

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Туризм»**

Направление подготовки (специальность)

**49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки « Спортивная тренировка»

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

Форма обучения


Очная, заочная

**Владикавказ 2017**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г., № 1426, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 27.04.2017 г., протокол № 11.

Составитель: Старший преподаватель Баскаев Б.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин (30 июня 2017 г., протокол № 11)

Зав. каф.  Хамикоев Феликс Георгиевич

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (3 июля 2017 г., протокол № 5)

Председатель  Хамикоев Феликс Георгиевич

### 1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1	1
Семестр	2	2
Лекции	16	4
Практические (семинарские) занятия	16	8
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	32	
Самостоятельная работа	40	60
Курсовая работа		
Форма контроля		
экзамен		
Зачет	+	+
Общее количество часов	72	72

### 2. Цель освоения дисциплины:

-вооружать студентов знаниями в области туризма;

- усовершенствовать необходимые физические качества, расширять диапазон двигательных навыков, повышать функциональные возможности организма с общей направленностью на оздоровление всех органов человека, используя для этого естественные природные условия.

#### Задачи освоения дисциплины:

- 1.Ознакомить студентов с современной теорией и методикой проведения туристской работы.
- 2.Овладение студентами техническими приемами элементов туризма.
- 3.Приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической и организационной работы по туризму в школах и внешкольных учреждениях.
- 4.Квалифицированно разбираться и применять на практике результаты современных исследований в области туризма.

### 3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина **ТУРИЗМ** входит в профессиональный цикл основной образовательной программы по данной специальности и предназначена для студентов 1 курса дневного (очного, заочного) обучения. Курс дисциплины наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта. Туризм, как учебная дисциплина, включает изучение истории, теории и методики преподавания, овладение туристской техникой, страховки и самостраховки, основами ориентирования на местности, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности педагога физического воспитания и спорта.

**Общая трудоёмкость дисциплины:** 2 зачетные единицы – 72 часа.

**Форма аттестации по дисциплине:** зачёт.

**Предварительные компетенции:**

Данный курс опирается на уже ранее полученные знания по другим дисциплинам.

**4. Требования к результатам освоения дисциплины физическая культура**

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

-способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9)

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

-способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):

-способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7);

**В результате освоения дисциплины студент должен:**

**Знать:**

-основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, основные меры по ликвидации их последствий (ОК-9);

- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности (ОПК-7);

- экологические риски как фактор воздействия на человека (ПК-7);

**Уметь:**

оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий (ОК-9);

- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий (ОПК-7);

-обеспечить применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7).

**Владеть:**

основными методами защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-9);

- приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий (ОПК-7);

- навыками выживания в природной среде (ПК-7).

## 5. Содержание дисциплины.

№	Наименование разделов), изучаемых по данной дисциплине	ДО		ОЗО			Формы контроля
		Л	Пр	Л	Пр	Ср	
1	Туризм в системе физического воспитания школьников.	2	2	2	2	6	конспект
2	Содержание и формы организации туристско-краеведческой работы со школьниками.	2	2		2	8	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
3	Организация и проведение туристических пешеходных и горных путешествий со школьниками.	2	2			10	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
4	Организация туристского быта в путешествии. Обеспечение безопасности школьников.	2	2		2	8	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
5	Топографическая подготовка. Ориентирование.	4	4	2	2	8	Конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
6	Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения со школьниками.	2	2			8	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
7	Гигиеническое обеспечение туристских походов. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая доврачебная помощь, предупреждение травматизма.	2	2			12	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
	ИТОГО	16	16	4	8	60	

## Учебно-методическая карта ДО

№ нед	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Кол-во баллов		Лит -ра
		л	пр	Содержание	Ч		min	max	
1	Туризм в системе физического воспитания школьников.	2	2	История возникновения и развития туризма	4				(1) (9)
2	Содержание и формы организации туристско-краеведческой работы со школьниками.	2	2	Внеклассная туристско-краеведческая работа	4				(1) (9)

