Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивного туризма

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 27-04-2026 12:38:14 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование у обучающихся знаний о сущности спортивного туризма, его видах и особенностях организации и проведения спортивных туров, а также обучение основам разработки и реализации программ спортивной подготовки в туризме.

Задачами учебной дисциплины являются:

– Формирование знаний об истории развития спортивного туризма, его современном состоянии и перспективах развития;
– Ознакомление с основными понятиями и терминами, используемыми в спортивном туризме, методами организации и проведения спортивных туров;
– Изучение видов спортивного туризма, их особенностей и требований к участникам.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Пулевая стрельба;
– Теория и методика плавания;
– Теория и методика лыжного спорта;
– Теория и методика стрелкового спорта;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Безопасность жизнедеятельности;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО;
– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики;
– Производственная педагогическая практика (вожатская практика);
– Проектно-технологическая практика.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Лечебная физическая культура и массаж;
– Преддипломная практика;
– Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: теоретические основы спортивного туризма, включая физические, географические, психологические и социальные аспекты. – уметь: структурировать учебный материал в рамках дисциплины "Теория и методика спортивного туризма".
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: требования к учебному содержанию и ожидаемым результатам обучения по дисциплине "Теория и методика спортивного туризма". – уметь: подбирать разнообразные учебные методики и приемы для эффективной передачи знаний и развития навыков по дисциплине "Теория и методика спортивного туризма".
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: возможности и применение информационных технологий в образовательном процессе, таких как интерактивные презентации, онлайн-ресурсы, вебинары и т.д.. – уметь: планировать и структурировать учебные занятия в соответствии с учебной программой и целями

			обучения.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также их интересы и предпочтения в области физической активности и спортивного туризма. – уметь: принимать активное участие в процессе разработки воспитательных программ, соответствующих целям обучения и требованиям учебного плана по дисциплине "Теория и методика спортивного туризма".
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: методы и техники, способствующих развитию творческого мышления у обучающихся, например, проведение мозговых штурмов, творческих заданий, решение нетипичных задач. – уметь: создавать условия для активного поиска и освоения знаний обучающимися, например, путем постановки проблемных ситуаций или задач, которые требуют самостоятельного анализа и решения.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: важность интеграции физической культуры в воспитательный процесс для формирования гармоничной личности обучающихся. – уметь: анализировать потребности и особенности каждого

			обучающегося и на основе этого определять воспитательные цели, соответствующие их индивидуальным потребностям и способностям.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***8 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***108***	*108*
	зачетных единиц	***3***	*3*
Лекции, *академ. час.*		***14***	*14*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***14***	*14*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***71***	*71*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Туризм как форма физической культуры, используемая в организации культурного досуга и здорового образа жизни (Основные понятия и особенности, классификация и организационные основы туризма. География спортивного туризма в России);

Раздел 2 Организация похода;

Тема 2.1 Особенности и порядок организации похода;

Тема 2.2 Снаряжение в спортивном походе. Организация привалов и ночлегов;

Тема 2.3 Питание в походе. Составление меню-раскладки в поход;

Тема 2.4 Психологический климат туристической группы;

Раздел 3 Топография и способы ориентирования в походе;

Тема 3.1 Карта и ее составляющие. Компас и работа с ним;

Тема 3.2 Ориентирование с помощью карты и компаса. Оценка расстояний и времени. Ориентирование по местным признакам;

Тема 3.3 Способы составления маршрута;

Раздел 4 Безопасность в спортивном туризме;

Тема 4.1 факторы, влияющие на безопасность занятий спортивным туризмом и в походе. Способы преодоления препятствий;

Тема 4.2 Первая доврачебная помощь в походе и на занятиях. Гигиена туриста;

Тема 4.3 Технические приемы обеспечения страховки в походах и на занятиях;

Тема 4.4 Виды, предназначение и техника вязания туристических узлов.;

Раздел 5 Спортивный туризм (Формы и методы занятий спортивным туризмом в школе. особенности организации походов со школьниками);

