



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДЕНО  
Министерством образования  
Республики Беларусь  
20.09.2012 г.

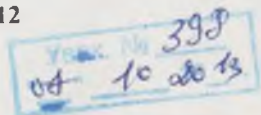
Контрольный  
экземпляр

02-36

ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ  
ОРИЕНТИРОВАНИЕ

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
для реализации образовательной программы  
среднего специального образования  
по специальности 2-03 02 01 «Физическая культура»

Минск  
2012



*Рекомендовано к изданию экспертным советом  
Республиканского института профессионального образования*

Автор *Т.Г. Кузьмичева*, преподаватель УО «Гомельский государственный педагогический колледж имени Л.С. Выготского».

Рецензенты: *В.Е. Подлиских*, декан факультета туризма и гостеприимства УО «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат биологических наук;  
*Т.А. Аксёник, Е.В. Корсак*, преподаватели УО «Несвижский государственный колледж имени Якуба Коласа».

Ответственный за выпуск *Г.П. Радаман*, методист УО «Республиканский институт профессионального образования».

Типовая учебная программа обсуждена и одобрена бюро РМО педагогических работников учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования, по педагогическому образованию.

---

*Учебное издание*

Редактор *Л.Э. Татьянак*  
Компьютерная верстка *С.Т. Прокопцово*  
Корректор *О.В. Савенок*

Подписано в печать 05.12.12. Формат 60×84 1/6.

Гарнитура «Тайме». Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1.16. Уч.-изд. л. 1.09. Тираж 17 экз. Код 111 12. Заказ 352.

Республиканский институт профессионального образования.

ЛПН № 02330/0549497 от 16.06.09.

Ул. К. Либкнехта, 32, 220004, г. Минск. Тел. 226-41-00.

Отпечатано на ризографе Республиканского института профессионального образования. Ул. Короля, 12, 220004, г. Минск. Тел. 200-69-45.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа учебной дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» (далее – программа) предусматривает изучение теории и методики туризма, выработку практических навыков самостоятельной педагогической, организационной и воспитательной работы по туризму. Технику и методику туристической работы учащиеся изучают и совершенствуют также во время учебной практики «Туризм».

Цель учебной дисциплины – формирование профессионально-педагогических навыков и умений организации и проведения занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Задачи учебной дисциплины:

вооружить учащихся специальными знаниями по теории, организации и методике проведения туристских походов, соревнований по туризму и спортивному ориентированию;

сформировать двигательные умения и навыки, позволяющие заниматься туризмом и спортивным ориентированием;

развить у учащихся профессиональный интерес к туризму, любовь к родному краю и его природе.

При изложении программного учебного материала необходимо учитывать взаимосвязь учебной дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» с циклом общеобразовательных учебных дисциплин («География», «История Беларуси»), общепрофессиональных («Анатомия», «Физиология», «Гигиена», «Психология»), специальных («Физиология физической культуры и спорта», «Гимнастика с методикой преподавания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Лыжный спорт с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания») и учебной практикой «Туризм».

В целях закрепления теоретических знаний о роли, значении и организационных основах туризма и спортивного ориентирования, представлений о методических принципах и приемах организации занятий по этим видам спорта проводятся практические занятия.

Программой предусмотрено выполнение одной обязательной контрольной работы, тематика и перечень заданий для которой разрабатываются преподавателем и рассматриваются цикловой (предметной) комиссией.

Программой определены цели изучения каждой темы, спрогнозированы результаты их достижения в соответствии с уровнями усвоения учебного материала.

В результате изучения учебной дисциплины учащиеся *должны знать на уровне представления:*

роль туризма в физическом воспитании, рекреации и формировании навыков здорового образа жизни;

туристические возможности родного края;

*знать на уровне понимания:*

основные виды и формы туризма;

требования к подготовке, организации и проведению турпохода;

способы преодоления препятствий, страховки и меры безопасности при проведении туристских мероприятий с учащимися младшего, среднего и старшего возраста;

сущность и особенности топографической подготовки учащихся;

*уметь:*

определять, разрабатывать туристские маршруты, обеспечивать безопасность движения по ним;

ориентироваться на местности по карте, схеме, компасу и без них;

оказывать доврачебную помощь пострадавшим и транспортировать их;

организовывать соревнования по спортивному ориентированию и проверке простейших туристских навыков учащихся в школе и детском оздоровительном лагере.

