

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 23.06.2025 13:56:13 Уникальный программный ключ: 04c19ed8b1b78f5b6c077a48609a8788b922525	МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Туризм и спортивное ориентирование" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
---	---	---	--------

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Туризм и спортивное ориентирование

Направление подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2025

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2025 г.

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) Туризм и спортивное ориентирование 2025 очная

Проректор по учебной работе

утверждено 24.02.25

А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

Протокол заседания № 08 от 17.02.2025

Председатель Ученого совета
института образования и
практической психологии

СОГЛАСОВАНО

И.А. Трушина

Заседанием кафедры физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 06 от 05.02.2025

Заведующий кафедрой

СОГЛАСОВАНО

С. А. Ярушин

Автор (составитель)

С. А. Ярушин

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоить студентами основы фундаментальных знаний в области туризма и спортивного ориентирования, теоретическая

подготовка их к педагогической деятельности в этой области с лицами, имеющих

отклонения в состоянии здоровья и инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями

интеллекта, речевых функций, поражением опорно-двигательного аппарата.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов необходимого объема знаний, умений и навыков в области спортивного туризма и ориентирования, всестороннее развитие личности учащегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала в области спортивного туризма и ориентирования, включая массовые туристские мероприятия родного края;

- развитие профессиональных навыков и умений специалиста по физической культуре и спорту, который мог бы компетентно организовать занятия по туризму и спортивному ориентированию в различных образовательных учреждениях, учебно-тренировочные занятия в спортивных организациях, выступить в роли консультанта и организатора активного отдыха, туристических походов, рекреационных и реабилитационных мероприятий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.07.17

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Теоретические основы физической культуры

Теоретические основы безопасности жизнедеятельности

Физическая культура и спорт

Биомеханика

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Спортивный менеджмент

Стресс-менеджмент

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

Знать:

принципы и методы декомпозиции задач, действующие правовые нормы; принципы и методы анализа имеющихся ресурсов и ограничений.

Уметь:

определять круг задач в рамках поставленной цели, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; выбирать оптимальные способы решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

Владеть:

практическими навыками определения круга задач в рамках поставленной цели, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; практическими навыками выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

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

Знать:

основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.



Уметь:

эффективно применять различные формы самостоятельных занятий; эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.

Владеть:

технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.

УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

Знать:

правила по охране труда, Основы трудового законодательства Российской Федерации; классификацию чрезвычайных ситуаций; действия при авариях, катастрофах и стихийных бедствиях; назначение, подготовку и правила пользования индивидуальными средствами защиты при современных средствах поражения. построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области духовно-нравственного воспитания

Уметь:

создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; оказать первую помощь при кровотечении, ожогах, ранении и травмах; пользоваться, находящимися в индивидуальной аптечке, предметами и средствами по их прямому назначению.

Владеть:

практическими навыками создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности; способностью участвовать в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неоднородность и динамичность спортивной ориентации; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности объединения разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах спортивной подготовки; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах спортивной подготовки; - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта (далее – ИВС); - особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в ИВС.
3.2	Уметь:
3.2.1	ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели физического развития спортсменов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию.
3.3	Владеть:



- 3.3.1 технологией проведения антропометрических измерений для оценки физического развития спортсмена; - методами проведения оценки функционального состояния спортсмена; - основами применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - методикой обоснования подходов к отбору на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; - технологией проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - техникой выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - правилами проведения набора и отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	: 108	Виды контроля в семестрах: зачеты 9
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 48	
самостоятельная работа	: 55,1	
:	:	
контактная работа: 52,9		
ИКР: 4,9		