<b>3</b>	Организация и проведение туристических пешеходных и горных путешествий со школьниками. ( <input type="checkbox"/> )-Ролевые игры	2	2	Составление плана путешествия	8				<b>(1) (9)</b>
<b>4</b>	Организация туристского быта в путешествии. Обеспечение безопасности школьников.	2	2	Составление меню похода подбор продуктов	8				<b>(1) (9)</b>
<b>5</b>	Топографическая подготовка. Ориентирование.	4	4	Работа с контурными картами	8				<b>(1) (9)</b>
<b>6</b>	Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения со школьниками. ( <input type="checkbox"/> )-Ролевые игры	2	2	Составление положения для туристского слета	4				<b>(1) (9)</b>
<b>7</b>	Гигиеническое обеспечение туристских походов. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая доврачебная помощь, предупреждение травматизма.	2	2	Походная аптечка. Правила выполнения гигиенических мероприятий	4				<b>(1) (9)</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>40</b>	<b>зачёт</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	

(☐)- Интерактивная форма

### Учебно-методическая карта ОЗО

Но ме р не д	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Кол-во баллов		Лит-ра
		л	п	Содержание	Ч		min	max	
<b>1</b>	Туризм в системе физического воспитания школьников.	2	2	История возникновения и развития туризма	6	конспект			<b>(1) – (9)</b>
<b>2</b>	Содержание и формы организации туристско-краеведческой работы со школьниками.		2	Содержание и формы организации туристско-краеведческой работы со школьниками.	8	конспект			<b>(1) – (9)</b>

3				Внеклассная туристско-краеведческая работа	4	конспект			(1) – (9)
4				Организация и проведение туристических пешеходных и горных путешествий со школьниками.	6	конспект			(1) – (9)
	Организация туристского быта в путешествии. Обеспечение безопасности школьников.		2	Организация туристского быта в путешествии. Обеспечение безопасности школьников.	8				(1) – (9)
5	Топографическая подготовка. Ориентирование.	2	2	Работа с контурными картами. Работа с компасом	8	конспект			(1) – (9)
6				Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения со школьниками.	8	конспект			(1) – (9)
7				Гигиеническое обеспечение туристских походов. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая доврачебная помощь, предупреждение травматизма.	12	конспект			(1) – (9)
	<b>ИТОГО</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>60</b>	<b>зачёт</b>			

## 6. Образовательные технологии

№/п.	Тема	Вид занятия	Кол-во часов	Активные формы	Интерактивные формы
1	Туризм в системе физического воспитания школьников.	Практ.	2		
2	Содержание и формы организации туристско-краеведческой работы со	Практ.	6		Деловая игра

	школьниками.				
3	Организация и проведение туристических пешеходных и горных путешествий со школьниками.	Практ.	6		(●)
4	Организация туристского быта в путешествии. Обеспечение безопасности школьников.	Практ.	8		Деловая игра
5	Топографическая подготовка. Ориентирование. Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения со школьниками.	Практ.	8		(●)
6	Гигиеническое обеспечение туристских походов. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая доврачебная помощь, предупреждение травматизма.	Практ.	2		Деловая игра

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций.

В ФГОС ВО приводятся некоторые виды интерактивных форм обучения:

- деловые и ролевые игры;
- разбор конкретных ситуаций;
- круглые столы;
- интерактивные лекции.

### **Методические рекомендации по проведению деловых игр**

**Деловая игра** - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Деловые игры в профессиональном обучении воспроизводят действия участников, стремящихся найти оптимальные пути решения производственных, социально-экономических педагогических, управленческих и других проблем.

Началу деловой игры предшествует изложение проблемной ситуации, формирование цели и задач игры, организация команд и определение их заданий, уточнение роли каждого из участников. Взаимодействие участников игры определяется правилами, отражающими фактическое положение дел в соответствующей области деятельности. Подведение итогов и анализ оптимальных решений завершают деловую игру.

С помощью деловой игры можно определить: наличие тактического и (или) стратегического мышления; способность анализировать собственные возможности и выстраивать соответствующую линию поведения; способность анализировать возможности и мотивы других людей и влиять на их поведение.

Проведение деловой игры, как правило, состоит из следующих частей:

- инструктаж преподавателя о проведении игры (цель, содержание, конечный результат,



- формирование игровых коллективов и распределение ролей);
- изучение студентами документации (сценарий, правила, поэтапные задания), распределение ролей внутри подгруппы;
  - собственно игра (изучение ситуации, обсуждение, принятие решения, оформление);
  - публичная защита предлагаемых решений;
  - определение победителей игры;
  - подведение итогов и анализ игры преподавателем.

