялся в тайге или в горах. Но как вести себя, если вдруг оказался в горах или в тайге совсем один?

Сначала надо громко позвать на помощь. Кричать долго. Отдохнув, снова кричать. Возможно группа обнаружила вашу пропажу, и уже вышла на поиски.

Если не знаете куда идти дальше, оставайтесь на месте. Или постарайтесь выйти на тропу. Наверняка по тропе вскоре кто-то пойдет. Если это поход на Шумак, то по тропам ходят люди и кони вверх и вниз.

Но вот если отстали в безлюдном районе, тогда сложнее. Если не ориентируетесь по карте, лучше дожидаться помощи на месте. Если не знаете, где тропа, оставьте какую-нибудь метку на этом месте и поищите удобное для ночлега места. При движении не забывайте оставлять метки. Это могут быть ленточки от носового платка или зарубки ножичком, или камни, сложенные по особому, в виде туров. Периодически продолжайте звать на помощь. Если вышли на тропу,

- пройдите по тропе до удобной стоянки, где имеется ручей или спуск к реке.
- оборудуйте балаган.
- заготовьте дрова и растопку
- сделать ревизию продуктов.
- разведите костер и высушите вещи.

Главное, что бы ваша стоянка не была в сухом русле, на краю обрыва или на прибрежном участке. В случае ливневых дождей даже тропинки превращаются в реки. Обрывы подмываются и рушатся вместе с деревьями. Сходят сели, унося огромные валуны, перемалывая на своем пути все, как в мясорубке. Реки поднимаются и затапливают прибрежную зону.

Чаще теряются подростки. Амбиции, споры, обиды. Дети не дают себе отчета, что в тайге нельзя капризничать. В конце группы всегда должен быть опытный турист.

Отдых в походе должен быть каждый час. Если кто-то отстал, обязательно дождаться его появления. Если через 15 минут отстающий не появился, выйти ему навстречу. (Лично я, всегда так действую, даже если в группе одни взрослые).

Как найти дрова, если нет ни топора, ни пилы? Найдите кедр. Нижние ветви этого дерева - лучшая растопка и дрова. Лиственница теряет свои ветки. Тоже хорошо горит, только беречь одежду надо, искры летят.

Если нет котелка, очень важно, чтобы ваша посуда была не пластмассовая. Тогда можно сварить горячую еду или чай.

Поэтому у каждого туриста должен быть

- комплект "чашкакружкаложканож". Посуда не с двойными стенками, а из тонкой нержавейки. Во-первых легче по весу, а во-вторых, в ней можно кипятить воду.

- еда не менее, чем на один день, даже если поход подходит к концу. Бывает, что ливневые дожди "запирают" туристов в палатках.

Нельзя распределять продукты так, что у одного крупы, у другого сахар, а у третьего тушенка. У каждого свой полный набор продуктов: по стакану каждого вида крупы, соль, сахар, жировые, мясное, мучное и сладкое.

Лучше всего каждому иметь кусок полиэтилена или большой мешок-самоспас. То есть каждый участник похода должен быть экипирован автономно.

Что-то из одежды или вещей должно быть яркого цвета. Это не гламур - это жизненная необходимость. В камуфляжной одежде человека можно потерять через два метра. Точно так же можно не найти свою палатку защитного цвета или рюкзак.

Если вы в тайге, где мало ориентиров, и вам необходимо удалиться от своей зеленой палатки, привяжите яркую вещь повыше. Она будет, как маяк. Этот маяк надо мысленно держать в голове и ходить по радиусу (в поисках дров или ягод, грибов).

После еды посуду нельзя бросать в том месте, где сидел на пеньке. Ночью может выпасть снег.