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Практические занятия			
1.1	Организация и подготовка туристских походов /Пр/	9	8	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.2	Тактика туристских походов /Пр/	9	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.3	Техника пешеходного туризма /Пр/	9	10	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.4	Организация туристскоспортивных мероприятий и соревнований по ориентированию на местности /Пр/	9	8	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.5	Снаряжение в туристских походах /Пр/	9	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.6	Медицинское сопровождение туристско-спортивной деятельности /Пр/	9	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.7	Ориентирование и топография /Пр/	9	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.8	Общая и специальная физическая подготовка /Пр/	9	8	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.9	Питание и быт в туристском путешествии /Пр/	9	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.10	Текущий контроль, индивидуальные консультации /ИКР/	9	4,9	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
	Раздел 2. СРС			
2.1	Организация и подготовка туристских походов /Ср/	9	8	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.2	Тактика туристских походов /Ср/	9	8	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.3	Ориентирование и топография /Ср/	9	5	Л2.1Л1.1 Э1 Э2 Э3
2.4	Организация туристскоспортивных мероприятий и соревнований по ориентированию на местности /Ср/	9	5	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.5	Питание и быт в туристском путешествии /Ср/	9	8	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3



2.6	Снаряжение в туристских походах /Ср/	9	5	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.7	Техника пешеходного туризма /Ср/	9	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.8	Общая и специальная физическая подготовка /Ср/	9	6	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.9	Медицинское сопровождение туристско-спортивной деятельности /Ср/	9	6,1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области туризма и спортивного ориентирования
Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.
Показ двигательных умений и навыков.
Письменная работа (реферат)

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается письменная работа в области туризма и спортивного ориентирования для студентов временно освобождённых от практических занятий.

1. Примерные темы письменных работ (рефератов) для студентов:

1. История и развитие спортивного туризма в России.
2. История и развитие спортивного туризма в Уральском регионе.
3. История развития спортивного туризма в Челябинской области, в Родственные виды спорта, их характеристика и взаимосвязь: скалолазание, альпинизм, спортивное ориентирование.
4. Новые виды экстремальных видов туризма.
5. Характеристика видов спортивного туризма и их перспектива развития на территории Челябинской области.
6. Спортивное ориентирование в России
7. Спортивное ориентирование в Челябинской области
8. Влияние ориентирования на мыслительные процессы и быстроту реакции человека
9. Картография и ее использование в туризме
10. Анимация на бивуаке
11. Развитие нравственных качеств в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом.
12. Психологические аспекты организации и проведения походов с туристами.
13. Применение учебно-тренировочного похода в командных видах спорта как средство сплочения коллектива.
14. Психологические особенности организации и проведения походов с детьми.
15. Психологические особенности организации и проведения походов с молодежью.
16. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
17. Организация оптимальной двигательной активности.
17. Организация режима питания.
18. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
19. Гипокинезия и гиподинамия.
20. Физиологическая классификация физических упражнений.
21. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
22. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
23. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
24. Скоростные способности и методика их развития.
25. Основные виды выносливости и методика их развития.

2. Примерные задания показа техники заданного движения

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.



Показать технику выполнения прыжка в длину с места.
Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.
Показать технику бега на короткие дистанции.
Показать технику выполнения низкого старта.
Показать технику выполнения высокого старта.
Показать технику выполнения стартового разгона.
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.
Показать технику выполнения:
– финиширования;
– бега по виражу;
– отталкивания в прыжке в длину с разбега;
– приземления в прыжке в длину с разбега;
– прыжка в длину способом «согнув ноги»;
– прыжка в длину способом «прогнувшись»;
– прыжка в длину способом «ножницы»;
– отталкивания в прыжке в длину с места;
– бега по прямой.

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области туризма и спортивного ориентирования в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов), и темами письменных работ, контрольные нормативы уровня физической подготовленности, контрольный показ двигательных умений и навыков и/или тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов) для студентов заочного обучения и временно освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий. В 1,2 и 9 разделах для овладения навыками студенты должны разработать и показать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (УТГ); в течение учебного дня; способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника; для поддержания, восстановления и улучшения зрения; дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания; для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы или комплексы упражнений общеразвивающего характера.

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

Б.1. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

1. Что такое спортивно-оздоровительный туризм?

1) путешествия и походы с использованием активных способов передвижения, осуществляемые по маршрутам определенных категорий сложности, а также проведение туристских соревнований в соответствии с установленными правилами;

2) походы, имеющие целевую функцию - лечение определенных заболеваний средствами туризма

2. В чем заключаются спортивные путешествия и спортивные туристские туры?

1) в прохождении маршрута соответствующей протяженности и продолжительности с преодолением категоризованных естественных препятствий

2) в прохождении маршрута преодолением категоризованных естественных препятствий

3) в прохождении маршрута соответствующей протяженности с преодолением категоризованных естественных препятствий

4) в прохождении маршрута соответствующей продолжительности с преодолением категоризованных естественных препятствий

3. Закончите предложение:

В зависимости от технической трудности препятствий, протяженности или продолжительности СП и СПТ классифицируются

1) На походы с 1 по 6 категории сложности

2) На походы 1, 2 и 3 степени сложности

3) На категорийные, степенные походы и походы выходного дня

4) На многодневные походы и походы выходного дня

4. Что не относится к естественным категоризируемым препятствиям в спортивных походах?



- 1) Перевал
 - 2) Туман
 - 3) Порог
 - 4) Вершина
- 5.Какая характеристика ЛОКАЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ является верной?
- 1) имеют небольшую протяженность и характерны тем, что требуют от туристов при его преодолении соответствующий уровень технического мастерства, и, как правило, использование специального снаряжения
 - 2) имеют небольшую протяженность, специального снаряжения для их прохождения не требуется
 - 3) препятствия значительной протяженности, требующие при их преодолении значительных физических сил
 - 4) препятствия значительной протяженности,
- 6.Какая характеристика ПРОТЯЖЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ является верной?
- 1) имеют небольшую протяженность и характерны тем, что требуют от туристов при его преодолении соответствующий уровень технического мастерства, и, как правило, использование специального снаряжения
 - 2) имеют небольшую протяженность, специального снаряжения для их прохождения не требуется
 - 3) препятствия значительной протяженности, требующие при их преодолении значительных физических сил
 - 4) препятствия значительной протяженности
- 7.Чем отличаются степенные походы от категорийных?
- 1) Степенные походы значительно легче категорийных.
 - 2) Степенные походы труднее категорийных
- 8.Документом на проведение категорийных спортивных походов
- 1) маршрутная книжка
 - 2) маршрутный лист
 - 3) справки о зачете совершенных СП
- 9.Документом на проведение степенных спортивных походов
- 1) маршрутная книжка
 - 2) маршрутный лист
 - 3) справки о зачете совершенных СП
- 10.Какое из утверждений верно?
- 1) Чем лучше подготовлен организм к физическим нагрузкам, тем меньше энергозатраты
 - 2) Чем лучше подготовлен организм к нагрузкам, тем больше энергозатраты
- 11.Как следует подбирать продукты для многодневного категорийного похода?
- 1) Необходимо снизить вес продуктов, увеличить калорийность
 - 2) Необходимо снизить разнообразие продуктов
 - 3) Необходимо увеличить разнообразие продуктов
 - 4) Необходимо увеличить вес и калорийность продуктов
- 12.Как рекомендуется составлять меню для многодневного похода?
- 1) Составляется вариант меню на 1 день, который повторяется каждый день похода
 - 2) Составляются варианты меню на каждый день похода
 - 3) Составляется 3-4 варианта меню, затем этот цикл повторяется весь поход
- 13.Что такое радиальный маршрут в походе?
- 1) небольшой относительно всего маршрута, участок маршрута с возвращением в ту же точку
 - 2) путь следования группы, начинающийся и заканчивающийся в одной и той же точке
 - 3) путь следования, начало и окончание которого приходится на разные пункты
14. Что такое МКК?
- 1) Маршрутно-квалификационная комиссия
 - 2) Маршрутно-классификационная комиссия
 - 3) Маршрутно-квалификационный комитет
 - 4) Магнитогорский медеплавильный комбинат
- 15.Что такое линейный маршрут в походе?
- 1) небольшой относительно всего маршрута, участок маршрута с возвращением в ту же точку
 - 2) путь следования группы, начинающийся и заканчивающийся в одной и той же точке
 - 3) путь следования, начало и окончание которого приходится на разные пункты
- 16.Что такое кольцевой маршрут в походе?
- 1) небольшой относительно всего маршрута, участок маршрута с возвращением в ту же точку
 - 2) путь следования группы, начинающийся и заканчивающийся в одной и той же точке реки?
 - 3) путь следования, начало и окончание которого приходится на разные пункты
- 17.Какое из перечисленных препятствий НЕ относится к локальным?
- 1) перевалы
 - 2) траверсы хребтов
 - 3) вершины



- 4) заболоченность
18. Как рекомендуется преодолевать быстрые, неширокие, но достаточно глубокие
- 1) вброд, по камням
 - 2) вброд с наведением перил
 - 3) по бревну
 - 4) по навесной переправе
19. Что не относится к групповому снаряжению?
- 1) Пила двуручная
 - 2) Тент
 - 3) Палатка
 - 4) Коврик теплоизоляционный
20. Какое снаряжение практически не используется в пешем туризме?
- 1) Карабин
 - 2) Носки шерстяные
 - 3) Лопата саперная
 - 4) Бахилы
21. Что такое альпеншток?
- 1) Прочная палка, которая используется как самостраховка или опора при движении по склонам.
 - 2) Молоток, который применяется для забивания и извлечения скальных крючьев.
22. Что такое анорак?
- 1) Легкая ветрозащитная куртка, надевается через голову. Имеет нагрудный карман, который дополнительно защищает грудь от продувания.
 - 2) Палатка, обеспечивающая укрытие для 2-4 человек.
 - 3) Матерчатые мешки-чехлы, надеваемые на ботинки для защиты их от снега и влаги.
23. Какие приемы обеспечения безопасности используются при преодолении лесной чащи при пересеченной местности?
- 1) Группа движется с сохранением безопасного интервала, самостраховка осуществляется с помощью альпенштока
 - 2) Группа движется с сохранением безопасного интервала, осуществляется страховка веревкой
24. Какие приемы обеспечения безопасности используются при преодолении легко- и среднепроходимых болот?
- 1) Группа движется с сохранением безопасного интервала, самостраховка осуществляется с помощью альпенштока
 - 2) Группа движется с сохранением безопасного интервала, осуществляется самостраховка шестом или страховка веревкой
25. Чему соответствует это определение? Заранее спланированный путь перемещения туристов в течение определенного периода времени с целью получения предусмотренных программой обслуживания туристско-экскурсионных услуг это -
- 1) Схема маршрута
 - 2) План похода
 - 3) Маршрут туристский
 - 4) Запасной маршрут
26. Какой вес суточного рациона считается тяжелым?
- 1) менее 580 г
 - 2) от 580 до 660 г
 - 3) от 660 до 740 г
 - 4) от 740 до 820 г
 - 5) более 820 г
27. Какой вес суточного рациона рекомендуют подбирать для сложных спортивных походов?
- 1) 600-800 граммов
 - 2) Около 1000 граммов
 - 3) Не более 1500 граммов
 - 4) Не более 2000 граммов
28. Какие происходят изменения в работе организма в условиях высокогорья?
- 1) снижается процесс усвоения углеводов, ускоряются многие биохимические процессы
 - 2) снижается процесс усвоения жиров, затрудняются многие биохимические процессы
 - 3) снижается процесс усвоения белков, затрудняются многие биохимические процессы
29. Какое соотношение белков, жиров и углеводов (Б:Ж:У) для пеших и водных походов летом в средней полосе считается оптимальным?
- 1) 1:2:3
 - 2) 1:1:4



3) 1 : 0,7 : 4

4) 1:3:4

В.1. Письменная работа (реферат):

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Организация режима питания.
4. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия.
6. Физиологическая классификация физических упражнений.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
9. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
10. Скоростные способности и методика их развития.
11. Основные виды выносливости и методика их развития.
12. Гибкость и методика ее развития.
13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
14. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
15. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

Г. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты		Баллы		
		8	6	4
3	2			
1 Бег 1000 м (мин, сек)		≤5,00	5,01–5,20	5,21–5,40
5,41–6,0	6,01– 6,20			
2 Бег 60 м (сек)		до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9
10,0–10,3	10,4– 10,7			
3 Прыжки в длину с места (см)		³ 190	189–180	179–168
167–160	159–150			
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		³ 60	59–50	49–40
39–30	29–20			
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)		³ 25	24–20	19–
15	14–10	5–1		