В программе приведены примерные критерии оценки результатов учебной деятельности учащихся по учебной дисциплине, разработанные на основе десятибалльной шкалы и показателей оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях среднего специального образования (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 29.03.2004 № 17).

Программа содержит примерный перечень оснащения кабинета оборудованием, техническими средствами обучения, необходимыми для обеспечения образовательного процесса.

Приведенный в программе тематический план является примерным. Предметная (цикловая) комиссия учреждения образования может вносить обоснованные изменения в содержание программного учебного материала и распределение учебных часов по темам в пределах общего бюджета времени, отведенного на изучение учебной дисциплины. Все изменения должны быть утверждены заместителем руководителя учреждения образования по учебной работе.

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел, тема	Количество учебных часов	
	Всего	В том числе на практические занятия
<b>Введение</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
1.1. Спортивно-оздоровительный туризм как средство воспитания	1	
1.2. Современное состояние и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в Республике Беларусь	1	
1.3. Виды и формы туризма	2	
1.4. Основы организации и управления туристской деятельностью учащихся	2	1
<b>Раздел 2. Организация туристских мероприятий</b>	<b>30</b>	<b>21</b>
2.1. Планирование и оформление документации похода	2	1
2.2. Комплектование группы	1	
2.3. Топографическая подготовка туриста	4	3
2.4. Подбор личного и группового снаряжения	7	6
2.5. Техника и тактика туризма	8	6
2.6. Жизнеобеспечение участников похода	2	1
2.7. Организация и проведение соревнований по туризму	6	4
<b>Раздел 3. Спортивное ориентирование</b>	<b>20</b>	<b>14</b>
3.1. Спортивное ориентирование в системе физического воспитания	1	
3.2. Виды спортивного ориентирования	1	
3.3. Топографическая подготовка ориентировщика	4	3
3.4. Техника и тактика спортивного ориентирования	10	9
3.5. Организация соревнований по спортивному ориентированию	3	2
<i>Обязательная контрольная работа</i>	1	
<b>Раздел 4. Обеспечение безопасности туристов на маршруте похода</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
4.1. Причины травматизма	1	
4.2. Доврачебная помощь и способы транспортировки пострадавшего	2	2
<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>38</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель изучения темы	Содержание темы	Результат
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>		
Познакомить с целями и задачами изучения учебной дисциплины. Сформировать представление о взаимосвязи учебной дисциплины с другими учебными дисциплинами. Познакомить с основными понятиями.	Предмет, цели и задачи учебной дисциплины. Взаимосвязь с другими учебными дисциплинами учебного плана. Основные понятия: туризм, спортивное ориентирование, туристско-прикладное многоборье.	Называет цели и задачи учебной дисциплины. Высказывает общее суждение о ее связи с другими учебными дисциплинами. Различает основные понятия.
<b>РАЗДЕЛ I. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ</b>		
<b>Тема 1.1. Спортивно-оздоровительный туризм как средство воспитания</b>		
Сформировать знания о месте туризма в системе физического воспитания, значении туризма в формировании гармонично развитой личности, материально-технической базе туризма, семейном туризме.	Место туризма в системе физического воспитания. Решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач средствами туризма. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков, профессионально-прикладной подготовки молодежи. Военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения. Совершенствование материально-технической базы туризма. Семейный туризм.	Определяет место туризма в системе физического воспитания, раскрывает значение туризма в формировании гармонично развитой личности, описывает материально-техническую базу туризма. Раскрывает сущность понятия «семейный туризм».
<b>Тема 1.2. Современное состояние и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в Республике Беларусь</b>		
Дать понятие об истории туризма и о перспективах его развития. Сформировать представление о туристических возможностях род-	Возникновение и современное состояние спортивно-оздоровительного туризма, его социальная роль. Правительственные документы о характере и направлениях разви-	Излагает историю туризма и перспективы его развития. Высказывает общее суждение о туристических возможностях родного

