

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Туризм и способы выживания рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	49.03.01_2020_1140-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 5
аудиторные занятия	26	
самостоятельная работа	77	
часов на контроль	3,85	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	уп	рп		
Лекции	10	10	10	10
Практические	16	16	16	16
Консультации (для студента)	1	1	1	1
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	3	3	3	3
Итого ауд.	26	26	26	26
Контактная работа	27,15	27,15	27,15	27,15
Сам. работа	77	77	77	77
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

доцент, Козлов А.В.



Рабочая программа дисциплины

Туризм и способы выживания

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 30.04.2020 протокол № 5.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков по обеспечению безопасности при различных видах туризма и правилам и способам поведения в экстремальных ситуациях в туризме.
1.2	<i>Задачи:</i> изучить объективные и субъективные факторы возникновения экстремальных ситуаций в самостоятельном туризме; рассмотреть особенности подготовка к безопасному отдыху в природной среде на примере туристского похода; определить особенности организации отдыха на природе; изучить правила и способы обеспечения личной безопасности туристов при следовании к месту отдыха наземными видами транспорта; изучить правила и способы обеспечения безопасности туристов при проведении пеших (лыжных) походов; изучить правила и способы обеспечения безопасности туристов при проведении велосипедных походов; изучить правила и способы обеспечения безопасности туристов при проведении водных походов; выявить основные причины и проблемы вынужденного автономного существования человека в природе; изучить правила и способы обеспечения безопасности туристов в различных природно-климатических условиях; изучить правила и способы обеспечения жизнедеятельности и правила поведения человека при вынужденном автономном существовании; изучить основные способы ориентирования и определения направления выхода к населенному пункту; изучить правила и способы подачи сигналов бедствия.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Методика обучения физической культуре
2.1.2	Спортивные единоборства
2.1.3	Спортивное ориентирование
2.1.4	Методика преподавания плавания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Водный туризм
2.2.2	
2.2.3	Новые физкультурно-спортивные виды

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-3: Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры, спорта и туризма	
ИД-1.ПК-3: Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программы в сфере физической культуры, спорта и туризма	
Знает: имеет знания в сфере физической культуры, спорта и туризма. Умеет: осуществлять педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы. Владеет: знаниями и умениями для осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма.	
ИД-3.ПК-3: Организует педагогическое сопровождение дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры, спорта и туризма	
Знает: имеет знания для организации педагогического сопровождения реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых в сфере физической культуры, спорта и туризма. Умеет: организует педагогическое сопровождение дополнительной общеобразовательной программы. Владеет: знаниями и умениями для реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых в сфере физической культуры, спорта и туризма	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте факт.	Примечание
	Раздел 1. Объективные и субъективные факторы возникновения экстремальных ситуаций в самостоятельном						
1.1	Объективные и субъективные факторы возникновения экстремальных ситуаций в самостоятельном туризме /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	2	
1.2	Объективные и субъективные факторы возникновения экстремальных ситуаций в самостоятельном туризме /Ср/	5	6	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 2. Подготовка к безопасному отдыху в природной среде на примере туристского похода						
2.1	Подготовка к безопасному отдыху в природной среде на примере туристского похода /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	1	
2.2	Подготовка к безопасному отдыху в природной среде на примере туристского похода /Ср/	5	6	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 3. Организация отдыха на природе						
3.1	Организация отдыха на природе /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.2	Организация отдыха на природе /Ср/	5	6	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 4. Обеспечение личной безопасности туристов при следовании к месту отдыха видами транспорта						
4.1	Обеспечение личной безопасности туристов при следовании к месту отдыха видами транспорта /Ср/	5	6	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.2	Обеспечение личной безопасности туристов при следовании к месту отдыха видами транспорта /Пр/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.3	Обеспечение личной безопасности туристов при следовании к месту отдыха видами транспорта /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 5. Обеспечение безопасности туристов при проведении пеших (лыжных) походов						
5.1	Обеспечение безопасности туристов при проведении пеших (лыжных) походов /Пр/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.2	Обеспечение безопасности туристов при проведении пеших (лыжных) походов /Ср/	5	5	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