Раздел 6 Организация соревнований (Полевой туристический лагерь. Этапы подготовки лагеря и туристических соревнований. Виды соревнований в спортивном туризме и их специфика).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лекций**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Туризм как форма физической культуры, используемая в организации культурного досуга и здорового образа жизни	0.5	
Раздел 2.	Организация похода	5.5	
Раздел 3.	Топография и способы ориентирования в походе	2	
Раздел 4.	Безопасность в спортивном туризме	2	
Раздел 5.	Спортивный туризм	2	
Раздел 6.	Организация соревнований	2	
Итого:		**14**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 2.	Организация похода	4	
Раздел 3.	Топография и способы ориентирования в походе	2	
Раздел 4.	Безопасность в спортивном туризме	4	
Раздел 5.	Спортивный туризм	2	
Раздел 6.	Организация соревнований	2	
Итого:		**14**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала.	6	
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	18	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала;	13	

	3. Подготовка к практическому занятию.		
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	13	
Раздел 5.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	13	
Раздел 6.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	8	
Контроль	*Подготовка к зачёту*	9	
Итого:		**80**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 2.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 3.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 4.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на

		лекционном занятии
Раздел 5.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 6.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Зачет.	ПК-1; ПК-2	1. Зачет на основе результатов тестирования

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 20 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО СибГИУ.

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО СибГИУ.

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале занятия лекционного типа (лекции) педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному	неудовлетворительно

Наименование параметра оценки	Оценка
освоению последующего материала.	

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов тестирования.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Для тестирования используется 25 вопроса из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
25	не менее 17	зачтено
менее 17	-	Не зачтено

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Востроknутов, А. Л. Основы топографии : учебник для вузов / А.Л. Востроknутов, В.Н. Супрун, Г.В. Шевченко; под общей редакцией А. Л. Востроknутова. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 219 с. – ISBN 978-5-534-16174-8. – URL: https://urait.ru/bcode/538815 (дата обращения: 14.04.2026);

2 Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е.А. Стеблецов, Ю.С. Воронов, В.В. Севастьянов; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. – Москва : Юрайт, 2024. – 195 с. – ISBN 978-5-534-13274-8. – URL: https://urait.ru/bcode/543661 (дата обращения: 14.04.2026);

3 Куприна, Л. Е. Туристская картография : учебное пособие для вузов / Л. Е. Куприна. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 229 с. – ISBN 978-5-534-15506-8. – URL: https://urait.ru/bcode/539709 (дата обращения: 14.04.2026).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:
- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев



Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

1. Что является предметом изучения теории и методики физической культуры?
А) Биомеханические характеристики движений и физиология мышечной деятельности
Б) Закономерности физического воспитания, принципы и методы обучения двигательным действиям
В) История развития спорта и эволюция спортивных правил
Г) Методы управления спортивной организацией и экономический анализ клубов

2. Какое определение лучше всего отражает роль физической культуры в обществе?
А) Это сфера, направленная исключительно на подготовку рекордсменов и чемпионов
Б) Это способ проведения досуга, не влияющий на экономику или демографию страны
В) Это социальный институт, решающий задачи оздоровления нации, социализации и экономического развития
Г) Это совокупность методик по лечению хронических заболеваний

3. На какой системе принципов базируется современная методика физического воспитания?
А) Принцип максимальной интенсивности и непрерывной перегрузки
Б) Принцип доступности, постепенности, систематичности и наглядности
В) Принцип унификации (одинаковые требования ко всем группам)
Г) Принцип стихийного развития двигательных навыков без вмешательства тренера

4. В чем заключается ключевая роль физической культуры в формировании ЗОЖ?
А) В полной замене медицинских препаратов физическими нагрузками
Б) В формировании устойчивой потребности в двигательной активности и знаний о гигиене
В) В достижении максимальных спортивных результатов любой ценой
Г) В создании элитарного общества профессиональных атлетов

5. Какая функция физической культуры в образовательном процессе является ведущей?
А) Диагностическая (выявление способностей к определенным видам спорта)
Б) Оздоровительная, образовательная и воспитательная в комплексе

В) Развлекательная (снятие напряжения от академических предметов)
Г) Организационная (проведение спортивных праздников и соревнований)

6. В чем заключается основная задача тренера при управлении группой?
А) В обеспечении строгой дисциплины и наказании за нарушения режима
Б) В педагогическом руководстве процессом освоения знаний, умений и навыков
В) В самостоятельном выполнении нормативов мастером спорта вместе с группой
Г) В предоставлении занимающимся полной свободы выбора нагрузки

7. Какие психологические характеристики тренера важны при работе со спортсменами?
А) Только высокий уровень физической силы и выносливости
Б) Эмпатия, стрессоустойчивость, лидерские качества, педагогический такт
В) Знание только правил судейства и протоколов соревнований
Г) Жесткий авторитаризм, исключающий эмоциональный контакт