Цель изучения темы	Содержание темы	Результат
ного края и направлений развития рекреационного туризма.	тия рекреационного туризма. Перспективы развития туризма в стране. Общественно-политическое значение туристских мероприятий (агитпоходы, многодневные марш-броски, «звездные» походы, лыжные переходы, велопробеги).	края и направлений развития рекреационного туризма.
<b>Тема 1.3. Виды и формы туризма</b>		
Сформировать знания классификации и содержания разных видов туризма, особенностей спортивных туристских походов. Сформировать представление о туристских возможностях Республики Беларусь и родного региона, о документах, регламентирующих туристскую деятельность.	Туризм плановый и самостоятельный. Туризм пеший, водный, велосипедный, лыжный, горный, спелеотуризм. Виды походов. Классифицированные участки. Препятствия, связанные с рельефом, гидросетью, растительностью, грунтами. Туристские возможности Республики Беларусь и родного региона. Документы, регламентирующие туристскую деятельность. Туризм в «Единой спортивной классификации Республики Беларусь».	Раскрывает классификацию и содержание разных видов и форм туризма, объясняет особенности спортивных туристских походов. Высказывает общее суждение о туристских возможностях Республики Беларусь и родного региона, о документах, регламентирующих туристскую деятельность.
<b>Тема 1.4. Основы организации и управления туристской деятельностью учащихся</b>		
Сформировать знания об организации туристской работы, экологическом воспитании и формах общественно-полезной работы в походе.	Организация секции туризма в школе. Походы выходного дня, их протяженность для разных возрастных групп. Туристская работа в детском оздоровительном лагере. Формы общественно-полезной работы в походе. Экологическое воспитание в походе. Деятельность городских (районных, областных) центров туризма и краеведения детей и молодежи. Краеведческая работа.	Описывает организацию туристской работы, раскрывает содержание экологического воспитания и формы общественно-полезной работы в походе.

Цель изучения темы	Содержание темы	Результат
Сформировать умения ведения метеонаблюдений и описания природно-географических объектов.	<i>Практические занятия (1 час)</i> Метеорологические наблюдения. Описание природно-географического окружения.	Производит метеонаблюдения, выполняет описания природно-географических объектов.
<b>РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>		
<b>Тема 2.1. Планирование и оформление документации похода</b>		
Сформировать знания о разработке маршрута, об оформлении маршрутной книжки, о составлении сметы.	Задачи и план похода. Район похода. Маршрут. Смета похода. Картографический материал. Маршрутная книжка. Отчет о походе: справочные сведения, состав группы, характеристика района, материально-финансовое обеспечение, техническое описание маршрута, итоги и рекомендации. Оформление материалов для присвоения участникам спортивных разрядов.	Формулирует задачи похода, описывает район и маршрут похода, раскрывает содержание маршрутной книжки, определяет смету.
Научить разрабатывать маршруты спортивного и рекреационного походов.	<i>Практические занятия (1 час)</i> Разработка маршрутов спортивного и рекреационного походов.	Разрабатывает маршруты спортивного и рекреационного походов.
<b>Тема 2.2. Комплектование группы</b>		
Сформировать знания о распределении обязанностей в походе, функциях членов туристской группы и мероприятиях по сплочению коллектива.	Распределение обязанностей в походе. Группы одного возраста и разновозрастные. Выбор командира группы. Функции командира, казначая, мастера, кострового, санитара, летописца, хронометриста, культорга, повара. Мероприятия по улучшению микроклимата в группе.	Описывает распределение обязанностей в походе, объясняет функции членов туристской группы и излагает мероприятия по сплочению коллектива.

Цель изучения темы	Содержание темы	Результат
<b>Тема 2.3. Топографическая подготовка туриста</b>		
Сформировать знания топографии и особенностей ориентирования. Сформировать понятие об оценке расстояния разными способами.	Разновидности карт: топографические, спортивные. Рельеф. Характеристика форм рельефа и способы их представления на топографической карте. Масштаб карты. Топографические знаки. Чтение карты. Работа с компасом. Определение азимута. Определение сторон света по местным предметам, солнцу, стрелкам часов, звездам. Особенности ориентирования в зимних условиях. Оценка расстояния по слышимости, по началу видимости предметов. Измерение расстояния геометрическим способом.	Излагает сведения по топографии, объясняет особенности ориентирования, описывает способы оценки расстояния.
Сформировать умение расшифровывать топографические знаки.	<i>Практические занятия (1 час)</i> Топографический диктант (графическое изображение топографических знаков по названиям и наоборот).	Расшифровывает топографические знаки.
Научить читать карту, определять азимут на ориентир, выработать умение оценивать расстояние шагами и на глаз.	<i>Практические занятия</i> Чтение карты. Работа с компасом. Визирование. Определение длины пары шагов при ходьбе, беге. Измерение расстояния шагами и выполнение глазомерной маршрутной съемки.	Читает карту, определяет азимут на ориентир, оценивает расстояние шагами и на глаз.
<b>Тема 2.4. Подбор личного и группового снаряжения</b>		
Сформировать знания классификации туристского снаряжения и его эксплуатации в разное время года.	Виды туристских палаток и спальных мешков. Подбор одежды, обуви, рюкзаков, палаток с учетом задач похода и времени года. Снаряжение в зимнем походе. Снаря-	Излагает классификацию туристского снаряжения, особенности его эксплуатации в разное время года.