5.3	Обеспечение безопасности туристов при проведении пеших (лыжных) походов /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 6. Обеспечение безопасности туристов при проведении велосипедных походов						
6.1	Обеспечение безопасности туристов при проведении велосипедных походов /Пр/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
6.2	Обеспечение безопасности туристов при проведении велосипедных походов /Ср/	5	6	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 7. Обеспечение безопасности туристов при проведении водных походов						
7.1	Обеспечение безопасности туристов при проведении водных походов /Пр/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
7.2	Обеспечение безопасности туристов при проведении водных походов /Ср/	5	6	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 8. Основные причины и проблемы вынужденного автономного существования человека в природе						
8.1	Основные причины и проблемы вынужденного автономного существования человека в природе /Пр/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
8.2	Основные причины и проблемы вынужденного автономного существования человека в природе /Ср/	5	6	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 9. Обеспечение безопасности туристов в различных природно-климатических условиях						
9.1	Обеспечение безопасности туристов в различных природно-климатических условиях /Пр/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
9.2	Обеспечение безопасности туристов в различных природно-климатических условиях /Ср/	5	6	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 10. Способы обеспечения жизнедеятельности и правила поведения человека при вынужденном автономном существовании						
10.1	Способы обеспечения жизнедеятельности и правила поведения человека при вынужденном автономном существовании /Ср/	5	8	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
10.2	Способы обеспечения жизнедеятельности и правила поведения человека при вынужденном автономном существовании /Пр/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 11. Основные способы ориентирования и определение направления выхода к населенному пункту						
11.1	Основные способы ориентирования и определение направления выхода к населенному пункту /Ср/	5	8	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

11.2	Основные способы ориентирования и определение направления выхода к населенному пункту /Пр/	5	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 12. Правила подачи сигналов бедствия						
12.1	Правила подачи сигналов бедствия /Ср/	5	8	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 13. Консультации						
13.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	1	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 14. Промежуточная аттестация (зачёт)						
14.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	5	3,85	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
14.2	Контактная работа /КСРАтг/	5	0,15	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Объективные факторы возникновения экстремальных ситуаций в условиях природной среды: личные качества руководителя группы; ошибки, совершенные в период подготовки к походу, ошибки при проведении походов.
2. Субъективные (природные) факторы возникновения экстремальных ситуаций в условиях природной среды и несчастных случаев.
3. Воздействие климата и погоды на туристов.
4. Гидрологические ресурсы и места отдыха туристов. Природные катастрофы.
5. Микробное загрязнение окружающей среды и меры профилактики.
6. Предупреждение инфекционных заболеваний и туристов.
7. Контакты туристов с биопаразитами.
8. Опасные для жизни туристов растения и грибы.
9. Опасные для туриста животные и насекомые
10. Разработка маршрута туристского похода.
11. Разработка плана похода, схемы и графика маршрута.
12. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах; подготовка запросов в местные образовательные и другие учреждения; получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.
13. Оформление походной документации.
14. Распределение туристских обязанностей в походе.
15. Выбор необходимого снаряжения для похода.
16. Личное и групповое снаряжение туриста.
17. Требования к туристскому снаряжению.
18. Подготовка личного и группового снаряжения, его проверка.
19. Правила размещения снаряжения в рюкзаке.
20. Выбор места для бивака и организация бивачных работ. Основные требования к месту организации привала. Требования к месту бивака
21. Организация работы по развешиванию лагеря
22. Разведение костра. Виды и типы костров. Правила выбора места для костра и его разведения.
23. Приготовление пищи в походе. Варианты режима питания в походе и его изменение в зависимости от условий маршрута. Приготовление пищи на костре.
24. Безопасность туристов при следовании к месту отдыха наземным транспортом.
25. Безопасность туристов при следовании к месту отдыха железнодорожным транспортом.
26. Правила безопасности во время поездки. Правила безопасного поведения пассажиров: при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде; при сильном задымлении.
27. Безопасность туристов при следовании к месту отдыха водным транспортом. Краткая характеристика водного транспорта.
28. Действия пассажиров при кораблекрушении и объявлении шлюпочной тревоги. Способы эвакуации с судна.
29. Безопасность туристов при следовании к месту отдыха воздушным транспортом.
30. Правила безопасного поведения на воздушном транспорте.
31. Правила безопасного поведения авиапассажиров: при вынужденной посадке; при декомпрессии (разгерметизации салона); при пожаре в самолете; при вынужденной (аварийной) посадке на воду.
32. Подготовка к лыжным походам.
33. Организация движения туристов в лыжном походе.
34. Подготовка к велосипедным походам.