8. Какой подход к планированию занятий является методически верным?
А) Планирование только на одно занятие без перспективной цели
Б) Перспективное и текущее планирование с учетом цикличности нагрузок
В) Использование одной и той же программы в течение всего года
Г) Планирование, основанное исключительно на пожеланиях занимающихся

9. Какие образовательные технологии наиболее актуальны в современной физической культуре?
А) Традиционный репродуктивный метод (показ — повторение)
Б) Здоровьесберегающие технологии и технологии дифференцированного обучения
В) Технология принудительного выполнения нормативов
Г) Технология спонтанного свободного движения

10. Как определяется уровень физической подготовленности в педагогическом контроле?
А) Субъективной оценкой внешнего вида спортсмена тренером
Б) Результатами стандартизированных тестов и выполнением контрольных нормативов
В) Сравнением личных рекордов с рекордами чемпионов мира
Г) На основе медицинских справок и анализов крови

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Устный опрос на лекции

Пример вопросов для устного опроса:

Раздел 1. Туризм как форма физической культуры, используемая в организации культурного досуга и здорового образа жизни.

1. Каковы основные принципы туризма как формы физической культуры?
2. Какой вклад в здоровый образ жизни может внести занятие туризмом?
3. Какие виды туризма существуют и как они способствуют физической активности?
4. Каковы преимущества использования туризма в качестве формы культурного досуга?
5. Какие навыки развиваются у людей при занятии туризмом?
6. Каким образом туризм способствует формированию уважения к природе и окружающей среде?
7. Какие физические качества развиваются при активном туризме?
8. Каким образом туризм способствует психологическому благополучию?
9. Какие риски могут возникнуть при занятии туризмом и как их можно предотвратить?
10. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при организации туристических походов?

Раздел 2. Организация похода

1. Какие этапы включает в себя организация похода?
2. Какие аспекты безопасности необходимо учитывать при организации похода?
3. Как подготовить необходимое снаряжение и инвентарь для успешного проведения похода?
4. Как организовать питание и проживание участников во время похода?
5. Какие факторы могут повлиять на выбор маршрута и его сложность?
6. Какое снаряжение считается необходимым для спортивного похода?
7. Как выбрать правильную рюкзак для похода?
8. Какие предметы личной гигиены следует взять с собой в поход?

9. Как правильно выбрать и упаковать палатку для ночлега в походе?

10. Как организовать безопасный и комфортный привал во время похода?

Раздел 3. Топография и способы ориентирования в походе

1. Что такое топографическая карта и какие данные она содержит?
2. Какие основные элементы карты помогают определить местоположение и маршрут?
3. Что такое масштаб карты и как его использовать для определения расстояний и направлений?
4. Какие методы измерения расстояний и направлений с помощью карты существуют?
5. Какие приборы и инструменты используются для работы с топографическими картами?
6. Как использовать высотные отметки на карте для определения рельефа местности?
7. Как правильно ориентировать карту относительно магнитного или истинного севера?
8. Какие основные приемы ориентирования по компасу существуют?
9. Как определить стороны света без компаса в походе?
10. Как правильно выбрать и используем маршрут с помощью топографической карты?

Раздел 4. Безопасность в спортивном туризме

1. Какие основные правила безопасности следует соблюдать при подготовке к спортивному туризму?
2. Какие меры безопасности необходимо предпринять перед отправлением в поход?
3. Какие виды страховки рекомендуется оформить перед выездом в туристический поход?
4. Как правильно подготовиться к непредвиденным ситуациям в походе?
5. Какие основные медицинские средства и оборудование следует иметь при себе в походе?
6. Какие основные правила поведения следует соблюдать во время похода для минимизации рисков?
7. Какие меры безопасности необходимо принять при переходе через реки и водоемы?
8. Как правильно оценить погодные условия перед выходом в поход и какие меры безопасности следует принять в случае изменения погоды?
9. Какие средства связи следует использовать для поддержания связи в походе?

10. Какие меры предосторожности следует соблюдать при взаимодействии с дикой природой и дикими животными в походе?