Вопросы и задания:

1. Поведение туристов в первые минуты после возникновения чрезвычайной ситуации. Тактика в экстремальных условиях: выбор руководителя; составление плана дальнейших действий; определение обязанностей каждого члена группы.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

17. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАНБВ), 2020. - 133 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограничено

18. Рубис,, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография / Л. Г. Рубис. - Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков,2025-09-29. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 234 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0751-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

25. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль подготовки "Физическая культура". Бакалавриат / авт.-сост.: К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин ; ФГАОУ ВО Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 132 с. - Библиогр.: с. 131, экземпляров неограничено.

26. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм Электронный ресурс : Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. - Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-394-02435-1, экземпляров неограничено.

27. Крайнов,, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. - Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании,2025-10-27. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск : Издательство ОмГПУ, 2018. - 60 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8268-2161-9, экземпляров неограничено

Мельников, Д. А. Автономное выживание человека в природной среде Электронный ресурс / Мельников Д. А. : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм профиль подготовки бакалавра «менеджмент рекреации и туризма». - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 80 с., экземпляров неограниченно.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Спортивно-оздоровительный туризм" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная . Учебный план 2014 г. / сост. Д. Н. Безлепкин ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 40 с., экземпляров неограниченно

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивно-оздоровительный_туризм (Википедия - свободная энциклопедия)
3. www.mountain.ru – российский сайт, посвященный горному туризму
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Программное обеспечение

- 1 Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013
- 2 Операционная система: Microsoft Windows 8

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия

1 Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей

2 Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10

Практические занятия

1 Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: переносной ноутбук, проектор, доска.

2 Альпинисткая каска VPRO 0200 Vento - 3 шт ; Палатка Nordway для походов для 2-х человек Dame -3 шт; Экспедиционный Рюкзак "Беркут" - 3 шт; Грудная обвязка в комплекте с альпинисткой страховочной системой - 8 шт; Коврик туристический (коремат) - 17 шт; Компас "Москомпас" - 15 шт; Компостер "Крокодил" Vento - 15 шт.; Призма для ориентирования rus 020 Vento - 15 шт

Самостоятельная работа

1 Компьютер с доступом в сеть интернет

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические указания
по организации самостоятельной работы обучающихся
по дисциплине**

Туризм и спортивное ориентирование

для студентов направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность (профиль) «Физическая культура».

Ставрополь, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ	7
Тема 1. Основы туризма и спортивного ориентирования	7
Тема 2. Общая характеристика туризма и спортивного ориентирования	7
Тема 3. Техника и тактика туризма и спортивного ориентирования	8
Тема 4. Спортивная подготовка туристов	11
Тема 5. Массовые туристские мероприятия и соревнования	12
Тема 6. Врачебно-педагогическое наблюдение, контроль и самоконтроль	13
Тема 7. Выживание туристов в условиях автономного существования	13
Приложение	17

ВВЕДЕНИЕ

Туризм и спортивное ориентирование в числе спортивных дисциплин является одним из наиболее существенных в подготовке к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Он направлен на спортивное и педагогическое совершенствование. Туризм и спортивное ориентирование представляет собой самостоятельную дисциплину, куда входят лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Базируется она на теории физического воспитания и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами с позиций системно-структурного подхода в единстве с теоретическими, методическими и практическими обобщениями и выводами. Рассматриваются вопросы, касающиеся теории, истории и содержания туризма и спортивного ориентирования, а также его места и значения в государственной системе физического воспитания, планирования процесса обучения и осуществления педагогического контроля за этим процессом. Методика преподавания, являясь частью методики физического воспитания, занимается постановкой частных конкретных дидактических задач применительно к туризму и спортивному ориентированию.

Целью освоения дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» является усвоение студентами теоретического материала и методики проведения туристской работы, элементами техники и тактики туризма и спортивного ориентирования овладение знаниями планирования и осуществления тренировочного процесса в спортивном туризме и спортивном ориентировании, знаниями и умениями проведения врачебно-педагогического контроля и самоконтроля, овладение умениями и навыками организации массовых туристских мероприятий с людьми различного возраста и разной степени физической подготовленности, а так же ознакомление с основными принципами и тактикой поведения человека в условиях автономного существования.