35. Организация движения велотуристов на маршруте.
36. Подготовка к водным походам.
37. Факторы выживания в природных условиях.
38. Причины вынужденного автономного существования.
39. Первоочередные действия попавших в экстремальные условия на природе.
40. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий.
41. Требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий.
42. Выбор места для сооружения временного укрытия. Виды и способы сооружения временных укрытий в летнее и зимнее время. Факторы, влияющие на выбор типа укрытия. Особенности укрытий в горах.
43. Способы добывания огня при отсутствии источника зажигания
44. Правила обеспечения питанием и выживание в условиях вынужденного голодания.
45. Использование природных водных источников при вынужденном автономном существовании.
46. Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования.
47. Понятие об ориентировании. Потеря ориентировки, как наиболее частая экстремальная ситуация в природе.
48. Правила определения направления выхода. Действия в случае потери ориентировки или отставания от группы. Определение местонахождения.
49. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки.
50. Способы ориентирования на местности.
51. Сохранение направления движения в различных условиях видимости.
52. Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования.
53. Специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов.
54. Способы подачи сигналов бедствия.
55. Международная космическая система поиска аварийных судов и самолетов (КОСПАС – САРСАТ), автоматические радиомаяки и другие радиотехнические электронные системы.
56. Сигнальные костры. Типы и виды сигнальных костров. Способы разведения сигнальных костров.
57. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств (сигнальное зеркало – гелиограф).
58. Информационные сигналы при уходе с места происшествия, правила их устройства и изготовления.

5.2. Темы письменных работ

1. Воспитательное, образовательное и прикладное значение туризма.
2. Возникновение и развитие туризма в России, современное руководство туризмом.
3. Самодельный и плановый туризм, характеристика походов.
4. Характеристика способов ориентирования и основных работ с картой и на местности.
5. План подготовки туристского похода и обязанности участников.
6. Особенности составления сметы похода и питания.
7. Личное и групповое снаряжение в пешем походе.
8. Личное и групповое снаряжение в лыжном походе.
9. Личное и групповое снаряжение в горном походе.
10. Личное и групповое снаряжение в водном походе.
11. Техника и тактика передвижения в пешем походе.
12. Особенности быта, бивачных работ и признаки определения погодных условий.
13. Особенности организации и проведения лыжного похода.
14. Особенности горных походов.
15. Особенности водных походов.
16. Распределение туристских обязанностей в походе.
17. Безопасность туристов при следовании к месту отдыха наземным транспортом.
18. Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях (пожаре, столкновении, перевороте, опрокидывании) в наземных видах транспорта (автомобиль, автобус).
19. Безопасность туристов при следовании к месту отдыха железнодорожным транспортом.
20. Правила безопасности во время поездки. Правила безопасного поведения пассажиров: при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде; при сильном задымлении.
21. Безопасность туристов при следовании к месту отдыха водным транспортом. Краткая характеристика водного транспорта.
22. Действия пассажиров при кораблекрушении и объявлении шлюпочной тревоги. Способы эвакуации с судна.
23. Безопасность туристов при следовании к месту отдыха воздушным транспортом.
24. Правила безопасного поведения на воздушном транспорте.
25. Правила безопасного поведения авиапассажиров: при вынужденной посадке; при декомпрессии (разгерметизации салона); при пожаре в самолете; при вынужденной (аварийной) посадке на воду.
26. Факторы выживания в природных условиях.
27. Причины вынужденного автономного существования.
28. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий.
29. Требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий.
30. Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования.
31. Специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов.
32. Способы подачи сигналов бедствия.
33. Международная космическая система поиска аварийных судов и самолетов (КОСПАС – САРСАТ),

автоматические радиомаяки и другие радиотехнические электронные системы.
Фонд оценочных средств
Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Махов С.Ю.	Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020	http://www.iprbookshop.ru/95385.html
Л1.2	Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю.	Безопасность в спортивном туризме: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	http://www.iprbookshop.ru/86333.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Нусс Н.А.	Безопасность в туризме: учебное пособие	Новосибирск: НГТУ, 2011	http://www.iprbookshop.ru/44900.html
Л2.2	Трофимов Е.Н.	Особенности многонациональной России и туризм: учебно-методическое пособие. Курс лекций	Москва: Российская международная академия туризма, Логос, 2014	http://www.iprbookshop.ru/30152.html
Л2.3	Махов С.Ю.	Основы активного туризма: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020	http://www.iprbookshop.ru/95408.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	проблемная лекция
--	-------------------

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
205 А2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Интерактивная доска, проектор SMART V25, ноутбук
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

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

Практические занятия и семинары

Для эффективного проведения занятий и высококачественного выполнения практических работ в группе должно быть не более 15 человек.

К практическим занятиям студенты могут приступить только после того, как прослушают лекции по соответствующему разделу темы (модулю) и разберут теоретический материал в начале проведения работы. Это обеспечит должную теоретическую подготовку и пониманию полученных результатов.