Использование деловых игр способствует развитию навыков критического мышления, коммуникативных навыков, навыков решения проблем, обработке различных вариантов поведения в проблемных ситуациях

## **7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшей составной частью учебного процесса. Самостоятельная работа представляет собой осознанную познавательную деятельность обучающихся, направленную на решение задач, определенных преподавателем.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- самостоятельной работы по изучению отдельных тем и разделов учебной дисциплины;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического, правового и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям;
- подготовка к зачету.

### **Темы для самостоятельной работы:**

1. Сущность туризма и его место в системе физического воспитания
2. Виды и формы туризма.
3. Формы туристской работы в школе.
4. Особенности подготовки и проведения турпоходов со школьниками.
5. Каковы особенности самодеятельного и планового туризма?
6. Особенности комплектования туристских групп.
7. Составление плана туристского похода.
8. Распределение обязанностей среди участников похода?
9. Особенности питания туристов, подбор продуктов.
10. Меридианы, параллели (определение).

11. Типы костров, их назначение.
12. Разновидности карт, масштаб карты.
13. Обеспечение безопасности в походе.
14. Ориентирование, виды соревнований по ориентированию.
15. Общие сведения о топографии.
16. Понятие о топографической карте.
17. Условные топографические знаки.
18. Определение сторон света по местным признакам.
19. Первая доврачебная помощь (задачи).
20. Гигиеническое обеспечение во время туристического похода.

#### **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Общим средством контроля является введенная в университете балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов специалитета и направлений бакалавриата

#### **Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине ТУРИЗМ**

<b>№</b>	<b>Контролируемые темы (разделы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Туризм в системе физического воспитания школьников.	ОК-9, ОПК-7, ПК-7	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
2	Содержание и формы организации туристско-краеведческой работы со школьниками.	ОК-9, ОПК-7, ПК-7	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
3	Организация и проведение туристических пешеходных и горных путешествий со школьниками.	ОК-9, ОПК-7, ПК-7	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
4	Организация туристского быта в путешествии. Обеспечение безопасности школьников.	ОК-9, ОПК-7, ПК-7	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
5	Топографическая подготовка. Ориентирование.	ОК-9, ОПК-7, ПК-7	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
6	Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения со школьниками.	ОК-9, ОПК-7, ПК-7	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
7	Гигиеническое обеспечение туристских походов. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая доврачебная помощь, предупреждение травматизма.	ОК-9, ОПК-7, ПК-7	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.

### Методика формирования результирующей оценки

Итоговая оценка складывается как средневзвешенная по результатам всех оцениваемых работ на протяжении семестра, куда входят посещение лекций и семинаров, ответы и дополнения на семинарах, контрольные работы (контрольные срезы по итогам тестирования), дополнительные оценки по рефератам.

Знания студентов оцениваются по 100-балльной системе:

более 56 баллов – «зачтено»;

менее 56 баллов – «не зачтено».

За выполнение заданий текущего и промежуточного контроля студент может набрать максимально 100 баллов: 60 баллов за промежуточный контроль и 40 баллов (текущий контроль) – активную работу на практических занятиях.

Промежуточный контроль осуществляется по балльно-рейтинговой системе.

Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
<b>Текущая оценка</b> студента в течение 1-7 недели состоит из:	<b>0</b>	<b>20</b>
Выполнения заданий на практических занятиях		6
Мини тестирование		3
Самостоятельных работ		3
Посещение занятий		8
<b>1-я рубежная аттестация</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Текущая оценка</b> студента в течение 9-15 недели состоит из:	<b>0</b>	<b>20</b>
Выполнения заданий на практических занятиях		6
Мини тестирование		3
Самостоятельных работ		3
Посещение занятий		8
<b>2-я рубежная аттестация</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