Раздел 5. Спортивный туризм

1. Какие формы занятий спортивным туризмом могут быть использованы в школе?
2. Какие методы обучения спортивному туризму наиболее эффективны для школьников?
3. Как можно организовать занятия по теории спортивного туризма в школьном классе?
4. Какие игровые формы занятий спортивным туризмом можно использовать для привлечения школьников?
5. Какие занятия позволяют развивать у школьников навыки ориентирования в природе?
6. Как организовать занятия по спортивному туризму на открытом воздухе в школьном дворе или лесопарке?
7. Какие упражнения и игры могут помочь школьникам научиться правильно пользоваться снаряжением для походов?
8. Какие методы мотивации можно использовать для стимулирования участия школьников в занятиях спортивным туризмом?
9. Как организовать занятия с использованием спортивного туризма для участия школьников в конкурсах и соревнованиях?
10. Какие формы оценки и контроля можно использовать для оценки успехов школьников в спортивном туризме?

Раздел 6. Организация соревнований

1. Какие этапы подготовки включает в себя организация полевого туристического лагеря?
2. Какие аспекты необходимо учесть при выборе места для размещения лагеря?
3. Какие объекты инфраструктуры следует обеспечить в лагере для комфортного пребывания участников?
4. Какие меры безопасности следует принять при организации полевого туристического лагеря?
5. Какие этапы подготовки включает в себя организация туристических соревнований?
6. Какие виды соревнований применяются в спортивном туризме?
7. Какие особенности характерны для соревнований по спортивному туризму, отличающие их от других видов соревнований?
8. Какие навыки и умения необходимы у участников для успешного выступления на туристических соревнованиях?
9. Какие критерии оценки результатов используются при проведении соревнований в спортивном туризме?
10. Какие факторы влияют на успех участников в туристических соревнованиях?

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

1.Разработайте памятку соблюдения безопасности в походе.

2.Сформулируйте правила подготовки снаряжения и инвентаря для 3.успешного проведения похода.

4.Сформулируйте принципы организации питания и проживания участников во время похода.

5.Сформулируйте правила выбора рюкзака для похода.

6.Перечислите предметы личной гигиены, которые следует взять с собой в поход.

7.Сформулируйте правила выбора и упаковки палатки для ночлега в походе.

8.Опишите, как организовать безопасный и комфортный привал во время похода.

9.Перечислите, какие инструменты и средства первой помощи должны быть в комплекте для похода.

10.Сформулируйте правила выбора и приготовления пищи во время похода.

11.Сформулируйте правила организации безопасного и экологически чистого утилизирования отходов во время похода.

12.Опишите меры безопасности при выборе места для ночлега в походе.

3 Выполнение домашнего задания

Пример заданий:

1. Составьте список необходимого снаряжения для пешего похода определенной продолжительности.

2. Спланируйте маршрут похода с использованием топографических карт и навигационных приборов.

3. Разработайте тренировку по технике безопасности при переходе через реки и водоемы.

4. Разработайте игровое мероприятие для развлечения участников вечером в походе.

5. Приведите пример упражнений по ориентированию на местности с использованием компаса и карты.

Перечень заданий может быть пересмотрен и дополнен преподавателем с учётом актуальных образовательных задач и уровня подготовки обучающихся.

4. Тестовые задания для зачета для промежуточной аттестации

1. Выберите верный вариант ответа

Понятие «туризм» соответствует:

а) Путешествиям с целью отдыха и знакомства с природными и культурными достопримечательностями.

б) Только путешествиям для спортивных соревнований.

в) Только путешествиям в коммерческих целях.

2. Выберите верный вариант ответа

Какие из перечисленных являются основными классификационными признаками туризма?

а) По типу активности.

б) По длительности.

в) По возрастным группам.

3.Выберите верный вариант ответа

Какие формы туризма относятся к спортивному туризму?

а) Экологический туризм.

б) Горный туризм.

в) Все варианты верны.

4. Выберите верный вариант ответа

Какова роль географии в развитии спортивного туризма в России?

а) Определение потенциальных мест для организации спортивных мероприятий.

б) Только ориентирование в пространстве.

в) Определение культурных достопримечательностей.

4. Выберите верный вариант ответа

Какие факторы географической среды влияют на развитие спортивного туризма в России?

а) Рельеф и природные ландшафты.

б) Только климатические условия.

в) Политическая обстановка.

5. Выберите верный вариант ответа

Какие регионы России наиболее привлекательны для развития спортивного туризма?

а) Только горные районы.

б) Различные природные зоны: от гор и лесов до водоемов.

в) Только равнинные области.

6. Выберите верный вариант ответа

Какие типы спортивного туризма наиболее развиты в России?