Цель изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Выработать умения подбирать, эксплуатировать и ремонтировать туристское снаряжение, укладывать вещи в рюкзак.</p> <p>Научить устанавливать палатку, размещать в ней вещи.</p> <p>Обучить вязке узлов, применяемых в туристской практике.</p> <p>Сформировать понятие о технике и тактике пешеходного, водного и лыжного походов.</p>	<p>жение в водном походе. Сунка одежды и обуви в походных условиях. Правила укладки рюкзака. Варочная посуда. Вспомогательное снаряжение. Ремонтный набор. Типы веревок. Узлы, применяемые в туристской практике (прямой, узел проводника, грейпвайн, стремя, «заячьи уши», булинь, схватывающий, ткацкий, проводник «восьмерка» и др.).</p> <p><i>Практические занятия (4 часа)</i></p> <p>Подбор, подгонка и ремонт туристского снаряжения. Укладка рюкзака. Установка палатки, размещение вещей.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Отработка навыков работы с узлами.</p> <p><b>Тема 2.5. Техника и тактика туризма</b></p> <p>Понятие о тактике и технике похода. Порядок, режим и оптимальная скорость движения в походе. Особенности передвижения в густом лесу, через кустарник, по болоту, сильнопересеченной местности, крутым склонам, осыпям. Продолжительность переходов и времени, необходимого для</p>	<p>Организует подбор, эксплуатацию и ремонт туристского снаряжения. Производит укладку рюкзака.</p> <p>Устанавливает палатку, демонстрирует размещение вещей.</p> <p>Демонстрирует вязку узлов, применяемых в туристской практике.</p> <p>Объясняет технику и тактику пешеходного, водного и лыжного походов.</p>

Цель изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Научить преодолевать препятствия и организовывать страховку.</p> <p>Научить пользоваться индивидуальными страховочными системами, карабинами и спусковыми устройствами, оборудовать переправу маятником, по параллельным веревкам, передвигаться по крутым склонам (подъем, траверс, спуск).</p> <p>Сформировать знания организации туристского быта.</p> <p>Обучить установке палатки и составлению дневного рациона.</p>	<p>отдыха. Особенности лыжного туризма. Особенности водного туризма.</p> <p><i>Практические занятия (6 часов)</i></p> <p>Преодоление водных препятствий. Страховка. Индивидуальные страховочные системы. Работа с карабином и спусковыми устройствами.</p> <p>Блокирование в единую систему грудной обвязки и беседки. Оборудование переправы маятником, по параллельным веревкам, передвижение по крутым склонам (подъем, траверс, спуск).</p> <p><b>Тема 2.6. Жизнеобеспечение участников похода</b></p> <p>Организация бивака: установка палаток, оборудование лагеря для ночевки и дневки. Организация костра. Виды костров. Заготовка дров. Гигиенические мероприятия в походе. Организация питания. Водно-солевой режим. Составление рациона. Нормы расхода продуктов на человека в день. Съедобные дикорастущие растения. Снятие лагеря. Меры по приведению места лагеря в порядок перед выходом группы на маршрут. Признаки изменения погоды.</p> <p><i>Практические занятия (1 час)</i></p> <p>Установка палатки и составление дневного рациона.</p>	<p>Налаживает переправу, организует страховку.</p> <p>Демонстрирует способы пользования индивидуальными страховочными системами, карабинами и спусковыми устройствами, налаживает переправу маятником, по параллельным веревкам, передвигается по крутым склонам (подъем, траверс, спуск).</p> <p>Раскрывает содержание мероприятий по организации туристского быта.</p> <p>Устанавливает палатку и составляет дневной рацион.</p>

Цель изучения темы	Содержание темы	Результат
<b>Тема 2.7. Организация и проведение соревнований по туризму</b>		
Сформировать знания об организации соревнований по туристской технике, оборудовании трассы, о налаживании поисково-спасательных работ.	Положение о соревновании. Соревнования учащихся по технике туризма. Понятия «технический этап», «дистанция». Примерная программа соревнований по проверке у учащихся простейших туристских навыков: определение топографических знаков, установка палатки, преодоление бревна, метание гранаты, «мышловка», переправа по параллельным всрекам, переправа маятником, транспортировка пострадавшего, определение азимута на ориентир, вязка узлов, разжигание костра. Туристские слеты. Конкурсная программа – представление команд, стенгазет, концерт туристской песни; демонстрация фотографий; соревнование поваров. Викторины по истории и краеведению. Штрафы. Учет рельефа местности, оборудование трассы. Подведение итогов. Примерная программа зимних соревнований.	Описывает организацию соревнований по туристской технике, оборудование трассы, налаживание поисково-спасательных работ.
Выработать умения составлять положение и программу соревнований по проверке у учащихся простейших туристских навыков.	<i>Практические занятия (1 час)</i> Разработка положения и программы соревнований по проверке у учащихся простейших туристских навыков.	Составляет положение и программу соревнований по проверке у учащихся простейших туристских навыков.
Развить умение организовать конкурсную программу.	<i>Практические занятия (3 часа)</i> Проведение конкурсной программы.	Организует конкурсную программу.

Цель изучения темы	Содержание темы	Результат
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>		
<b>Тема 3.1. Спортивное ориентирование в системе физического воспитания</b>		
Сформировать понятие о месте спортивного ориентирования в системе физического воспитания, об истории спортивного ориентирования, особенностях соревнований для разных возрастных групп.	История возникновения спортивного ориентирования, его место в системе физического воспитания. Спортивное ориентирование в Единой спортивной классификации Республики Беларусь. Особенности традиционных массовых соревнований по спортивному ориентированию, их доступность для людей разного возраста. Подготовка общественных тренеров.	Раскрывает место спортивного ориентирования в системе физического воспитания, излагает историю спортивного ориентирования, объясняет особенности соревнований для разных возрастных групп.
<b>Тема 3.2. Виды спортивного ориентирования</b>		
Дать понятие о видах спортивного ориентирования.	Классификация по способу передвижения; типу задания; времени проведения соревнований; взаимодействию спортсменов; характеру зачета; длине дистанции. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Городское ориентирование (парк-спринт).	Раскрывает содержание различных видов спортивного ориентирования.
<b>Тема 3.3. Топографическая подготовка ориентировщика.</b>		
Сформировать понятие о различиях между спортивной и топографической картами, об условных знаках и ориентирах.	Спортивная карта. Требования к спортивной карте. Различия между топографической и спортивной картами. Условные знаки спортивных карт. Ориентиры линейные, точечные, площадные. Основные методические правила подготовки спортивной карты. Спортивный компас и работа с ним.	Описывает спортивную карту, ее отличия от топографической, условные знаки и ориентиры.

Цель изучения темы	Содержание темы	Результат
Обучить чтению спортивной карты по условным знакам.	<i>Практические занятия (1 час)</i> Измерение расстояния на карте и на местности, нанесение дистанции ориентирования на карту, раскраска черно-белой карты, анализ карты.	Читает спортивную карту по условным знакам.
Сформировать умение разрабатывать учебную дистанцию и определять ее параметры.	<i>Практические занятия</i> Разработка учебной дистанции и определение ее параметров.	Разрабатывает учебную дистанцию и определяет ее параметры.
<b>Тема 3.4. Техника и тактика спортивного ориентирования</b>		
Сформировать знания о технических и тактических действиях на дистанции, разработке рационального пути.	Ориентирование по карте: чтение карты на ходу и на бегу, сравнение карты с местностью, поиск контрольного пункта, техника движения по азимуту, измерение расстояния, выбор пути движения. Опорные, тормозные и расценивающие ориентиры. Оперативное составление плана тактических действий на дистанции. Отчет с самоанализом качества прохождения дистанции. Личная экипировка летом и зимой.	Объясняет технические и тактические действия на дистанции, выбор рационального пути.
Научить применять знания и умения в условиях соревнования.	<i>Практические занятия</i> Прохождение дистанции по маркированной трассе.	Моделирует свою деятельность в условиях соревнования.
Научить применять знания и умения в условиях соревнования.	<i>Практические занятия</i> Прохождение дистанции в заданном направлении.	Моделирует свою деятельность в условиях соревнования.
Научить применять знания и умения в условиях соревнования.	<i>Практические занятия</i> Прохождение дистанции по выбору (свободное ориентирование).	Моделирует свою деятельность в условиях соревнования.

Цель изучения темы	Содержание темы	Результат
Научить применять знания и умения в условиях соревнования.	<i>Практические занятия</i> Прохождение дистанции городского ориентирования.	Применяет знания и умения в условиях соревнования.
Развить умение анализировать ошибки и составлять отчет о прохождении дистанции.	<i>Практические занятия (1 час)</i> Анализ ошибок, допущенных на дистанции, и составление отчета о прохождении дистанции.	Анализирует ошибки и составляет отчет о прохождении дистанции.
<b>Тема 3.5. Организация соревнований по спортивному ориентированию</b>		
Сформировать понятие о планировании соревнования, об оборудовании трассы, о судействе и об обеспечении безопасности участников.	Положение о соревновании. Выбор места. Планирование и оборудование дистанции (маркировка трассы и контрольных пунктов). Система штрафов. Организация судейства на старте, финише, обработка заявочной документации, оформление протоколов, подведение итогов соревнований. Обеспечение безопасности участников.	Описывает организацию соревнований, оборудование трассы, обеспечение судейства и безопасности участников.
Научить организовывать соревнования по спортивному ориентированию и составлять отчет.	<i>Практические занятия</i> Организация соревнований по спортивному ориентированию. Составление отчета о соревнованиях.	Организует соревнования по спортивному ориентированию и составляет отчет.
<i>Обязательная контрольная работа</i>		
<b>РАЗДЕЛ 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТОВ НА МАРШРУТЕ ПОХОДА</b>		
<b>Тема 4.1. Причины травматизма</b>		
Сформировать знания о причинах травматизма, правилах поведения и страховочных мероприятиях в походе.	Факторы риска – недисциплинированность, пренебрежение санитарно-гигиеническими требованиями, экстремальные ситуации. Профилактика травм и заболеваний в походе. Инструктаж группы. Самокон-	Объясняет причины травматизма, излагает правила поведения в походе, определяет страховочные мероприятия.

Цель изучения темы	Содержание темы	Результат
	<p>троль за состоянием здоровья. Правила поведения в экстремальных условиях (темнота, сильный ветер, гроза, метель). Международные сигналы бедствия. Комплектование аптечки. Лекарственные растения.</p>	
<p align="center"><b>Тема 4.2. Доврачебная помощь и способы транспортировки пострадавшего</b></p> <p>Сформировать знания об оказании доврачебной помощи при различных травмах и недомоганиях в походе, о транспортировке пострадавшего.</p> <p>Выработать умения оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего</p>		
	<p>Первая помощь при ожогах, отравлениях, укусах насекомых и змей, солнечном и тепловом ударах, потертостях, ушибах, растяжениях, обморожениях. Виды повязок и шин. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего подручными средствами силами туристской группы (переноска человека на импровизированных носилках из двух шестов и палатки, куртки, в рюкзаке, с использованием волокуши).</p> <p align="center"><i>Практические занятия</i></p> <p>Наложение повязок и шин, транспортировка пострадавшего.</p> <p>Изготовление носилок из подручного материала (жерди, веревки, одежда)</p>	<p>Излагает мероприятия по оказанию доврачебной помощи при различных травмах и недомоганиях в походе. Описывает транспортировку пострадавшего.</p> <p>Демонстрирует навыки оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего</p>

## ПРИМЕРНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Отметка в баллах	Показатели оценки
1 (один)	Узнавание отдельных объектов изучения программного учебного материала, предъявленных в готовом виде (основных терминов, понятий, определений и т. д.)
2 (два)	Различение объектов изучения программного учебного материала, предъявленных в готовом виде (основных терминов, понятий, определений); осуществление практических действий
3 (три)	Воспроизведение части программного учебного материала по памяти (фрагментарный пересказ и перечисление форм работы по туризму, способов преодоления препятствий, причин травматизма, видов спортивного ориентирования и т. д.); осуществление умственных и практических действий по образцу (разработка маршрута спортивного и рекреационного походов, расшифровка топографических знаков, укладка рюкзака и т. д.)
4 (четыре)	Воспроизведение большей части программного учебного материала (описание с элементами объяснения истории туризма, классификации его видов, туризма как средства физического воспитания, содержания туристской работы, методики проведения соревнований по технике туризма, знание 1/3 предъявленных топографических знаков и т. д.); осуществление умственных и практических действий по образцу (разработка маршрута спортивного и рекреационного походов, расшифровка топографических знаков, укладка рюкзака и т. д.); наличие единичных существенных ошибок
5 (пять)	Осознанное воспроизведение большей части программного учебного материала (описание истории развития туризма, классификации его видов, содержания туристской работы, методики организации соревнований по технике туризма и спортивному ориентированию, знание 1/2 предъявленных топографических знаков, мер безопасности при проведении туристских мероприятий и т. д., с объяснением структурных связей и отношений); осуществление умственных и практических действий по образцу (разработка маршрута спортивного и рекреационного походов, расшифровка топографических знаков, укладка рюкзака и т. д.); наличие несущественных ошибок
6 (шесть)	Полное знание и осознанное воспроизведение всего программного учебного материала; владение программным учебным материалом в знакомой ситуации (описание истории развития туризма, классификации его видов, содержания туристской работы, техники и тактики туризма и спортивного ориентирования, методики организации соревнований по технике туризма, спортивному ориентированию, мер безопасности при проведении туристских мероприятий, знание 2/3 предъявленных топографических знаков и т. д., с выявлением и обоснованием закономерных связей); выполнение упражнения

Отметка в баллах	Показатели оценки
	(практического задания) по образцу, на основе предписаний (осуществление умственных и практических действий по образцу (разработка маршрута спортивного и рекреационного походов, расшифровка топографических знаков, укладка рюкзака, оборудование дистанции спортивного ориентирования, вязка туристских узлов, установка палатки и т. д.); наличие несущественных ошибок
7 (семь)	Полное, прочное знание и воспроизведение программного учебного материала; владение программным учебным материалом в знакомой ситуации (развернутое описание истории развития туризма, классификации его видов, объяснение техники и тактики спортивного туристского похода и жизнеобеспечения его участников, раскрытие сущности содержания туристской работы с разными группами населения, обоснование методики организации соревнований по технике туризма и спортивного ориентирования, мер безопасности при проведении туристских мероприятий, знание 4/5 предъявленных топографических знаков и т. д., с выявлением и обоснованием закономерных связей; формулирование выводов); недостаточно самостоятельное выполнение заданий (разработка маршрута спортивного и рекреационного походов, расшифровка топографических знаков, укладка рюкзака, оборудование дистанции спортивного ориентирования, вязка туристских узлов, установка палатки и т. д.); наличие единичных несущественных ошибок
8 (восемь)	Полное, прочное, глубокое знание и воспроизведение программного учебного материала; оперирование программным учебным материалом в знакомой ситуации (развернутое описание истории развития туризма, классификации его видов, раскрытие содержания туристской работы с разными группами населения, обоснование методики организации соревнований по технике туризма и спортивного ориентирования, подтверждение аргументами и фактами мер безопасности при проведении туристских мероприятий, знания всех предъявленных топографических знаков и т. д.; самостоятельное выполнение заданий (разработка маршрута спортивного и рекреационного походов, расшифровка топографических знаков, укладка рюкзака, оборудование дистанции спортивного ориентирования, вязка туристских узлов, установка палатки и т. д.); наличие единичных несущественных ошибок
9 (девять)	Полное, прочное, глубокое системное знание программного учебного материала; оперирование программным учебным материалом в частично измененной ситуации (применение учебного материала при поиске нового задания, способа решения учебной задачи); наличие действий и операций творческого характера при выполнении заданий по разработке туристского маршрута, применении туристских узлов, составлении конкурсной программы, оборудования дистанции спортивного ориентирования и т. д.)

Отметка в баллах	Показатели оценки
10 (десять)	Свободное оперирование программным учебным материалом; применение знаний и умений в незнакомой ситуации (самостоятельные действия по описанию и объяснению методики организации туристской работы с разными группами населения; выбору техники, тактики и жизнеобеспечения участников спортивного похода; организации и проведению соревнований по спортивному ориентированию; демонстрация рациональных способов выхода из возможной критической ситуации в походе; выполнение творческих работ и заданий); выполнение упражнения (практического задания) самостоятельно, свободно, различными способами

*Примечание.* При отсутствии результатов учебной деятельности обучающимся в учреждениях среднего специального образования выставляется «0» (ноль) баллов.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНАЩЕНИЯ КАБИНЕТА

Наименование	Количество
<b>Технические средства обучения</b>	
Технические устройства*	
✓ Доска интерактивная	1
✓ Мультимедийная система	1
✓ Видеомагнитофон	1
Дидактическое обеспечение	
Видеозапись учебная	4–5
<b>Печатные средства обучения</b>	
Карты, схемы, плакаты	
Карта общегеографическая (различного масштаба)	4–5
Карта топографическая	4–5
Способы преодоление препятствий	6–8
Структурно-логическая схема (по темам)	4–5
Топографические знаки	25–30
Типы костров	5–6
Узлы, применяемые в работе с веревкой	10–15
<b>Средства обучения для проведения практических занятий</b>	
Веревка вспомогательная	50 м
Веревка основная страховочная диаметром 10–12 мм	250 м
Карабин страховочный типа «Манарага»	18–20 шт.
Коврик туристский	30–35 шт.
Компас жидкостный	15 шт.
Котел варочный на 8–10 л	4 шт.
Лопатка саперная	1 шт.
Мешок спальный (СО <sub>2</sub> , СО <sub>3</sub> )	30–35 шт.
Палатка двухслойная типа «Юрта», «Березина», «Щара» (30–35-местная)	1 шт.
Перчатки страховочные	3–4 пары
Репшнур (веревка основная), отрезки по 4,5 м	6–8 шт.
Рюкзак типа «Юпитер» (60–80 л), «Скаут» (80 л)	30–35 шт.
Система страховочная индивидуальная типа «Венто», «Джетс-порт»	6–8 шт.
Топор малый в чехле	1 шт.
Трос костровой. принадлежности для подвески котлов	2 комплекта
Устройство спусковое типа «восьмерка», «шайба»	2 шт.
<b>Средства защиты</b>	
Аптечка медицинская	1
Шина медицинская	2
<b>Оборудование помещения</b>	
Доска классная	1
Стол для преподавателя	1
Стол для учащегося	15
Стул	30–32

\* При отсутствии использовать специализированную аудиторию технических средств обучения.

## ЛИТЕРАТУРА

### ОСНОВНАЯ

**Алешин, В.М.** Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебрянников. М., 1985.

**Безносиков, Е.Я.** Туризм и спортивное ориентирование : программа для техникумов физической культуры по специальности № 1910 «Физическая культура» / Е.Я. Безносиков, В.И. Ганопольский. М., 1987.

**Вяткин, Л.А.** Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. М., 2001.

**Ганопольский, В.И.** Маршрутно-классификационные задачи в спортивном туризме : метод. рекомендации / В.И. Ганопольский, Т.К. Соловых. Минск, 2008.

**Зубович, С.Ф.** О первых шагах в ориентировании / С.Ф. Зубович. Минск, 1983.

**Инструкция** об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях : [утв. постановлением Министерства образования Республики Беларусь. 17.07.2007. № 35а].

**Курилова, В.И.** Туризм / В.И. Курилова. М., 1988.

**Организация** и проведение походов выходного дня со школьниками / сост. В.В. Веялкин. Минск, 1984.

**Подлиских, В.Е.** Организационно-методические основы спортивного туризма : учеб.-метод. пособие / В.Е. Подлиских, В.М. Литвинович. Минск, 2009.

**Попутчиков, В.Ю.** Организация и проведение туристских походов / В.Ю. Попутчиков. М., 1987.

**Учебные** программы для учреждений внешкольного воспитания и обучения и общеобразовательных учреждений. Туризм и краеведение / Н.К. Катович [и др.] ; под общ. ред. С.С. Митраховича. Минск, 2009.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

**Бельков, В.М.** Памятники природы Белоруссии / В.М. Бельков, Н.В. Козловская. Т.С. Мохнач. Минск, 1986.

**Ганопольский, В.И.** Времена года или приглашение к путешествию / В.И. Ганопольский. Минск, 1981.

**Детский туризм** и краеведение в Белоруссии: история в фактах, событиях, людях / сост. С.С. Митрахович. Минск, 2008.

**Иванов, Е.И.** Судейство соревнований по спортивному ориентированию / Е.И. Иванов. М., 1978.

**Кокорев, Ю.М.** Туризм – школа воспитания / Ю.М. Кокорев. Минск, 1982.

**Матвеев, А.В.** Рельеф Белоруссии / А.В. Матвеев, Б.Н. Гурский, Р.И. Левицкая. Минск, 1988.

**Организация** многодневных походов со школьниками : метод. рекомендации. Гомель, 1987.

**Основы** техники и тактики ориентирования на местности : метод. пособие. Минск, 1975.

**Туристские маршруты** по Белоруссии / сост. А.Г. Латокурский. Минск, 1985.

**Шимановский, В.Ф.** Питание в туристском путешествии / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский, П.И. Лукоянов. М., 1986.