### Критерии формирования оценок.

#### 1-рубеж

**Туризм вырабатывает качества:**

наблюдательность и смелость

сообразительность и трусость

всё вышеперечисленное

**Для туристско-краеведческой работы необходима подготовка только:**

теоретическая

практическая

оба вида

**В походе не выполняются обязанности:**

командира,

завхоза

санитара,

председателя клуба туристов

**Самовольное изменение маршрута является признаком:**

высокой сознательности и дисциплины

смелости и отваги человека

низкой сознательности и дисциплины

**Туристско-краеведческая деятельность не предполагает решение задач:**

оздоровительных

воспитательных и познавательных

выполнения спортивных разрядов

**В походе "замыкающим " назначается:**

слабый участник

сильный участник

Любой

**Дрова к утреннему костру лучше приготовить:**

утром

вечером

в любое время

**Причиной большинства травм в походе является:**

слабая физическая подготовка

низкая дисциплина

чрезмерная осторожность

**Регулярные занятия туризмом вызывают:**

улучшение лёгочной вентиляции

улучшение кровообращения

всё вышеперечисленное

**По родному краю или области лучше проводить походы:**

4-5 -ой степени сложности

1-3 -й степени сложности

любой степени сложности

**Обувь при турпоходе обычно:**

подходит точно по размеру

на 1размер больше

на 1 размер меньше

**К групповому снаряжению относятся:**

палатка

спальный мешок

фонарики

**В походе место для костра должно быть:**

защищено от ветра и поближе к воде

продуваемо ветром и подальше от воды

**Наиболее популярным видом туризма является:**

дальний туризм

водный туризм

пешеходный

**При горном туризме работоспособность с набором высоты:**

Повышается

снижается

не меняется

**В горном туризме применяются только веревки:**

основные и вспомогательные

не растягивающиеся

любые

**Походы выходного дня (ПВД) могут быть только:**

однодневными  
двухдневными  
оба варианта

**Признаками места для переправы (брода) через горную реку являются:**

расширение реки на прямом участке  
островки, тропы к реке, отмели  
оба варианта

**Переправу лучше делать шагами:**

приставными  
обычными  
любыми

**При переправе "колонной" впереди идет самый:**

сильный человек  
слабый человек  
любой человек

**При переправе через горную реку страхующая веревка находится по отношению к течению реки:**

выше человека  
ниже человека  
на одном уровне

**Болота бывают:**

труднопроходимые, непроходимые  
поверхностные и глубокие  
узкие, широкие и низкие

**Для выполнения взрослых разрядов организуются походы:**

степенные  
категорийные  
оба вида

**В болотах при ходьбе по кочкам ногу ставить на:**

край кочки  
середину кочки  
любое место

**При правильной установке палатки ветер дует:**

на заднюю часть  
на "вход"  
сбоку

**При выборе места для костра учитываются:**

направление ветра, близость воды и деревьев  
желание участника похода  
погодные условия

**Костры могут быть следующих типов:**

колодец, конус, звездный  
три бревна, шалаш,  
вышеперечисленные

**К пламенным типам костров относятся:**

три бревна, звездный  
колодец, шалаш  
колодец, три бревна

**Первой мерой безопасности в туристском походе является:**

выносливость человека

сила человека

дисциплина

**Что не относится к обязанностям руководителя спортивного похода:**

организация и подготовка похода

проведение необходимых тренировок группы

рассмотрение вопросов о присвоении спортивных званий и разрядов

**Какие виды соревнований проводятся в спортивно-оздоровительном туризме:**

туриады

среди спортивных походов

путешествия

по туристскому многоборью

**Какова протяжённость пешеходного похода первой категории сложности:**

40

130

260

**Российское общество туристов образовано в**

1887

1895

1900

**Общество пролетарского туризма и экскурсии появилось в**

1920

1925

1930

**Классификация спортивного туризма введена в**

1935

1949

1960

**Высшим руководящим органом туристского клуба является**

общее собрание

председатель клуба

правления клуба

**Путешествие с активным способом передвижения осуществляемое с образовательными, оздоровительными, спортивными и исследовательскими целями это**