а) Водный и горный туризм.
б) Только городской туризм.
в) Только автотуризм.

7. Выберите верный вариант ответа
Какие природные объекты представляют интерес для спортивного туризма в России?
а) Горные хребты и ущелья.
б) Только озера и реки.
в) Только песчаные пляжи.

8. Выберите верный вариант ответа
Какие культурные объекты могут привлечь спортивных туристов в России?
а) Исторические города и архитектурные памятники.
б) Только национальные парки.
в) Только музеи.

9. Выберите верный вариант ответа
Какой тип туризма наиболее активно развивается в северных регионах России?
а) Водный туризм.
б) Зимний и экстремальный туризм.
в) Пустынный туризм.

10. Выберите верный вариант ответа
Какие виды спортивных соревнований привлекают туристов в горные регионы России?
а) Горные велогонки и альпинизм.
б) Только пешеходные маршруты.
в) Только лыжные гонки.

11. Выберите верный вариант ответа
Какие факторы безопасности необходимо учитывать при организации спортивного туризма в России?
а) Метеорологические условия и опасности природы.
б) Только возможность обороны от диких животных.
в) Только соблюдение правил этикета.

12. Выберите верный вариант ответа
Какое значение имеет география для планирования маршрутов в спортивном туризме?
а) Определение оптимальных маршрутов и расстояний.
б) Только выбор красивых пейзажей.
в) Только ориентация по компасу.

13. Выберите верный вариант ответа

Какие типы туризма развиваются в прибрежных регионах России?

а) Морской и пляжный туризм.

б) Только речной туризм.

в) Только городской туризм.

14. Выберите верный вариант ответа

Какие достопримечательности и уникальные природные объекты могут привлечь туристов в дальневосточные регионы России?

а) Вулканы, гейзеры и горячие источники.

б) Только пустыни и степи.

в) Только национальные парки.

15.Укажите правильную последовательность этапов подготовки похода:

а) Планирование маршрута.

б) Сбор необходимого снаряжения.

в) Оценка физической подготовки участников.

г) Проведение медицинского осмотра.

16.Установите последовательность шагов при подготовке маршрута:

а) Определение расстояния и времени на маршруте.

б) Изучение топографических карт и местности.

в) Определение мест для привалов и ночлегов.

г) Выбор достопримечательностей и интересных объектов.

17.Выберите правильную последовательность при выборе снаряжения для похода:

а) Подбор обуви и одежды.

б) Определение питания и инструментов.

в) Подготовка палаток и спальных мешков.

г) Сбор необходимых принадлежностей для ориентирования и безопасности.

18.Установите последовательность шагов при подготовке участников к походу:

а) Оценка уровня физической подготовки и опыта.

б) Проведение обучающих занятий по правилам безопасности и поведения в походе.

в) Проверка медицинского осмотра и наличия медицинских противопоказаний.

г) Проведение тренировок по технике похода и ориентированию в местности.

19.Установите последовательность этапов при проведении медицинского осмотра перед походом:

а) Оценка состояния сердечно-сосудистой системы.

б) Проверка общего состояния здоровья и наличие хронических заболеваний.

в) Проверка наличия необходимых медикаментов и аптечки.

г) Оценка физической подготовки и наличие медицинских противопоказаний к походу.

20.Установите правильную последовательность действий при выборе места для привала:

а) Оценка уровня безопасности и комфортности места.

б) Проверка наличия воды и удобств для отдыха.

в) Выбор площадки для разводки костра и приготовления пищи.

г) Определение ближайшего источника воды и дров для костра.

21.Установите последовательность действий при разводке костра для приготовления пищи:

а) Проверка наличия дров и подходящего места для костра.

б) Разводка костра и создание подходящего топливного слоя.

в) Подготовка инструментов и посуды для приготовления пищи.

г) Разведение огня и поддержание его необходимой температуры для готовки.

22.Установите правильную последовательность при организации ночлега:

а) Выбор подходящего места для разбивки палатки или устройства ночлега.

б) Подготовка спальных мешков и матрасов.

в) Разбивка палатки или устройство ночлега на открытом воздухе.

г) Распределение задач по уходу за лагерем и подготовке к ночному отдыху.

23.Установите последовательность действий при выборе продуктов и составлении меню на поход:

а) Оценка количества участников и длительности похода.

б) Подбор продуктов с учетом калорийности, питательности и переносимости.

в) Расчет необходимого количества продуктов на каждый день и приготовление меню.

г) Покупка продуктов и их упаковка с учетом длительного хранения и минимального веса.

24.Укажите правильную последовательность этапов организации похода:

а) Подготовка маршрута.
б) Сбор необходимого снаряжения.
в) Оценка погодных условий.
г) Проведение инструктажа участников.

25.Расположите этапы организации похода в правильной последовательности:
а) Определение продолжительности похода.
б) Подготовка питания и воды.
в) Оценка физической подготовленности участников.
г) Планирование маршрута и выбор лагерных мест.

26.Выберите последовательность этапов организации лагеря в походе:
а) Установка палаток.
б) Разведка местности.
в) Разворачивание кухонной зоны.
г) Организация точек безопасности.

27.Расположите этапы организации утренней разминки в правильной последовательности:
а) Утренняя зарядка.
б) Сбор и подготовка снаряжения к походу.
в) Планирование маршрута на день.
г) Проведение инструктажа участников.

28.Установите последовательность организации обеденного перерыва в походе:
а) Выбор удобного места для отдыха.
б) Разворачивание палаток и лагеря.
в) Подготовка и раздача питания.
г) Организация медицинской помощи и безопасности.

29.Расположите этапы организации вечернего отдыха в правильной последовательности:
а) Проведение увлекательных игр и развлечений.
б) Подготовка ужина и приготовление костра.
в) Проведение обсуждения планов на следующий день.
г) Организация лагеря и уборка территории.

30.Выберите правильную последовательность этапов организации вечернего приготовления к сну:
а) Сбор сухой дров и разведение костра.
б) Укладка спальных мешков и подготовка спальных мест.
в) Проведение инструктажа по безопасности ночлега.
г) Подготовка и употребление ужина.

31.Расположите этапы подготовки к завтраку в правильной последовательности:

а) Разборка и уборка лагеря.

б) Приготовление завтрака и раздача пищи.

в) Сбор и упаковка снаряжения.

г) Планирование маршрута на следующий день.

32.Установите последовательность этапов проведения вечернего инструктажа перед сном:

а) Проведение инструктажа по правилам безопасности на ночлег.

б) Проверка наличия необходимого снаряжения для ночевки.

в) Рассказ о планах на следующий день и особенностях маршрута.

г) Проведение инструктажа по правилам пожарной безопасности.

33.Расположите этапы организации мероприятий во время дня отдыха в правильной последовательности:

а) Проведение туристических игр и соревнований.

б) Осмотр ближайших достопримечательностей.

в) Подготовка питания и разворачивание кухонной зоны.

г) Проведение инструктажа по безопасности во время дня отдыха.

34.Выберите правильную последовательность этапов организации дежурства в лагере:

а) Организация контроля за пожарной безопасностью.

б) Подготовка и раздача воды участникам.

в) Проведение инструктажа по правилам поведения в лагере.

г) Осмотр лагерной территории и прилегающей местности.

35.Расположите этапы организации вечернего похода в правильной последовательности:

а) Сбор и проверка снаряжения перед выходом.

б) Проведение инструктажа по безопасности и правилам поведения во время похода.

в) Оценка погодных условий и подготовка к отъезду.

г) Выбор маршрута и распределение обязанностей между участниками.

36. Выберите верный вариант ответа

Что представляет собой топографическая карта?

а) Схематическое изображение местности на плоскости.

б) Фотографическое изображение местности.

в) Текстовое описание местности.

37. Выберите верный вариант ответа

Что означает масштаб на топографической карте?

а) Отношение размеров объектов на карте к их размерам в реальном мире.

б) Уровень сложности маршрута.

в) Среднюю скорость движения.

38. Выберите верный вариант ответа

Что такое азимут на карте?

а) Угол между направлением на объект и магнитным севером.

б) Расстояние между объектами на карте.

в) Вертикальное расстояние между точками на карте.

39. Выберите верный вариант ответа

Что такое магнитное склонение?

а) Угол между магнитным и географическим севером.

б) Расстояние между точками на местности.

в) Скорость движения вдоль маршрута.

40. Выберите верный вариант ответа

Что такое координаты на карте?

а) Географическое положение точек на карте.

б) Высота над уровнем моря.

в) Среднее значение азимута и магнитного склонения.

41. Выберите верный вариант ответа

Как определить азимут без компаса?

а) По солнцу, звездам или луне.

б) По прямым линиям на карте.

в) По магнитному склонению.

42. Выберите верный вариант ответа

Что изучает наука топография?

а) Способы ориентирования в лесу.

б) Описание земной поверхности и изображение её на картах.

в) Погодные условия в горах.

43. Выберите верный вариант ответа

Что такое карта?

а) Географический атлас.

б) Графическое изображение местности на плоскости.

в) Спутниковое фото земной поверхности.

44. Выберите верный вариант ответа

Что показывает масштаб карты?

а) Расстояние между городами.

б) Отношение длины на карте к длине на местности.
в) Температуру в разных регионах.

45. Выберите верный вариант ответа
Что такое азимут?
а) Угол между направлением на объект и севером.
б) Расстояние от точки до экватора.
в) Вертикальная длина от вершины горы.

46. Выберите верный вариант ответа
Что такое градусы, минуты и секунды?
а) Единицы измерения времени.
б) Единицы измерения углов.
в) Единицы измерения скорости.

47. Выберите верный вариант ответа
Что представляет собой тропа?
а) Проложенная дорога в городе.
б) Узкая дорожка на местности.
в) Пещера в горах.

48. Выберите верный вариант ответа
Что означает магнитное склонение?
а) Расстояние между магнитными полярностями.
б) Угол между магнитным и географическим севером.
в) Скорость движения магнита.

49. Выберите верный вариант ответа
Что такое географическая широта?
а) Угол между линией и экватором.
б) Расстояние до экватора, измеряемое в градусах.
в) Уровень моря.

50. Выберите верный вариант ответа
Что такое географическая долгота?
а) Расстояние до полюса.
б) Угол между местным временем и временем в Гринвиче.
в) Расстояние до меридиана, измеряемое в градусах.

51. Выберите верный вариант ответа
Что такое безир?
а) Определение направления движения без компаса.
б) Место для отдыха в походе.
в) Способность различать краски.

52. Выберите верный вариант ответа

Установите порядок действий при обнаружении травмы в походе:

а) Оценка ситуации.

б) Предоставление первой помощи.

в) Вызов экстренной медицинской помощи.

г) Защита пострадавшего от негативных внешних воздействий.

53. Выберите верный вариант ответа

Определите последовательность этапов подготовки к спортивному походу:

а) Планирование маршрута и изучение топографических карт.

б) Оценка физической подготовки участников.

в) Сбор и проверка снаряжения.

г) Проведение медицинского осмотра участников.

54. Выберите верный вариант ответа

Установите порядок оказания первой помощи при ушибах или вывихах:

а) Обездвиживание поврежденного участка тела.

б) Наложение холодного компресса на поврежденное место.

в) Фиксация сустава или кости в исходном положении.

г) Поддержание дыхания и сердечной деятельности.

55. Выберите верный вариант ответа

Установите последовательность этапов проведения безопасного перехода через реку:

а) Оценка глубины и скорости течения.

б) Выбор места перехода, предпочтительно неглубокого и медленного.

в) Обеспечение каждого участника плавательным средством.

г) Пересечение реки вместе, держась за руки.

56. Выберите верный вариант ответа

Правила безопасного проведения ночлега в походе. Установите последовательность действий.

а) Выбор плоского и сухого места для разбивания палатки.

б) Проверка местности на наличие потенциальных опасностей (камни, ветки).

в) Установка палатки подальше от реки и возможных мест обитания диких животных.

г) Закрепление палатки веревками и крепление к крепким опорам.

57.Установите порядок этапов подготовки к спортивному походу:

а) Планирование маршрута и выбор места.

б) Сбор необходимого снаряжения.

в) Оценка физической подготовки участников.
г) Проведение медицинского осмотра участников.

58.Определите последовательность этапов прохождения похода:
а) Старт сборов и начало маршрута.
б) Преодоление препятствий и сложных участков маршрута.
в) Остановки на отдых и прием пищи.
г) Достижение конечной точки маршрута и завершение похода.

59.Определите последовательность этапов проведения спортивного соревнования в туризме:
а) Регистрация участников и выдача стартовых номеров.
б) Брифинг с ознакомлением с правилами соревнования и маршрутом.
в) Старт соревнования с контролем времени и прохождения точек маршрута.
г) Финиш и подведение итогов соревнования.

60.Установите порядок оказания первой помощи при травме:
а) Оценка ситуации и обеспечение безопасности.
б) Проведение осмотра пострадавшего и оказание неотложной помощи.
в) Вызов экстренной медицинской помощи и организация эвакуации.
г) Проведение реабилитационных мероприятий и контроль за состоянием пострадавшего.

61.Определите этапы подготовки снаряжения перед походом:
а) Планирование списка необходимого снаряжения и продуктов.
б) Проверка состояния и работоспособности снаряжения.
в) Упаковка и подготовка снаряжения к транспортировке.
г) Загрузка снаряжения в рюкзаки или транспортное средство.

62. Установите соответствие между видами туризма и их характеристиками:

Вид туризма	Характеристика
А. Спортивный	1. Преодоление естественных препятствий
Б. Рекреационный	2. Культурно-оздоровительные маршруты
В. Экспедиционный	3. Научно-исследовательские цели

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

63. Вставьте пропущенное слово:

Основной документ, регламентирующий спортивный туризм в России, — _____.

64. Установите соответствие между регионами России и популярными туристическими маршрутами:

Регион	Маршрут
А. Алтай	1. «Кругобайкальская железная дорога»
Б. Кавказ	2. Плато Мань-Пупу-Нёр
В. Урал	3. Перевал Дятлова

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

65. Соотнесите типы снаряжения с их назначением:

Снаряжение	Назначение
А. Палатка	1. Транспортировка груза
Б. Карабин	2. Организация ночлега
В. Рюкзак	3. Страховка на сложных участках

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

66. Вставьте пропущенное слово:

Оптимальный вес рюкзака для взрослого туриста не должен превышать ___% массы тела.

67. Установите соответствие между видами привалов и их длительностью:

Вид привала	Длительность
А. Короткий	1. 5–10 минут
Б. Обеденный	2. 8–10 часов
В. Ночлег	3. 1–2 часа

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

68. Установите соответствие между продуктами и их категориями в походном рационе:

Продукт	Категория

А. Гречка	1. Источник быстрых углеводов
Б. Шоколад	2. Основной источник энергии
В. Тушенка	3. Белковая пища

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

69. Вставьте пропущенное слово:

Суточная норма калорий для туриста в горном походе составляет примерно _____ ккал.

70. Установите соответствие между элементами карты и их функциями:

Элемент карты	Функция
А. Масштаб	1. Определение высот
Б. Легенда (или условные обозначения)	2. Перевод расстояний в реальные значения
В. Горизонтали	3. Расшифровка условных знаков

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

71. Вставьте пропущенное слово:

Азимут — это угол между направлением на север и _____.

72. Установите соответствие между природными признаками и способами ориентирования:

Признак	Ориентирование
А. Мох на деревьях	1. Определение возраста леса
Б. Звезды	2. Определение сторон света
В. Пни	3. Навигация ночью

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

73. Установите соответствие между опасностями и способами их преодоления:

Опасность	Способ преодоления
А. Переохлаждение	1. Использование страховочной системы
Б. Срыв на склоне	2. Теплая одежда и горячее питье
В. Обезвоживание	3. Регулярное употребление воды

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

74. Вставьте пропущенное слово:

При травме позвоночника пострадавшего необходимо _____ до прибытия помощи.

75. Установите соответствие между узлами и их применением:

Узел	Применение
А. Прямой	1. Связывание веревок одинакового диаметра
Б. Восьмерка	2. Фиксация страховочной системы
В. Булинь	3. Создание незатягивающейся петли

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

76. Установите соответствие между возрастными группами и особенностями походов:

Возраст	Особенность
А. 7–10 лет	1. Возможны элементы скалолазания
Б. 11–14 лет	2. Максимальная протяженность — 5 км/день
В. 15–17 лет	3. Обязательное наличие медицинского сопровождения

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

77. Вставьте пропущенное слово:

Для школьных походов обязательным документом является _____.

78. Установите последовательность этапов подготовки полевого лагеря:

а) Разметка территории

б) Установка палаток

в) Организация питания

г) Проведение инструктажа

79. Соотнесите виды соревнований с их описанием:

Вид соревнований	Описание
А. Контрольно-туристический маршрут (КТМ)	1. Преодоление искусственных препятствий
Б. Туристическое многоборье	2. Ориентирование и техника пешего туризма
В. Скайраннинг	3. Горный бег с элементами альпинизма

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

80. Вставьте пропущенное слово:

Судья на этапе «Переправа» оценивает _____ команды.