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Тесты		Баллы		
		8	6	4
3	2			
1 Бег 1000 м (мин, сек)		≤3,40	3,41–4,00	
4,01–4,20	4,21–4,40			
2 Бег 60 м (сек)		до 7,9	8,0–8,2	
8,3–8,4	8,5–8,7			
3 Прыжки в длину с места (см)		³ 250	249–240	
239–230	229–220			
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		³ 15	14–12	
11–9	8–6			
5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)		³ 10	9–6	
5–3	2	1		

6.4. Критерии оценивания

Высокий уровень освоения, оценка «отлично» (80-100 баллов)



глубокие и твердые знания программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов); полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы; умение выделять главное и делать выводы;

умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и принимаемые решения; применять теоретические знания при решении практических задач;

безупречное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением.

Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо» (65-79 баллов)

достаточно полные и твердые знания программного материала учебной дисциплины, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы, свободное устранение замечаний о недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;

умение достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы, применять теоретические знания при решении практических задач; несущественные неточности при обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

правильное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением; безошибочное чтение схем, графиков.

Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно» (50-64 баллов)

знание основного программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов);

правильные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в чтении графиков, схем;

умение применять теоретические знания к решению основных практических задач, ограниченные навыки в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

отдельные неточности или недостаточно четкое выполнение приемов работы на оборудовании.

Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно» (менее 50 баллов)

отсутствие знаний значительной части программного материала;

неправильные ответы на вопросы, существенные и грубые ошибки в ответах, непонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в чтении графиков, схем; неумение применять теоретические знания при решении практических задач, отсутствие навыков в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Кусков А. С.	Туристское ресурсосведение: учебное пособие для вузов	Москва : Академия, 2008	
Л2.2	Колбовский Е. Ю.	Экологический туризм и экология туризма: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2011	

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: http://www.topsport.ru
Э2	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru .
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) (https://rusneb.ru/) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: http://нэб.рф . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Connect Acrobat

LMS Moodle

MikTex

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы



1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Справочник «Информо» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ) (<https://rusneb.ru/>) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <http://нэб.рф>. – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.
4. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>) КонсультантПлюс : справочно-правовая система : база данных / Региональный центр правовой информации Информправо. – Москва, 1992 – . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки. – Текст : электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

– Учебная аудитория для практических занятий – проведение практических занятий осуществляется в специализированной учебной аудитории, рассчитанной на 30 студентов, с мультимедийным оборудованием, другим специальным оборудованием и инвентарём, в том числе с макетами для демонстрации техники и приёмов первой помощи. Для практических занятий может использоваться компьютерный класс.

Игровой спортивный зал – 234 кв. м

Оборудование: шведская стенка – 10 шт.; табло цифровое – 1 шт.; брусья навесные – 4 шт.; стойка волейбольная – 2 шт.; сетка волейбольная – 2 шт.; стол теннисный – 1 шт.; щит баскетбольный – 2 шт.; скамья для пресса – 5 шт.; перекладина съёмная – 5 шт.; скамья гимнастическая – 8 шт.; маты гимнастические (татами) – 5 шт.; обручи – 10 шт.; скакалки гимнастические – 20 шт.; мячи волейбольные – 10 шт.; мячи баскетбольные – 12 шт.; мяч набивной – 19 шт.; футбол – 7 шт.; мяч футбольный; весы электронные напольные – 2 шт.; коврик гимнастический – 35 шт.; бадминтон – 10 комплектов.

Стена скалолазная с зацепами (6м*1,5м) – 2 шт.; система страховочная – 12 шт.

Освоение дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения, согласно установленных в России требований СанПиН и требований к зданиям (сооружениям) по организации доступной среды для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в СНиП (ВСН) РФ. Так, в учебные аудитории обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине «Туризм и спортивное ориентирование» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий.

Подготовка к практическим занятиям:

- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к тестам. Тест — это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными.

Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать



правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);

- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

На самостоятельной работе обучающимся прививается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказать практическую помощь студентам при подготовке к семинарским занятиям. В освоении дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение умениями и навыками оказания доврачебной помощи, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области основ адаптивной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе MOODLE, время проведения теста 20 минут). Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой в структуре 100–балльной системы.

Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику основ медицинских знаний и доврачебной помощи, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеозаписей, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных



программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.