прогулка

экскурсия

поход

экспедиция

**В походе каждый последующий привал делается через**

30мин

40мин

50мин

60 мин

**Какой поход не существует в маршрутной классификации**

линейный

кольцевой

линейно-кольцевой

радиальный

**Наиболее оптимальный тип костра для приготовления пищи**

шалаш

колодец

таежный

**К личному снаряжению относятся**

спальный мешок

топор

аптечка

**Первый альпийский клуб возник в**

Англии

Австралии

Италии

Германии

**Годом рождения туризма считается**

1857

1862

1895

1900

**Международный центр туризма создан**

1862

1900

1908

1921

**Центральное бюро школьных экскурсий создано**

1919

1923

1928

1936

**Спелеотуризм, это:**

парусный туризм

пещерный туризм

подводный туризм

автомоторный туризм

**Многодневное путешествие в малоисследованный район со специальными исследовательскими целями, называется**

прогулка

экскурсия

экспедиция

турпоход

**Путешествия по оплаченным путевкам называется**

местный туризм

дальний туризм

плановый туризм

оздоровительный туризм

**Путешествие, организованное силами и средствами самих участников, называется**

комбинированный туризм

самодеятельный туризм

агитационно-массовый туризм

велосипедный туризм

**Основным документом для проведения однодневных походов является**

приказ о проведения похода

маршрутный лист

смета похода

**Минимальное количество участников сухопутно-равнинного похода составляет**

4чел

5чел

6чел

7чел

**Минимальное количество участников горного похода составляет**

4чел

5чел

6чел

7чел

**Документ, дающий право на проведения походов 3-5 категории сложности**

маршрутный лист

маршрутная книжка

домовая книга

разрешения МЧС

## **II рубеж**

**Основными топографическими элементами являются только:**

рельеф

местные элементы

оба

**Дистанции только при спортивном ориентировании могут быть:**

короткие, укороченные, классические

супердлинные

вышеперечисленные

**Причиной большинства травм**

**в походе является:**

слабая физическая подготовка

низкая дисциплина

чрезмерная осторожность

**На цветных картах не используются цвета:**

чёрный, жёлтый

коричневый, голубой

оранжевый и перламутровый

**К положительным формам рельефа относятся:**

гора, высота

яма, овраг холм,

овраг, котловина

**К отрицательным формам рельефа относятся:**

гора, высота

яма, овраг холм,

увал

**При ссадинах (царапинах ), потёртостях лучше использовать:**

зелёнку и перекись водорода

вазелин

йод

**Полоса местности, разделяющая сток противоположных склонов возвышенности, называется:**

балкой

водоразделом

бровкой



**С помощью компаса спортивного можно измерить только:**

азимут

расстояние

оба

**При ушибах сразу использовать:**

мазь разогревающую

холод на 5-10 мин

тугую повязку

**Вытянутое углубление с пологими, слабо выраженными склонами с уклоном в одном направлении, называется:**

оврагом

лощиной

котловиной

**При ожоге сразу использовать лучше:**

холодную воду

мазь

тугую повязку

**Признаком "плохой погоды" в походе может быть:**

птицы летают высоко, а комары - "роем"

при заходе и восходе солнца заря жёлтая, розовая

роса не появляется, а дым стелется по земле

**При горном туризме работоспособность с набором высоты:**

повышается

снижается

не меняется

**С увеличением высоты подъёма при туризме у человека потеря воды:**

уменьшается

повышается

не изменяется

**Из веревок одинакового размера можно связать узлы:**

"прямой", "ткацкий"

"встречный", "академический"

"брамшкотовый", "встречный"

**К "вспомогательным узлам" относятся:**

"стремя", "схватывающий"

"удавка" и "восьмёрка"

"прямой"

**К бивачным работам не относятся:**

выбор места для привалов,

ямы для мусора

заготовка дров, сооружение костра

постановка палатки и участие в соревнованиях

**Замкнутые линии (кривые), проходящие через точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря, называются:**

вертикальными

горизонталями

западинами

**При отравлении в первую очередь надо:**

выпить 2-5 таблеток активированного угля и промыть желудок

пить горячий чай с лимоном

пить отвары трав

**Из веревок разного размера можно связать узел:**

"прямой"

"академический"

"ткацкий"

**Какой узел удобнее для горного туриста?"**

стремя"

"проводник"

"академический"

**Подробное, точное уменьшенное изображение местности с помощью топографических знаков называется картой:**

контурной

топографической

общей

**При открытом переломе в первую очередь нужно:**

наложить шину

остановить кровотечение

сделать укол

**При переправе "колонной" впереди идет самый:**

сильный человек

слабый человек

любой человек

**При установке палатки веревки боковые должны быть:**

продолжением диагоналей скатов крыши

не параллельны скатам крыши

направлены в разные стороны

**Масштабы карты могут быть:**

мелкими

крупными

оба варианта

**При носовом кровотечении необходимо:**

запрокинуть голову назад

положить холод на лоб и переносицу

положить тепло или компресс на нос

**Для выполнения взрослых разрядов организуются походы:**

степенные

категорийные

оба вида

**При правильной установке палатки ветер дует:**

на заднюю часть

на "вход"