1. Задачи дисциплины:
2. усвоение студентами теоретического материала и методики проведения туристской работы;
3. овладение элементами техники и тактики спортивно-оздоровительного туризма;
4. овладение знаниями планирования и осуществления тренировочного процесса в спортивном туризме;
5. овладение знаниями и умениями проведения врачебно-педагогического контроля и самоконтроля.
6. овладение умениями и навыками организации массовых туристских мероприятий с людьми различного возраста и разной степени физической подготовленности;
7. ознакомление с основными принципами и тактикой поведения человека в условиях автономного существования.

8. формирование у студентов навыков инновационного, творческого мышления и осознанных самостоятельных практических действий.

Дисциплина относится к факультативам ФТД.В.02. Ее освоение проходит в 5 семестре, и она неразрывно связана с другими дисциплинами профессионального цикла, указанными в ФГОС ВО направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура».

Контроль за самостоятельной работой студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, проверки конспектов, а также докладов.

Задача студента самостоятельно выбрать вид СРС.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-7 - Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Знает способы профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и знает, как использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию
	ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Умеет осуществлять меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся, умеет использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.
		Организовывает разные меры профилактики детского травматизма, оказания первой доврачебной помощи обучающимся и использует

		здоровьесберегающие технологии в процессе занятий по туризму и спортивному ориентированию.
--	--	--

Задача студента самостоятельно выбрать вид СРС. Важно помнить, что самостоятельная работа как компонент творческой познавательно-практической деятельности требует больших умственных усилий и является своего рода подспорьем в освоении историко-гуманистического потенциала видов спорта и систем физического воспитания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Тема 1. Основы туризма и спортивного ориентирования

Цель: сформировать общие представления о научно-методических основах развития спортивно-оздоровительного туризма.

Форма контроля: собеседование по теме или защита доклада.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Сущность туризма и спортивного ориентирования и его место в системе физической культуры и её компонентах.
2. Туризм, как один из видов активного отдыха и наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей населения.
3. Типы, виды и формы туризма.
4. Категорирование туристских маршрутов: походы выходного дня; некатегорийные и категорийные походы, их характеристики; типы комбинированных маршрутов; категории трудности перевалов в горном туризме

Задание 1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

Характеристики некатегорийных и категорийных походов и путешествий для пешеходного и горного туризма.

Задание 2.

Параметры, определяющие категорию трудности перевалов, количество и категории трудности перевалов в горном туризме.

Задание 3.

Показатели, определяющие категорию сложности горного и пешеходного похода.

Темы индивидуальных творческих проектов

1. Разработать поход некатегорийной сложности.
2. Разработать поход категорийной сложности.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.
2. Подготовка и защита доклада (требования к докладу см. приложение 1)

Тема 2. Общая характеристика туризма и спортивного ориентирования

Цель: сформировать общие представления об основных задачах и особенностях организации занятий рекреационным туризмом, вариантах двигательной активности в рекреационном туризме в стационарных условиях туристских баз и в природных условиях туристских путешествий.

Форма контроля: собеседование.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

Спортивный туризм как вид спорта. Содержание и особенности спортивного туризма.

2. Основные задачи и особенности организации занятий рекреационным туризмом.

3. Варианты двигательной активности в рекреационном туризме в стационарных условиях туристских баз и в природных условиях туристских путешествий.

4. Общая характеристика рекреационного туризма. Признаки физической рекреации, являющиеся необходимыми в рекреационном туризме.

Задание 1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

~ Основные задачи и особенности организации занятий рекреационным туризмом.

~ Варианты двигательной активности в рекреационном туризме в стационарных условиях туристских баз и в природных условиях туристских путешествий.

Темы индивидуальных творческих проектов

1. Разработать поход выходного дня.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.
2. Подготовка и защита доклада (требования к докладу см. приложение 1)

Тема 3. Техника и тактика туризма и спортивного ориентирования

Цель: Сформировать представление о пользовании компасом, чтении карты, ориентирование её по сторонам горизонта и сопоставление с местностью, определении расстояний на местности и точки стояния различными способами (способ Болотова, полярный способ, способ прямой засечки), расчёте азимутов по карте и движение по азимуту на местности..

Форма контроля: собеседование по теме.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. сопоставление с местностью.
2. План. Карта. Масштаб (численный, линейный).
3. Условные топографические знаки, их классификация.

4. Типовые формы рельефа. Изображение рельефа на карте.
5. Азимут: истинный, магнитный. Магнитное склонение.
6. Простейшие приборы, инструменты и подручные устройства, используемые в туристской практической топографии.
7. Виды узлов и варианты их применения.
8. Техника бивачных работ: выбор места и установка палатки. Организация кострища и разжигание костра. Оборудование пункта питания и приготовление пищи.
9. Техника спортивного туризма. Виды техники: техника передвижения на различных формах рельефа, техника преодоления естественных препятствий, техника страховки, техника бивачных работ, техника спасательных работ, техника ориентирования на местности, техника переправ.
10. Техника и тактика переправ через водные препятствия: переправа по неподвижному бревну (варианты укладки бревна, натягивание перил, организация страховки скользящим карабином к перилам).
11. Техника и тактика переправ через водные препятствия: навесная переправа (способы натягивания основной веревки с помощью репшнуров и карабинов, натяжение страховочной веревки, движение участников, снятие верёвки).
12. Техника и тактика переправ через водные препятствия: переправа вброд, организация страховки.
13. Техника и тактика преодоления травянистых склонов и осыпей: приёмы передвижения по пологим склонам вертикально вверх, по склонам средней крутизны зигзагом, траверс по отдельным крутым участкам боком к склону; спуски вертикально вниз.
14. Виды костров по назначению. Формы костров по сооружению.

Задание 1. План. Карта. Масштаб. Типы карт. Дать характеристику

Задание 2. Условные топографические знаки, их классификация.

Задание 3. Туристские планы и картосхемы, планы лесоустройства.

Задание 4. Изображение рельефа и измерение расстояний по карте.

Задание 5. Пользование компасом. Чтение карты, ориентирование её по сторонам горизонта и сопоставление с местностью. Определение расстояний на местности и точки стояния различными способами (способ Болотова, полярный способ, способ прямой засечки). Расчёт азимутов по карте и движение по азимуту на местности.

Задание 6. Овладение приемами обращения с веревкой: сматывание (маркировка) и переноска. Виды узлов и варианты их применения. Основные: прямой, ткацкий и встречный узлы – для связывания веревок одинакового диаметра; шкотовый, брамшкотовый и академический узлы – для связывания верёвок разного диаметра.

Задание 7. Овладение приемами обращения с веревкой: сматывание (маркировка) и переноска. Виды узлов и варианты их применения. Основные: прямой, ткацкий и встречный узлы – для связывания веревок одинакового

диаметра; шкотовый, брамшкотовый и академический узлы – для связывания верёвок разного диаметра.

Задание 8. Овладение навыками вязки узлов: «булинь» и узел «проводник» - для обвязывания, закрепления верёвки и др. Специальные: узел «удавка» и рифовый (штыковый) – для закрепления верёвки; узел УИАА – для страховки через карабин с помощью основной верёвки; узел Гарда – для спасательных работ на горном рельефе; узел стремя – для изготовления подручных средств и др.; схватывающий узел и узел Бахмана – для самостраховки по перилам.

Задание 9. Типы страховки: массовая с применением перил (верёвка, трос), взаимная, самостраховка. Виды взаимной страховки с помощью верёвки: одновременная, попеременная (верхняя, нижняя). Способы попеременной страховки: через плечо; через поясницу; через пояс-карабин; через выступ (дерево); через крюк-карабин; комбинированная; с использованием технических средств (тормозных устройств). Приемы самостраховки страхующего.

Задание 10. Передвижение по травянистым склонам и осыпям на отдельных участках пологих и крутых склонов (приёмы передвижения по пологим склонам вертикально вверх, по склонам средней крутизны зигзагом, траверс по отдельным крутым участкам боком к склону; спуски вертикально вниз). Выбор тактики передвижения. Примечание: Полигон – открытый травянистый склон без деревьев, имеющий несколько участков различной по крутизне. Для передвижения по осыпям, лучше всего подойдёт заброшенный карьер.

Задание 11. Выбор места и переправы по воде с помощью плавсредств, вплавь и вброд. Организация страховки.

Задание 12. Выбор места и организация переправы над водой. Переправа по выступающим из воды камням. Переправа по неподвижному бревну (укладка бревна, натягивание перил, организация страховки скользящим карабином к перилам). Навесная переправа (способы натягивания основной веревки с помощью репшнуров и карабинов, натяжение страховочной веревки, движение участников, снятие верёвки).

Задание 13. Выбор места и организация переправы над водой. Переправа по выступающим из воды камням. Переправа по неподвижному бревну (укладка бревна, натягивание перил, организация страховки скользящим карабином к перилам). Навесная переправа (способы натягивания основной веревки с помощью репшнуров и карабинов, натяжение страховочной веревки, движение участников, снятие верёвки).

Задание 14. Оказание первой доврачебной помощи. Техника и тактика переноски пострадавшего: в рюкзаке с разрезанными боковинами, на бухте верёвки, на палке, вдвоём на бухте верёвки, вдвоём на ремнях и палке. Вязка носилок из шестов, носилки «змейка». Ознакомление с тормозной системой для спуска пострадавшего по крутому участку. Организация спасательных работ в зависимости от места нахождения туристской группы, тяжести травмы и наличия средств связи с базовым лагерем.

Задание 15. Техника бивачных работ на равнинной местности и горном рельефе. Конструктивные особенности и оборудование для базового лагеря, группового и индивидуального кратковременного отдыха или ночлега, аварийного укрытия. Техника устройства ночёвки: в палатках, в шалашах, в снежных пещерах, в индивидуальных укрытиях.

Виды костров по назначению: сигнальный, для приготовления пищи, для согревания людей и сушки одежды, праздничный костёр. Формы костров по сооружению: «шалаш», «колодец», «таёжный», «камин», «звёздный», «пушка».

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.

Тема 4. Спортивная подготовка туристов

Цель: формировать знания о содержании физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовок туристов-спортсменов

Форма контроля: собеседование по теме.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Содержание физической подготовки туристов-спортсменов.
2. Содержание технической подготовки туристов-спортсменов.
3. Содержание тактической подготовки туристов-спортсменов.
4. Содержание психологической подготовки туристов-спортсменов.
5. Интегральная подготовка туристов-спортсменов
6. Содержание и организация тренировочного процесса в подготовительном периоде.
7. Содержание и организация тренировочного процесса в основном (соревновательном) периоде.
8. Содержание и организация тренировочного процесса в переходном периоде.

Задание 1. При подготовке к первому вопросу студенту необходимо подвергнуть анализу содержание физической подготовки туристов-спортсменов; рассмотреть особенности организации физической подготовки с различным контингентом занимающихся; разобрать средства физической подготовки туристов и определить направленность их воздействия

Задание 2. Подготовка ко второму вопросу предполагает *изучение* содержания технической подготовки туристов-спортсменов; *знакомство* элементами техники туриста-спортсмена и туриста любителя.

Задание 3. При подготовке к третьему вопросу студенту необходимо рассмотреть особенности содержания тактической подготовки туристов-спортсменов.

Задание 4. Изучение четвертого вопроса предполагает знакомство студента с содержанием психологической подготовки туристов-спортсменов.

Задание 5. Подготовка к этому вопросу предполагает изучение вопроса интегральной подготовки туристов-спортсменов

Задание 6. При подготовке к первому вопросу студент *должен освоить* содержание и организацию тренировочного процесса в подготовительном периоде.

Задание 7. При подготовке ко второму вопросу студенту необходимо *рассмотреть* Содержание и организация тренировочного процесса в основном (соревновательном) периоде; *подробно разобрать* особенности сохранения спортивной формы.

Задание 8. При подготовке к третьему вопросу студент *должен освоить* содержание и организация тренировочного процесса в переходном периоде.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.

Тема 5. Массовые туристские мероприятия и соревнования

Цель: развитие знаний и умений студентов разрабатывать документы и организовывать массовые туристские мероприятия и соревнования.

Форма контроля: собеседование по теме или защита доклада.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Положение о слёте, структура и содержание.
2. Дистанции и этапы соревнований: туристская полоса препятствий (туристская эстафета), поход-кросс (контрольно-технический маршрут).
3. Соревнования по ориентированию на местности.
4. Овладение навыками в туристской технике (примерная туристская полоса препятствий для дистанций 1-2 класса). Навесная переправа, оборудованная судьями. Переправа через овраг по бревну. Подъем – траверс – спуск по веревке спортивным способом. Движение по жердям. Преодоление «болота», движение по кочкам. Преодоление завала. Вязка узлов. Установка палатки. Укладка рюкзака. Маятниковая переправа. Оказание доврачебной помощи. Зачёт по топографии. Развитие физических способностей туристов..
5. Дистанции и этапы соревнований: туристская полоса препятствий (туристская эстафета), поход-кросс (контрольно-технический маршрут).
6. Соревнования по ориентированию на местности.
7. Овладение навыками установки палатки, укладки рюкзака, маятниковой переправы, оказания доврачебной помощи, знание топографии, развития физических способностей туристов, участия в соревнованиях по туристской технике.

Задание 1. Освоить структуру и содержание положения о туристическом слёте и соревновании, разработать документ массового туристского мероприятия и соревнования.

Задание 2. Рассмотреть технологию овладения навыками в туристской технике (примерная туристская полоса препятствий для дистанций 1-2 класса). Навесная переправа, оборудованная судьями. Переправа через овраг по бревну. Подъем – траверс – спуск по веревке спортивным способом. Движение по жердям. Преодоление «болота», движение по кочкам. Преодоление завала. Вязка узлов. Установка палатки. Укладка рюкзака. Маятниковая переправа. Оказание доврачебной помощи. Зачёт по топографии. Развитие физических способностей туристов; *подробно разобрать* алгоритм всех указанных технических действий и особенности их судейства.

Задание 3. Освоить содержание и организация соревнования по ориентированию на местности.

Задание 4. Овладеть навыками в туристской технике (примерная туристская полоса препятствий для дистанций 1-2 класса), навесная переправа, оборудованная судьями, переправа через овраг по бревну, подъем – траверс – спуск по веревке спортивным способом, движение по жердям, преодоление «болота», движение по кочкам, преодоление завала, вязка узлов, установка палатки, укладка рюкзака, маятниковая переправа, оказание доврачебной помощи, зачёт по топографии, развитие физических способностей туристов.

Задание 5. Овладеть навыками установки палатки, укладки рюкзака, маятниковой переправы, оказания доврачебной помощи, знание топографии, развития физических способностей туристов, *применять* сформированные навыки в соревнованиях по туристской технике

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.

Тема 6. Врачебно-педагогическое наблюдение, контроль и самоконтроль.

Цель: развитие знаний умений и навыков студентов во врачебно-педагогическом наблюдении, контроле и самоконтроле.

Форма контроля: собеседование по теме.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Овладение навыками педагогического контроля (цель, задачи, виды, средства, методы), врачебного контроля, самоконтроля. Овладение навыками специфических методов тестирования в туризме: динамометрия, ортостатическая проба, вестибулярная проба, артериальное давление, задержка дыхания на вдохе (проба Штанге), задержка дыхания на выдохе (проба Генче), определение ЖЕЛ после нагрузки, проба Мартине (упрощённая), проба Руфье, Гарвардский степ-тест.

Задание 1. *Овладеть* навыками применения специфических методов тестирования в туризме: динамометрии, ортостатической пробы, вестибулярной пробы, определения артериального давления, задержки дыхания на вдохе (проба Штанге), задержки дыхания на выдохе (проба Генче), определения ЖЕЛ после нагрузки, пробы Мартине (упрощённая), пробы Руфье, Гарвардского степ-теста, *применять* данные навыки в практике по спортивно-оздоровительному туризму

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.

Тема 7: Выживание туристов в условиях автономного существования

Цель: развитие знаний умений и навыков выживания туристов в условиях автономного существования, развитие знаний умений и навыков ориентирования на местности без карты и компаса: ориентирование по солнцу, полярной звезде, луне, наручным часам и солнцу.

Форма контроля: собеседование по теме.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Поведение туристов в первые минуты после возникновения чрезвычайной ситуации. Тактика в экстремальных условиях: выбор руководителя; составление плана дальнейших действий; определение обязанностей каждого члена группы.
2. Ориентирование на местности без карты и компаса: ориентирование по солнцу, полярной звезде, луне, наручным часам и солнцу; определение сторон горизонта по признакам, обусловленным расположением предметов по отношению к солнцу, признакам, обусловленным расположением предметов и строений по отношению к сторонам света.
3. Определение сторон горизонта по признакам, обусловленным расположением предметов по отношению к солнцу, признакам, обусловленным расположением предметов и строений по отношению к сторонам света.

Задание 1. Создать представление о поведении туристов в первые минуты после возникновения чрезвычайной ситуации, *применять* тактику действий в экстремальных условиях: выбор руководителя; составление плана дальнейших действий; определение обязанностей каждого члена группы.

Задание 2. Создать представление об ориентировании на местности без карты и компаса: ориентирование по солнцу, полярной звезде, луне, наручным часам и солнцу; определение сторон горизонта по признакам, обусловленным расположением предметов по отношению к солнцу, признакам, обусловленным расположением предметов и строений по отношению к сторонам света, *применять* навыки ориентирования на местности без карты и компаса.

Задание 3. Создать представление об определении сторон горизонта по признакам, обусловленным расположением предметов по отношению к солнцу, признакам, обусловленным расположением предметов и строений по отношению к сторонам света.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

19. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 133 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограничено
20. Рубис,, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков : монография / Л. Г. Рубис. - Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков, 2025-09-29. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 234 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0751-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

28. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль подготовки "Физическая культура". Бакалавриат / авт.-сост.: К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин ; ФГАОУ ВО Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 132 с. - Библиогр.: с. 131, экземпляров неограничено.
29. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм Электронный ресурс : Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. - Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-394-02435-1, экземпляров неограничено.
30. Крайнов,, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. - Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании, 2025-10-27. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск : Издательство ОмГПУ, 2018. - 60 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8268-2161-9, экземпляров неограничено
31. Мельников, Д. А. Автономное выживание человека в природной среде Электронный ресурс / Мельников Д. А. : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм профиль подготовки бакалавра «менеджмент рекреации и туризма». - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 80 с., экземпляров неограниченно.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Спортивно-оздоровительный туризм" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная . Учебный план 2014 г. / сост. Д. Н. Безлепкин ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 40 с., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2019/-3.pdf> (Федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивному ориентированию.)
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивно-оздоровительный_туризм (Википедия - свободная энциклопедия)
4. www.mountain.ru – российский сайт, посвященный горному туризму
5. <https://vk.com/orienteeringsport> интернет сообщество по спортивному ориентированию.
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине «Туризм и спортивное ориентирование» как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, кратко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или "график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без

сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.