Для лучшего усвоения методики проведения практической работы студенты работают либо индивидуально, либо в парах. Для выполнения практической работы студент получает необходимое оборудование и самостоятельно выполняет работу в соответствии с планом. Ход работы и ее теоретическое обоснование необходимо фиксировать в тетради. Преподаватель в течение всего занятия следит за выполнением каждой работы, консультирует студентов, а в конце занятия принимает работу.

Пропущенное занятие должно быть отработано. При отработке студент полностью сдает теоретический материал по соответствующей теме, проводит практическую работу и защищает ее.

Примерные задания для самостоятельной работы студентов

1. Завязать максимальное количество узлов за 1 мин.
2. Разжечь костер с 1 спички или с использованием подручных средств.
3. Соорудить названный тип костра.
4. Установить палатку за 2 мин.
5. Определить азимут на указанное направление.
6. Сориентировать карту.
7. Определить точку стояния.
8. Определить высоту или расстояние до объекта.
9. Оказать доврачебную помощь при травме, заболевании.
10. Использовать средства для очистки воды.
11. Упаковать продукты в подходящую тару.
12. Составить схему пройденного маршрута.
13. Преодолеть трассу ориентирования.
14. Преодолеть трассу тур. полосы.
15. Упаковать рюкзак.
16. Подогнать и использовать страховочную систему.
17. Навести веревочную переправу.
18. Освоить переправы маятником, с шестом, вброд, по бревну.
19. Преодолеть бурелом.
20. Преодолеть «мышеловку».
21. Преодолеть «болото».
22. Определить топонимы.
23. Азимутальный бег.
24. Ориентирование по выбору.
25. Ориентирование по рельефу.

Примерные контрольные вопросы для проверки знаний студентов

1. Как влияют занятия туризмом на организм занимающегося?
2. Туризм в системе воспитания школьников.
3. Возникновение и развитие туризма в России.
4. Характеристика степенных и категорийных походов.
5. Разнообразие целей и задач походов.
6. Что отражает рельеф, основные формы рельефа?
7. Какие вы знаете способы изображения рельефа?
8. Что такое горизонталы (основные, вспомогательные, утолщенные)?
9. Нарисуйте условные топографические знаки.
10. Топографическая карта. Масштаб карты.
11. Компас и виды работы с ним.
12. Способы ориентирования на местности.
13. Как измерить расстояние по карте на местности?
14. Способы измерения неприступных расстояний.
15. Особенности пешего туризма.
21. Назовите что входит в бивачные работы?
22. Какие вы знаете признаки хорошей и плохой погоды.
23. Тактика движения в походе.
24. Техника преодоления наземных препятствий.
25. Действия участников при преодолении водной преграды различными способами.
26. снаряжение туриста-лыжника.
27. Особенности организации питания в лыжном походе.
28. Организация ночлега в лыжном походе.
29. Техника передвижения на лыжах.
30. Техника преодоления препятствий на лыжах.
31. Чем характеризуется категоричность горных походов?
32. снаряжение лыжника-горника.

33. Туристские узлы и их назначение.
34. Особенности передвижения по снежному склону.
35. Движение по ледовому склону и скалам.
36. Характеристика равнинных, болотных и горных рек.
37. Какие вы знаете типы судов?
38. Назовите инструмент и материал для ремонта судов.
39. Как составить план подготовки для ремонта судов?
40. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнования?
41. Суть спортивного ориентирования и его развитие.
50. Условные спортивные топографические знаки.
51. Разновидности соревнований по спортивному ориентированию., их характеристика.
52. Чем отличается спортивная карта от обычной топографической.
54. Главные «операции» глазомерной съемки при создании спортивной карты.
55. Измерение расстояний на местности при глазомерной съемке.
56. Топографическая съемка рельефа.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить таблицу, подготовить доклад, грамотно составить конспект).

Студент при самостоятельном изучении дисциплины главное внимание должен уделять реферированию и конспектированию литературных источников и выполнению письменной работы по одному из разделов учебной программы. Информационная база факультета обеспечивает студентам доступ к информационным ресурсам методического кабинета. Студент должен понимать роль истории физической культуры в развитии цивилизации и связанные с ней современные социальные и этические проблемы. Иметь представление об истории в системе гуманитарного знания, владеть основами исторического мышления. Знания, полученные при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта позволят студентам выражать и обосновывать свою позицию и отношения к историческому прошлому.

При составлении библиографического списка воспользуйтесь ГОСТ 7.0.5-2008.

При подготовке реферата следует воспользоваться методическими рекомендациями.