сбоку

**При выборе места для костра учитываются:**

направление ветра, близость воды и деревьев

желание участника похода

погодные условия

**Наиболее распространенные туристские карты имеют масштаб:**

1: 100 000

1: 5 000

1: 10 000

**В спортивном ориентировании важно только:**

технические приемы

тактические приемы

оба

**При закрытом переломе в первую очередь необходимо:**

наложить шину (иммобилизация)

остановить кровотечение жгутом

наложить холод на место перелома

**С помощью компаса можно определить:**

азимут на предмет

рельеф

погоду

**Деревья, камни покрываются лишайниками более густо с:**

севера

востока

юга

**Разность высот 2-х соседних горизонталей называется:**

сечением местности

высотой сечения рельефа

изображением рельефа

**При растяжениях и вывихах в первую очередь надо на место травмы:**

холод

грелку

мазь

**Понятие местности включает:**

рельеф, лес, реки, горы

атмосферу, моря

местные предметы

**При тепловом или солнечном ударе в первую очередь пострадавшего:**

уложить горизонтально и холод на голову

уложить на "солнечное место"

отвезти в больницу

**Что такое истинный меридиан? (географический)**

направление, проходящее через точку стояния и географические

(северный и южный) полюсы Земли

направление, проходящее через точку стояния и Полярную звезду

прямая проходящая через северный и южный полюсы Земли

**Что такое азимут?**

горизонтальный угол, измеренный по ходу часовой стрелки, от северного направления истинного меридиана до направления на заданный ориентир

горизонтальный угол, измеренный против часовой стрелки, от северного направления истинного меридиана до направления на заданный ориентир

**Какие виды соревнований проводятся в спортивно-оздоровительном туризме?**

туриады

среди спортивных походов

путешествия

по туристскому многоборью

**Уменьшенное изображение любой местности на бумаге, выполненное условными знаками, в определенном масштабе, называется:**

схема

план

карта

**Изображение, на котором дается значительный участок данной поверхности и при этом учитывается кривизна Земли, называется**

схема

план

карта

**Что не относится к понятию масштаб:**

численный масштаб

линейный масштаб

рельефный масштаб

**Направление перпендикулярное экватору называется**

ширина

долгота

высота

**Направление перпендикулярное меридиану называется**

широта

долгота

глубина

**Линия или плоскость, проходящая через оба полюса, называется**

меридиан

параллель

радиан

**Линии, изображенные на карте параллельно экватору, называются**

меридианы

параллели

радианы

**Предметы, изображенные на топографической карте условными знаками (отдельные строения, башни, трубы, курганы) являются:**

линейными ориентирами

точечными ориентирами

площадными ориентирами

**Прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в определенной последовательности, называется**

ориентирование в заданном направлении

ориентирование по маршрутной трассе

ориентирование по выбору

**Прохождение дистанции с нанесением на карту местоположения установленных на трассе КП, называется**

ориентирование в заданном направлении

ориентирование по маркированной трассе

ориентирование по выбору

**При ожогах обожженное место:**

обрабатывают йодом

накладывают тампон с мазью

промывают теплой водой

**При артериальном кровотечении жгут накладывается:**

выше раны

ниже раны

**При обморожении пораженное место обрабатывают следующим образом**

поливают горячей водой

растирают снегом

растирают сухим полотенцем

**Перечень контрольных вопросов по дисциплине**

1. Сущность туризма и его место в системе физического воспитания
2. Как влияет занятие туризмом на организм человека?

3. Виды и формы туризма.
4. В чем заключается прикладное значение туризма.
5. Формы туристской работы в школе.
6. Разработка маршрута.
7. Особенности подготовки и проведения турпоходов со школьниками.
8. Каково место туризма в системе воспитания школьников.
9. Нормативные документы по организации походов со школьниками.
10. Цели и задачи походов.
11. Составление плана похода, смета похода.
12. Каковы особенности самодеятельного и планового туризма?
13. Особенности комплектования туристских групп.
14. Распределение обязанностей в период подготовки к походу.
15. От чего зависит организация туристской работы в школе?
16. Как организовать секцию по туризму с детьми?
17. Какие комиссии должны работать в туристском клубе?
18. Какую форму туристской работы можно использовать с младшими школьниками?
19. Составление плана туристского похода.
20. Как распределяются обязанности среди участников похода?
21. Определение азимута, движение по азимуту.
22. Особенности питания туристов, подбор продуктов.
23. Меридианы, параллели (определение).
24. Выбор места бивака, бивачные работы.
25. Широта и долгота (определение).
26. Типы костров, их назначение.
27. Разновидности карт, масштаб карты.
28. Обеспечение безопасности в походе.
29. Ориентирование, виды соревнований по ориентированию.
30. Общие сведения о топографии.
31. Понятие о топографической карте.
32. Страховка при преодолении сложных участков пути.
33. Определение азимута, движение по азимуту.
34. Особенности питания туристов, подбор продуктов.
35. Меридианы, параллели (определение).
36. Выбор места бивака, бивачные работы.
37. Широта и долгота (определение).
38. Типы костров, их назначение.
39. Разновидности карт, масштаб карты.
40. Обеспечение безопасности в походе.
41. Ориентирование, виды соревнований по ориентированию.
42. Общие сведения о топографии.
43. Понятие о топографической карте.
44. Страховка при преодолении сложных участков пути.
45. Особенности питания в походе.
46. Условные топографические знаки.
47. Организация ночлегов.
48. Определение сторон света по местным признакам.
49. Примерные нормы потребления продуктов в походе.
50. Общие сведения о топографии.
51. Бивачные работы.
52. Виды, признаки кровотечения. Первая помощь.
53. Виды переломов костей, признаки. Оказание первой помощи.
54. Растяжения связок, вывихи суставов, проявления и первая медицинская помощь.

55. Виды ран. Первая помощь.
56. Ожоги, признаки. Оказание первой помощи.
57. Признаки теплового и солнечного удара. Первая помощь.
58. Признаки обморожения. Первая помощь.
59. Признаки и виды отравлений. Первая помощь.
60. Первая помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности.
61. Гигиеническое обеспечение во время туристического похода.

### **8.3 Учебно-методическое обеспечение дисциплины:**

#### **а) основная литература:**

1. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. — М.: Академия, 2013.
2. Алексеева Н.П. Туризм: Учебное пособие. – М.: Флинта, 2012

#### **б) дополнительная литература:**

3. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов. Методическое пособие. М.: НИЦ ЭНАС, 2003.
5. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для пединститутов. М.: Просвещение, 1988.
6. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование Учеб.пособ.для студ. вузов.- М.:Академия,2004.
7. Соколова М.В. История туризма. Учеб.пособ.для студ. вузов -М.:Академия,2004.
8. Божок А.П. Топография с основами геодезии. Учебник для вузов. М.:ФиС.1987.
9. Верба И. А. и др. Туризм в школе. М.: ФиС, 1983.

#### **в) Интернет-ресурсы**

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

- библиотеке e-library,
  - электронной библиотеке диссертаций РГБ,
  - университетской библиотеке online;
- собственным библиографическим базам данных:
- электронному каталогу,
  - электронной картотеке газетно-журнальных статей,
  - электронной картотеке авторефератов диссертаций и диссертаций.

#### **Рекомендуемые интернет-адреса**

1. <http://www.medical-enc.ru/turizm/>
2. <http://refoteka.ru/r-164015.html>
3. <http://fizkult-ura.ru/sci/tourism/1>

### **10. Материально-техническое оснащение дисциплины:**

#### **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа № 9:**

преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 38 посадочных места; интерактивная доска IQ Board; ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

## 11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования».

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017, протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СОГУ».

1-я рубежная аттестации максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов - текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация — максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов — аттестационная (рубежная) контрольная работа,

от 0 до 25 баллов — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 21 июня 2018 г, протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 25 июня 2018 г, протокол № 5.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2019/2020 учебный год

1. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ».

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;

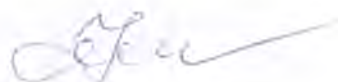
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 5 июля 2019 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



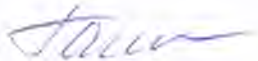
Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Изменения не вносились

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев