

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Муромский институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(МИ ВлГУ)**

Кафедра экономики

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по УР
_____ Д.Е. Андрианов
_____ 16.06.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивного и самостоятельного туризма

Направление подготовки

43.03.02 Туризм

Профиль подготовки

Технология туристской деятельности

Семестр	Трудоем- кость, час./зач. ед.	Лек- ции, час.	Практи- ческие занятия, час.	Лабора- торные работы, час.	Консультация, час.	Конт- роль, час.	Всего (контакт- ная работа), час.	СРС, час.	Форма промежу- точного контроля (экз., зач., зач. с оц.)
6	108 / 3	16	16		1,6	0,25	33,85	74,15	Зач.
Итого	108 / 3	16	16		1,6	0,25	33,85	74,15	

Муром, 2020 г.

1. Цель освоения дисциплины

Целью дисциплины является формирование у студентов знания основ организации спортивно-оздоровительного туризма, проведения туристских походов, соревнований, экскурсий и реализации их в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формировать представление у студентов о спортивно-оздоровительном туризме, его современном состоянии и развитии;
- дать понятие об основных проблемах регулирования спортивно-оздоровительного туризма на российском рынке услуг;
- формировать способности для разработки и организации маршрутов с активными способами передвижения;
- способствовать получению навыков обслуживания потребителей услуг по спортивно-оздоровительному туризму;
- формировать навыки подготовки и организации маршрутов с активными способами передвижения.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина базируется на знаниях, полученных студентами в ходе изучения курса «Организация туристской деятельности». Углубление и расширение вопросов, изложенных в курсе «Теория и методика спортивного и самостоятельного туризма», будет осуществляться во время работы студентов над дисциплиной: «Риски в туризме».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет на практике средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности	знать понятие, особенности и классификацию видов спортивно-оздоровительного туризма (УК-7.1) уметь организовывать спортивные походы и туры, оформлять маршрутную документацию (УК-7.1) владеть тактикой проведения туристских спортивных походов и туров и обеспечения их безопасности (УК-7.1)	тест

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

4.1. Форма обучения: очная

Уровень базового образования: среднее общее.

Срок обучения 4г.

4.1.1. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником							Самостоятельная работа	Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации(по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	КП / КР	Консультация	Контроль		
1	Особенности спортивного туризма	6	8	6						38	тестирование
2	Методика организации спортивных походов и туров	6	8	10						36,15	тестирование
Всего за семестр		108	16	16				1,6	0,25	74,15	Зач.
Итого		108	16	16				1,6	0,25	74,15	

4.1.2. Содержание дисциплины

4.1.2.1. Перечень лекций

Семестр 6

Раздел 1. Особенности спортивного туризма

Лекция 1.

Понятие, особенности и классификация спортивно-оздоровительного туризма. История спортивно-оздоровительного туризма в России (2 часа).

Лекция 2.

Современное состояние, проблемы и перспективы спортивно-оздоровительного туризма в России (2 часа).

Лекция 3.

Основные препятствия водных и пеших походов. Препятствия водного туризма. Препятствия пешеходного туризма (2 часа).

Лекция 4.

Категории трудности водных препятствий. Категории сложности водных походов (2 часа).

Раздел 2. Методика организации спортивных походов и туров

Лекция 5.

Правила организации спортивных походов и туров. Общие положения. Кодекс путешественника. Требования к участникам и руководителям спортивных походов и спортивных туров (2 часа).

Лекция 6.

Маршрутные отчетные документы: виды и правила оформления. Права и обязанности руководителей и участников спортивных походов и спортивных туров (2 часа).

Лекция 7.

Тактика походов. Основные этапы подготовки похода (2 часа).

Лекция 8.

Спортивный туризм и безопасность в природной среде. Планирование безопасного прохождения маршрута. Возможные экстремальные ситуации во время ПВД, их характеристика и профилактика. Действие участника, отставшего от группы (2 часа).

4.1.2.2. Перечень практических занятий

Семестр 6

Раздел 1. Особенности спортивного туризма

Практическое занятие 1

Развернутая характеристика определенного вида спортивного туризма: история развития, соревновательная деятельность, критерии категоричности маршрутов, присвоение разрядов и званий (2 часа).

Практическое занятие 2

Развернутая характеристика определенного вида спортивного туризма: особенности данного вида туризма, техника и тактика передвижения на маршруте, организация страховки и спасательных работ (2 часа).

Практическое занятие 3

Развитие спортивного туризма в регионах России (2 часа).

Раздел 2. Методика организации спортивных походов и туров

Практическое занятие 4

Разработка маршрута спортивного похода по Владимирской области: обоснование выбора маршрута, «нитка» маршрута, график маршрута, описание маршрута (2 часа).

Практическое занятие 5

Разработка маршрута спортивного похода по Владимирской области: должностные обязанности участников похода, личное и групповое снаряжение (2 часа).

Практическое занятие 6

Разработка маршрута спортивного похода по Владимирской области: перечень продуктов питания, меню, номенклатура лекарств в медицинской аптечке, смета расходов (2 часа).

Практическое занятие 7

Оформление маршрутной документации (2 часа).

Практическое занятие 8

Проектирование мер безопасности тура (экскурсии) (2 часа).

4.1.2.3. Перечень лабораторных работ

Не планируется.

4.1.2.4. Перечень тем и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Перечень тем, вынесенных на самостоятельное изучение:

1. Специфика пешего туризма (особенности организации и проведения походов, категорийность).
2. Специфика водного туризма (особенности организации и проведения походов, категорийность).
3. Специфика горного туризма (особенности организации и проведения походов, категорийность).
4. Специфика лыжного туризма (особенности организации и проведения походов, категорийность).
5. Комбинированный туризм (особенности организации и проведения походов, категорийность).
6. Техника и тактика преодоления естественных препятствий.
7. Основы подготовки путешествия. Выбор маршрута. Комплектация группы.
8. Основы подготовки путешествия. Распределение обязанностей. Составление сметы похода.
9. Питание в туристическом путешествии. Составление сметы питания.
10. Личное и групповое снаряжение. Ремонтный набор.
11. Бивачные работы.
12. Обеспечение безопасности путешествий. Роль МКК. Требования к участникам и руководителям спортивного путешествия.
13. Спортивный туризм. Классы дистанций. Соревнования: виды, ранг, категория, документация, требования к участникам соревнований.
14. Спортивный туризм. Разряды и звания. Разрядные требования длинной дистанции (походы).
15. Оказание первой медицинской помощи при различных заболеваниях и травмах в условиях туристического путешествия. Аптечка (состав).
16. Оформление документации похода. Подведение итогов. Отчет о походе, зачет путешествия.
17. Психологический климат туристической группы. Ролевая структура групп.
18. Кодекс спортивного туризма. Основные положения.
19. Спортивный туризм как особый вид деятельности.

Для самостоятельной работы используются методические указания по освоению дисциплины и издания из списка приведенной ниже основной и дополнительной литературы.

4.1.2.5. Перечень тем контрольных работ, рефератов, ТР, РГР, РПР

Не планируется.

4.1.2.6. Примерный перечень тем курсовых работ (проектов)

Не планируется.

5. Образовательные технологии

На лекционных и практических занятиях используются традиционные формы их проведения с элементами активных форм обучения, таких, как:

Проблемная лекция – форма учебной работы, в рамках которой новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. При этом процесс познания студентов в сотрудничестве и диалоге с преподавателем приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путем организации поиска её решения или суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения.

Доклад – это развернутое устное сообщение на какую-либо тему, сделанное публично. Он является разновидностью самостоятельной научной работы студента, часто применяется на семинарах. Работая над докладом, студент закрепляет полученный на лекциях материал, приобретает научно-исследовательские умения, а также приобретает опыт публичного выступления.

Дискуссия – аргументированное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы.
Тестирование – контроль знаний с помощью тестов, разделенных на три блока: простые тестовые задания, усложненные задания и сложные творческие задания. Опрос и оценивание результатов автоматизированы.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Фонды оценочных материалов (средств) приведены в приложении.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

7.1. Основная учебно-методическая литература по дисциплине

1. Рубис, Л. Г. Спортивный туризм : учебник / Л. Г. Рубис. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 170 с. - <https://www.iprbookshop.ru/72816.html>
2. Крайнов, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2018. — 60 с. - <https://www.iprbookshop.ru/105327.html>
3. Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма : учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 76 с. - <https://www.iprbookshop.ru/86389.html>
4. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. — Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 256 с. - <https://www.iprbookshop.ru/21421.html>

7.2. Дополнительная учебно-методическая литература по дисциплине

1. Зеленский, К. Г. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие (курс лекций) / К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 132 с. - <https://www.iprbookshop.ru/92614.html>
2. Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 133 с. - <https://www.iprbookshop.ru/95430.html>
3. Безопасность в туризме : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 118 с. - <https://www.iprbookshop.ru/95385.html>
4. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму : монография / С. В. Соболев, В. М. Гелецкий, Е. А. Николаев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2016. — 230 с. - <https://www.iprbookshop.ru/84317.html>
5. Махов С.Ю. Организация безопасности активного туризма [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования/ Махов С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014.— 125 с. - <http://www.iprbookshop.ru/33431.html>
6. Новиков В.К. Предотвращение чрезвычайных ситуаций в водном туризме [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Новиков В.К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2014.— 177 с. - <http://www.iprbookshop.ru/46509.html>

7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В образовательном процессе используются информационные технологии, реализованные на основе информационно-образовательного портала института (www.mivlgu.ru/iop), и инфокоммуникационной сети института:

- предоставление учебно-методических материалов в электронном виде;
- взаимодействие участников образовательного процесса через локальную сеть института и Интернет;
- предоставление сведений о результатах учебной деятельности в электронном личном кабинете обучающегося.

Информационные справочные системы:

Справочно-правовая система «Консультант плюс»: <http://www.consultant.ru/>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru: <http://www.elibrary.ru/>

Электронная библиотечная система iprbookshop.ru: <http://www.iprbookshop.ru/>

Электронная библиотека «ЭВРИКА»: <http://evrika.mivlgu.ru/index.php>

Сервер для туристов и путешественников «Скиталец»: <http://skitalets.ru>

Российский туризм: <http://www.tourism.ru/>

Сайт Федерации спортивного туризма России: <http://www.tssr.ru/>

Сайт о путешествиях и спортивном туризме: <http://vide-supra.net/>

Федерация спортивного туризма, рафтинга и гребного слалома Владимирской области: <http://ft33.ru/>

Программное обеспечение:

Google Chrome (Лицензионное соглашение Google)

КонсультантПлюс (Гражданско-правовой договор об информационной поддержке от 01.01.2021 г.)

Microsoft Windows 10 Professional (Программа Microsoft Azure Dev Tools for Teaching (Order Number: IM126433))

Microsoft Office Standard 2019 Russian OLV NL Each Academic AP (Сублицензионный договор №0221/15 на передачу неисключительных прав на использование программных продуктов от 08.02.2021 года)

Adobe Acrobat Reader DC (Общие условия использования продуктов Adobe)

7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

iprbookshop.ru

consultant.ru

elibrary.ru

evrika.mivlgu.ru

skitalets.ru

tourism.ru

tssr.ru

vide-supra.net

ft33.ru

mivlgu.ru/iop

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лаборатория информационных технологий в профессиональной деятельности

Комплект учебно-методических пособий; 12 компьютеров: CPU-Intel i5-4690/MB-GA-N97-HD3/RAM-SAMSUNG 2*2gb; проектор NEC V302X; экран настенный Lumien Master Picture; сканер Epson Perfection 2400 Photo

Лекционная аудитория

Ноутбук, проектор, проекционный экран

9. Методические указания по освоению дисциплины

Для успешного освоения теоретического материала обучающийся: знакомится со списком рекомендуемой основной и дополнительной литературы; уточняет у преподавателя, каким дополнительным пособиям следует отдать предпочтение; ведет конспект лекций и прорабатывает лекционный материал, пользуясь как конспектом, так и учебными пособиями.

На практических занятиях пройденный теоретический материал подкрепляется выполнением заданий по основным темам дисциплины. Занятия проводятся в компьютерном классе, используя специальное программное обеспечение. Преподаватель выдает обучающимся задание, связанное с изучением видов спортивного туризма, а также проектированием маршрута спортивного похода по Владимирской области и оформлением маршрутной документации. В конце занятия обучающиеся демонстрируют полученные результаты преподавателю и при необходимости делают работу над ошибками.

Самостоятельная работа оказывает важное влияние на формирование личности будущего специалиста, она планируется обучающимся самостоятельно. Каждый обучающийся самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием дисциплины. Он выполняет внеаудиторную работу и изучение разделов, выносимых на самостоятельную работу, по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Форма заключительного контроля при промежуточной аттестации – зачет. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине разработаны фонд оценочных средств и балльно-рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов. Оценка по дисциплине выставляется в информационной системе и носит интегрированный характер, учитывающий результаты оценивания участия студентов в аудиторных занятиях, качества и своевременности выполнения заданий в ходе изучения дисциплины и промежуточной аттестации.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению *43.03.02 Туризм* и профилю подготовки *Технология туристской деятельности*
Рабочую программу составил к.э.н., доцент *Терентьева И.В.*_____

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *экономики*

протокол № 16 от 29.05.2020 года.

Заведующий кафедрой *экономики* _____ *Панягина А.Е.*
(Подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета

протокол № 9 от 05.06.2020 года.

Председатель комиссии ФЭМ _____ *Терентьева И.В.*
(Подпись) (Ф.И.О.)

Фонд оценочных материалов (средств) по дисциплине
Теория и методика спортивного и самостоятельного туризма

1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

Тесты

По темам "История спортивного туризма", "Виды спортивного туризма"

1. Что понимается под туристическим продуктом?
 - a) средства транспорта
 - b) средства размещения
 - c) набор услуг, включаемых в стоимость туристической поездки по заданному маршруту с комплексным обслуживанием.
 - d) Все варианты не верны
2. Путешествие с рюкзаком от ночлега до ночлега пешком или верхом называется - ...
 - a) трекинг
 - b) каякинг
 - c) рафтинг
 - d) кайтинг
3. Спуск по рекам на надувных плотках это ...
 - a) трекинг
 - b) каякинг
 - c) рафтинг
 - d) кайтинг
4. Катание на воздушных змеях, парапланах- это ...
 - a) трекинг
 - b) каякинг
 - c) рафтинг
 - d) кайтинг
5. Командная спортивная игра, в которой используются специальные пневматические ружья - маркеры, стреляющие шариками с краской.
 - a) пейтбол
 - b) скейтборд
 - c) футбэг
 - d) паркур
6. Управляемый спуск с большой высоты при помощи мягкого купола это ...
 - a) парашютизм
 - b) парапланеризм
 - c) дельтапланеризм
 - d) кайтинг
7. Пассивный полет при помощи полужесткого крыла это –
 - a) парашютизм
 - b) парапланеризм
 - c) дельтапланеризм
 - d) кайтинг
8. Пассивный полет с использованием встречного ветра и восходящих потоков при помощи мягкого крыла это –
 - a) парашютизм
 - b) парапланеризм
 - c) дельтапланеризм
 - d) кайтинг

9. Нырание с аквалангом на глубину это –
- a) сноркеллинг
 - b) дайвинг
 - c) вейкбординг
 - d) рафтинг
10. Путешествия на парусных судах это -
- a) сноркеллинг
 - b) яхтинг
 - c) вейкбординг
 - d) рафтинг
11. Родиной велосипеда является ...
- a) Франция
 - b) Россия
 - c) Чехия
 - d) Германия
12. Надувное бескаркасное судно для сплава по горным рекам ...
- a) рафт
 - b) яхта
 - c) каяк
 - d) катамаран
13. Где впервые стал популярным яхтинг?
- a) Австралия
 - b) Испания
 - c) Англия
 - d) Голландия
14. Двухкорпусное парусное судно называется ...
- a) катамаран
 - b) тримаран
 - c) баркас
 - d) яхта
15. Сколько существует видов спортивного туризма?
- A) 3
 - Б) 5
 - В) 4
16. В каком виде спортивного туризма передвижение по маршруту производится в основном пешком?
- A) Пешеходный туризм
 - Б) Спелеотуризм
 - В) Горный туризм
17. В настоящее время, какое звание по спортивному туризму не присваивается никому?
- A) КМС
 - Б) МС
 - В) МСМК
18. В каком году в горном туризме были запрещены восхождения на вершины?
- A) 1969
 - Б) 1989
 - В) 1936
19. Что является основной задачей пешеходного туризма?
- A) Путь из пункта А в пункт В
 - Б) Преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком
 - В) Восхождение на гору
20. Понятие слова «трекинг»...
- 1. сплав по реке;

2. восхождение;
3. пешеходное путешествие;
4. велосипедный маршрут;
5. воздушное путешествие.
21. Понятие «рафтинг» - это...
 1. восхождение
 2. катание на катамаране
 3. сплав по реке
 4. полет на дельтаплане
 5. парашютный спорт
22. Узкая легкая запалубная лодка без уключин – это....
 1. байдарка;
 2. катамаран;
 3. каяк;
 4. каноэ;
 5. надувная лодка.
23. Судно с двумя параллельно расположенными корпусами, соединенными в верхней части – это.....
 1. катамаран;
 2. байдарка;
 3. каяк;
 4. каноэ;
 5. надувная лодка.
24. Плавающая платформа из нескольких соединенных между собой бревен, бочек, надувных баллонов и т. д. – это.....
 1. плот;
 2. байдарка;
 3. каяк;
 4. каноэ;
 5. надувная лодка.
25. Первой в России туристской организацией, основанной в Петербурге в 1885 г было...
 - А) Общество велосипедистов-туристов
 - Б) Общество альпинистов
 - В) Общество туристов
26. Первый альпинистский клуб был создан...
 - А) в 1875 г. в Лозанне
 - Б) в 1853 г. в Ницце
 - В) в 1889 г. в Берне
27. Эта страна считается родиной спортивного туризма...
 - А) Греция
 - Б) Италия
 - В) Франция
 - Г) Россия
28. Что не является особенностью спелеотуризма?
 - А) Высокая относительная влажность воздуха при пониженной температуре
 - Б) Отсутствие естественного освещения
 - В) Высокая степень автономности в процессе экспедиции
 - Г) Нет ответа
29. Самые известные горно-спортивные и горно-канатные районы находятся?
 1. Россия
 2. Италия
 3. Испания
 4. Франция

30. Кому из туристов больше всего необходимы развитые нижеперечисленные физические качества: сила ног, выносливость ног, сила рук, глубокое и равномерное дыхание?

- а) Турист-пешеход
- б) Турист лыжник
- в) Турист-велосипедист

31. Какие из ниже перечисленных видов, различают по характеру организации путешествия?

- а) Индивидуальный
- б) Групповой
- с) Самодеятельный
- д) Активный

32. Что является преимуществами велотуризма:

- а) непосредственный контакт с природой
- б) возможность преодолевать большие расстояния
- с) свобода выбора маршрута
- д) все ответы верны

33. К какому виду путешествий более других относится прохождение относительно сложных участков рельефа и форсирование горных потоков?

- 1. спелеотуризм;
- 2. водный туризм;
- 3. горный туризм;
- 4. автотуризм;
- 5. лыжный туризм.

34. Путь следования туриста, включающий в себя перечень всех географических пунктов и мест, последовательно посещаемых туристом во время путешествия

- а) туристский ваучер;
- б) туристская путевка;
- в) трансфер;
- г) договор с транспортной организацией;
- д) финансовый документ;
- е) маршрут путешествия.

35. Приведите в соответствие виды спортивного туризма с соответствующими определениями:

- 1) Пеший туризм
- 2) Водный туризм
- 3) Горный туризм
- 4) Конный туризм
- 5) Спелеотуризм
- 6) Лыжный туризм
- 7) Велотуризм
- 8) Парусный туризм

а) Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий

б) Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство

- в) Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
- г) Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности

д) Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи

е) Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения

ж) Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения

з) Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

По темам "Виды препятствий и тактика их преодоления", "Тактика походов", "Маршрутные отчетные документы"

1. Глубинные карстовые полости горизонтального направления это –
 - a) пещеры и гроты
 - b) колодцы и шахты
 - c) арки и перекрытия
 - d) тоннели и каньоны
2. Глубинные карстовые полости вертикального направления это –
 - a) пещеры и гроты
 - b) колодцы и шахты
 - c) арки и перекрытия
 - d) тоннели и каньоны
3. В отечественной спелеологии полость, длина которой больше ширины и высоты называется ...
 - a) пещера
 - b) грот
 - c) колодец
 - d) шахта
4. В спелеологии полость, ширина и высота которой больше длины называется ...
 - a) пещера
 - b) грот
 - c) колодец
 - d) шахта
5. Вертикальная полость глубиной менее 20 м называется...
 - a) пещера
 - b) грот
 - c) колодец
 - d) шахта
6. Вертикальная полость глубиной более 20 м называется...
 - a) пещера
 - b) грот
 - c) колодец
 - d) шахта
7. Техника туризма – это...
 1. совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута;
 2. подготовка к походу;
 3. совокупность приемов преодоления естественных препятствий туристского маршрута и умений туристов;
 4. составление плана
 5. подбор группы
8. Какой из перечисленных признаков относится к понятию «перевал»?
 1. пересечение горного хребта или его отрога из одной долины в другую;
 2. пересечение моренного вала или его отрога;
 3. пересечение горной долины из нижней ее части в верховья;
 4. пересечение ледника из нижней его части в верхнюю;
 5. пересечение горного хребта в низшей точке водораздела.
9. Что такое «перевал»?
 1. самая высокая точка вершины;
 2. узкая щель;
 3. предвершинный гребень;

4. седловина, понижение гребня между двумя вершинами;
5. снаряжение.
10. Какие из указанных признаков относятся к понятию «график туристского маршрута»?
 1. подбор картографического материала маршрута;
 2. распределение продуктов питания по дням пути;
 3. распределение по времени этапов прохождения маршрута;
 4. подбор фотографического материала дня описания маршрута;
 5. распределение по дням пути специального туристского снаряжения.
11. Горной цепью называются.....?
 1. хребты большой протяженности или линейная система хребтов
 2. вытянутое понижение между хребтами
 3. часть гребня, соединяющая вершины или крутые выступы на нем
 4. все ответы верны
 5. нет правильных ответов
12. Хребет — это.....
 1. серия линейно вытянутых горных вершин, соединенных понижениями (перемычками, седловинами), ограниченная глубокими долинами
 2. вытянутое понижение между хребтами
 3. вторичный гребень, отходящий от главного
 4. часть гребня, соединяющая вершины или крутые выступы на нем
 5. система коротких скальных выступов на крутом склоне
13. Долина – это.....
 1. вытянутое понижение между хребтами
 2. хребты большой протяженности или линейная система хребтов
 3. серия линейно вытянутых горных вершин, соединенных понижениями
 4. часть гребня, соединяющая вершины или крутые выступы на нем
 5. все ответы верны
14. Лавинами называют
 1. пришедшие в движение и низвергающиеся с гор снежные массы
 2. грязекаменный поток
 3. часть гребня, соединяющая вершины или крутые выступы на нем
 4. отдельные, причудливых форм глыбы льда, достигающие громадных размеров
 5. монолитный, с малым количеством неровностей участок скал
15. Режим питания – это...
 1. количество приемов пищи и интервалы между ними;
 2. время приема пищи;
 3. количество приемов пищи;
 4. питание при движении;
 5. рациональный питьевой режим.
16. Способность выполнять работу без снижения ее производительности в течение длительного времени, а также в период развивающегося утомления - это
 1. выносливость;
 2. физическая подготовка;
 3. равновесие;
 4. скоростная сила;
 5. силовая выносливость.
17. Способность сохранять устойчивое положение тела в пространстве – это....
 1. равновесие;
 2. скоростная сила;
 3. силовая выносливость;
 4. выносливость;
 5. физическая подготовка.

18. Назовите основную задачу медицинского обеспечения в активных видах туризма:
1. предупреждение (профилактика) заболеваний и травм;
 2. лечение заболевших туристов;
 3. оказание своевременной помощи туристам,
 4. круглогодичное медицинское обследование;
 5. полноценная помощь туристам в походе.
19. Что называется физической подготовкой туристов?
1. развитие физических качеств, формирование и закрепление путем систематических тренировок двигательных навыков, необходимых для занятия туризмом;
 2. развитие моральных качеств, формирование и закрепление путем систематических тренировок двигательных навыков, необходимых для занятия туризмом;
 3. способность выполнять работу без снижения ее производительности в течение длительного времени, а также в период развивающегося утомления;
 4. способность сохранять устойчивое положение тела в пространстве;
 5. нет правильного ответа.
20. По прибытии в район работ группа спелеологов обязана зарегистрировать свой маршрут в ...
- a) местных туристских органах
 - b) контрольно-спасательной службе
 - c) оба ответа верны
21. Согласно Международной классификации сложности маршрутов в рафтинге имеется ...
- a) 6 категорий
 - b) 5 категорий
 - c) 4 категории
 - d) 3 категории
22. Сколько сложностей категорийных походов имеет водный туризм?
- A) 3
 - B) 6
 - B) 9
23. Категория сложности определяется совокупностью каких классификационных признаков:
1. продолжительностью, протяженностью, технической сложностью маршрута
 2. тактической схемой построения маршрута, подбором картографического материала
 3. технической сложностью маршрута, подбором картографического материала
 4. подбором картографического материала, продолжительностью
 5. протяженностью, технической сложностью маршрута, тактической схемой построения маршрута
24. Какой из перечисленных признаков максимально характеризует понятие «тактическая разработка активного туристского путешествия»?
1. тактическая схема построения маршрута похода;
 2. план-график туристского путешествия;
 3. документ содержащий техническое описание естественных препятствий на маршруте;
 4. документ содержащий описание цели, средств, сил и действий, необходимых для прохождения маршрута;
 5. документ, содержащий фотоматериал, необходимый для прохождения маршрута.
25. График движения – это...
1. движение по маршруту;
 2. перемещение в пространстве;
 3. последовательность распределения по времени этапов прохождения маршрута;
 4. подробное описание маршрута;
 5. сведения о работе бригады сопровождения.

26. Какие препятствия существуют в водных путешествиях?
1. завалы
 2. притоки
 3. рыбы
 4. лавины
 5. оползни
27. К внешним признакам брода относятся:
- 1) расширение реки на прямом его участке;
 - 2) рябь на поверхности воды;
 - 3) плесы, отмели, перекаты, островки;
 - 4) тропы и дороги, спускающиеся к реке;
 - 5) все вышеперечисленные признаки.
28. Под «туристским маршрутом» понимается?
1. заранее спланированная трасса передвижения туристов в течении определенного периода времени
 2. заранее спланированная трасса передвижения туристов без определенного периода времени.
 3. не запланированное путешествие
 4. трасса передвижения без определенного периода времени
 5. однократное путешествие без цели
29. Какой из перечисленных признаков относится к понятию «классифицированное туристское путешествие»?
1. путешествие, имеющее определенную техническую схему;
 2. путешествие, имеющее определенную продолжительность;
 3. путешествие, имеющее определенную протяженность;
 4. путешествие, имеющее определенную техническую сложность;
 5. путешествие, соответствующее определенной категории сложности.
30. Протяженность маршрута – это?
1. наименьшая допустимая длина маршрута данной категории сложности
 2. наибольшая допустимая длина маршрута данной категории сложности;
 3. минимальное время, необходимое в среднем для прохождения маршрута группой;
 4. расстояние между пунктами (городами)
 5. высота над уровнем моря.
31. Продолжительность маршрута определяется как
1. минимальное время, необходимое в среднем для прохождения маршрута группой
 2. наименьшая допустимая длина маршрута данной категории сложности
 3. расстояние между пунктами (городами)
 4. высота над уровнем моря
 5. все ответы верны
32. Категорией трудности называется.....?
1. классификационный показатель, характеризующий степень трудности преодоления отдельных препятствий в активном туристском путешествии
 2. классификационный показатель, характеризующий степень сложности всего похода в целом
 3. тактическая схема построения маршрута похода
 4. подбор картографического материала маршрута
 5. все ответы верны
33. Какой из перечисленных признаков относится к туристскому понятию «заброска»?
1. транспортировка продуктов питания;
 2. транспортировка туристского снаряжения;
 3. переправа туристского снаряжения и продуктов питания через водную преграду;
 4. заблаговременная отправка грузов в штурмовой лагерь маршрута;
 5. заблаговременная отправка части грузов на определенный участок туристского маршрута.

34. Горячее питание в походе – сколько раз должно быть?

1. 4
2. 3
3. 2
4. 5
5. 6

35. Переправа через горную реку вброд возможна...

1. утром
2. вечером
3. в любое время
4. в ночное время
5. днем

36. Переправа через равнинную реку возможна....

1. утром
2. вечером
3. в любое время суток
4. в обеденное время
5. на рассвете

37. Маршрутные документы для совершения категорийного похода подаются на рассмотрение и утверждение в:

- 1) МКК, имеющую полномочия данной категории сложности;
- 2) администрацию образовательного учреждения, проводящего поход;
- 3) никуда.

По темам "Правила организации спортивных походов и туров", "Тактика походов. Основные этапы подготовки похода", "Спортивный туризм и безопасность в природной среде"

1. Для длительных велопутешествий необходимо приобрести ...

- a) специализированную экипировку
- b) загранпаспорт
- c) запас еды и воды
- d) запасные шины

2. Систематические занятия спортом на свежем воздухе способствуют укреплению ...

- a) сердечнососудистой системы
- b) дыхательной системы
- c) поднимает тонус мышц
- d) все ответы верны

3. Основными опасностями при занятии дайвингом являются:

- a) утопление
- b) декомпрессионная болезнь
- c) отравление газами
- d) все ответы верны

4. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
 2. Завхоз
 3. Реммастер
 4. Медик
 5. Хронометрист
5. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

6. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

7. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

8. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

9. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

10. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

11. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

12. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

13. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

14. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

15. Надо ли организовывать страховку участника, преодолевающего лавиноопасный кулуар?

1. Надо.
2. Не надо.
3. Не имеет значения.

16. Какие меры надо принять в первую очередь при извлечении участника из лавины?

1. Против инфекционных заболеваний.
2. Против шока.
3. Против обморожения.
4. Против удушения.
5. Никаких.

17. Какого цвета должен быть лавинный шнур?

1. Яркого.
2. Черного.
3. Белого.
4. Любого.

18. Какая лекарственная форма является самой быстродействующей:

- а) Мазь
- б) Ампульная форма
- в) Таблетки

19. Механическое повреждение стенки сосуда это:

- а) Перелом
- б) Ожог
- в) Кровотечение

20. Признаки ушиба:

- а) Припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела.
- б) Отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение.
- в) Нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль.

21. При каком кровотечении накладывают давящую повязку?

- а) Артериальном
- б) Капиллярном
- в) Венозном
- г) Паренхиматозном

22. Бинт накладывают в направлении:

- а) От более узкой части тела к более широкой
- б) От более широкой части тела к более узкой

23. Жгут накладывают:

- а) Непосредственно на открытый участок тела
- б) Поверх легкой ткани, не имеющей складок
- в) Поверх куртки

24. Частичное или полное нарушение целостности кости вследствие воздействия механической силы – это _____

25. Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

- а) На носок
- б) На ребро
- в) На пятку
- г) На всю ступню

26. Тактика туризма – это...

1. выбор действий во время похода;
2. совокупность приемов преодоления препятствий и умений туристов;
3. совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута;
4. уровень технической подготовки;
5. качество технических ошибок.

27. Какие бывают виды снаряжения?
1. детское, индивидуальное;
 2. личное, групповое;
 3. медицинское, индивидуальное;
 4. групповое, кухонное;
 5. учебное, личное.
28. Основной вид бивачного снаряжения – это....
1. палатка;
 2. веревка;
 3. спальник;
 4. каримат
 5. репшнур.
29. К какому виду снаряжения относится туристский рюкзак:
1. групповое;
 2. личное;
 3. специальное;
 4. бивачное;
 5. транспортировочное.
30. Назовите основные требования предъявляемые к туристской обуви:
1. яркая окраска, кожаная подошва;
 2. прочная шнуровка, теплые стельки.
 3. легкость, прочность, профилированная резиновая подошва;
 4. пластиковая подошва, мягкие швы, удобный ступинатор.
 5. жесткая подошва и носок, утепленная верхняя часть.
31. Индивидуальное снаряжение – это....
1. палатка
 2. ледоруб
 3. веревка основная
 4. кастрюля
 5. примус
32. Понятие «бивак»- это...
1. палатка
 2. туристский лагерь
 3. место привала, ночевки
 4. дневка
 5. место рыбалки
33. Назовите главную причину травм в активных видах туризма:
1. несбалансированное питание;
 2. недочеты и ошибки в проведении тренировок;
 3. недисциплинированность туристов;
 4. неблагоприятные походные условия;
 5. плохое владение снаряжением.
34. Назовите важное умение, которым должен владеть турист для оказания доврачебной помощи:
1. умение транспортировать пострадавшего;
 2. умение делать внутривенные инъекции;
 3. умение накладывать различные виды повязок;
 4. умение делать прямой массаж сердца;
 5. умение делать замер артериального давления.
35. Назовите из перечисленного ядовитые растения опасные для человека:
1. аконит, белладонна, белена;
 2. будра. ламинария, солодка;
 3. солодка, репешок, рута;
 4. жостер, пижма, пармелия;

5. мелисса, паслен, хвощ
36. Камнепадное место определяется:
 1. по упавшим камням
 2. по крутизне скального склона
 3. по скальной породе
 4. по форме рельефа
 5. по форме осыпи
37. Основные типы несчастных случаев и травм в пешем туризме?
 1. потертости, растяжения связок
 2. переломы, ушибы
 3. обморожения
 4. ранения острыми предметами (ледорубом, кошками и т.д.)
 5. заболевания глаз
38. Какие природные явления предшествуют селям?
 1. появление гула;
 2. совершенно прозрачная вода;
 3. резкое понижение температуры;
 4. резкий подъем воды;
 5. нет правильных ответов.
39. Действия туристов во время грозы на горном рельефе.
 1. прятаться за камни
 2. бежать вниз
 3. избавиться от металлических предметов
 4. лечь лицом вниз
 5. собраться всем вместе
40. В походе спички должны быть:
 1. у завхоза несколько коробков;
 2. у каждого участника;
 3. достаточно 2-х коробков у завхоза;
 4. несколько коробков;
 5. желательно, у каждого участника в непромокаемой упаковке.
41. Что относится к личному снаряжению?
 1. Палатка.
 2. Рюкзак.
 3. Котелок.
 4. Куртка.
 5. Нож.
42. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?
 1. Свитер.
 2. Картографический материал.
 3. Веревка.
 4. Велосипед.
 5. Топор.
43. Что относится к специальному снаряжению?
 1. Лыжи.
 2. Ботинки.
 3. Коврик.
 4. Бахилы.
 5. Спальник групповой.
44. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?
 1. Кроссовки.
 2. Свитер.
 3. Носки шерстяные.
 4. Белую рубашку.

5. Шапку.

45. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.

2. Куртки.

3. Котелок.

4. Лыжи.

5. Рукавицы.

46. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.

2. Котелок.

3. Топор.

4. Тросик с крючками.

5. Половник.

47. Назовите из перечисленного специфическую тактическую меру безопасности в горных путешествиях:

1. физико-географическая подготовка участников;

2. движение по маршруту преимущественно в утренние часы;

3. физическая подготовка участников;

4. составление плана-графика похода;

5. непрерывное корректирование общего плана похода.

48. Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?

2. В походе?

3. После похода?

а) Закупать продукты.

б) Следить за дежурными.

в) Расфасовывать продукты.

г) Стирать мешочки от продуктов.

д) Распределять продукты и снаряжение.

е) Закупать продукты в походе.

ж) Составлять график дежурств.

49. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?

2. В походе?

3. После похода?

а) Фиксировать ходовое время.

б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.

в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.

г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.

д) Забывать записывать ходовое время.

е) Фиксировать пройденные километры.

50. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?

2. В походе?

3. После похода?

а) Оформить отчет о походе.

б) Организовать подготовку к походу.

в) Закупать продукты.

г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.

д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.

е) Помогать попавшим в беду.

51. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист?
2. Завхоз?
3. Реммастер?
4. Медик?
 - а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
 - б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
 - в) Составляет меню.
 - д) Фиксирует время в пути.
 - г) Руководит ремонтом.
 - е) Приобретает и хранит медаптечку.
 - ж) Распределяет продукты и снаряжение
 - з) Следит за выполнением санитарных правил

52. Перед выходом на лавиноопасный склон надо?

1. Расслабиться.
2. Надеть куртку и застегнуть все пуговицы.
3. Проверить и застегнуть крепления лыж.
4. Руки вынуть из темляков палок.
5. Застегнуть поясной ремень.
6. Надеть рукавицы.
7. Спрятать в карман лавинный шнур.
8. Нос и рот закрыть шарфом.
9. Надеть рюкзак на одно плечо.
10. Громко разговаривать.

53. Перед выходом на лавиноопасный склон руководитель группы должен?

1. Выставить наблюдателя.
2. Рассказать о действиях, попавшего в лавину.
3. Разрешить не соблюдать дистанцию.
4. Предупредить о соблюдении абсолютной тишины.
5. Отправить аптечку и лавинную лопату с первым участником.

54. Наблюдатель за лавинным склоном должен?

1. Любоваться природой.
2. Разговаривать с участниками.
3. Предупредить криком: " Лавина!".
4. Внимательно следить за склоном.
5. Помогать готовиться к выходу на лавиноопасный склон.

55. Какой склон считается лавиноопасным?

1. Поросший хвойным лесом с вертикальными просеками.
2. Подветренный.
3. С отдельно стоящими деревьями.
4. Растут деревья, кусты, выступают камни.
5. Перед восходом солнца.

56. При каком состоянии оказывается следующая помощь?:

Обильное питье, голодание, покой, прием активированного угля или специально обработанной глины, прием препаратов для восстановления флоры кишечника, обращение к врачу. Ответ: _____

Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов

Рейтинг-контроль 1	Тест 15 вопросов	до 10 баллов
Рейтинг-контроль 2	Тест 15 вопросов	до 10 баллов
Рейтинг-контроль 3	Тест 15 вопросов	до 10 баллов
Посещение занятий студентом	Посещение лекций, практических занятий, качество выполнения заданий	50 баллов
Дополнительные баллы (бонусы)	Активность на занятиях	10 баллов
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы		10 баллов

2. Промежуточная аттестация по дисциплине

Перечень вопросов к экзамену / зачету / зачету с оценкой.

Перечень практических задач / заданий к экзамену / зачету / зачету с оценкой (при наличии)

Перечень вопросов к зачету по дисциплине размещен на
<https://www.mivlgu.ru/iop/course/view?id=834>

Методические материалы, характеризующие процедуры оценивания

Зачет проводится в форме собеседования, которое предполагает ответ студента на несколько вопросов по курсу, представленных в перечне оценочных средств для промежуточной аттестации.

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине равна 100.

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	<i>Уровень сформированности компетенций</i>
Более 80	«Отлично»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<i>Высокий уровень</i>
66-80	«Хорошо»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено	<i>Продвинутый уровень</i>

		минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
50-65	«Удовлетворительно»	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	<i>Пороговый уровень</i>
Менее 50	«Неудовлетворительно»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	<i>Компетенции не сформированы</i>

3. Задания в тестовой форме по дисциплине

Примеры заданий:

1. Совокупностью каких классификационных признаков определяется категория сложности маршрута?

продолжительностью, протяженностью, технической сложностью маршрута
 тактической схемой построения маршрута, подбором картографического материала
 технической сложностью маршрута, подбором картографического материала
 протяженностью, технической сложностью маршрута, тактической схемой построения маршрута

2. Расставьте в правильной последовательности этапы подготовки спортивного похода:

подготовка группы

подготовка маршрута

подготовка обеспечения

совершение похода, написание отчета, защита отчета в МКК

Полный перечень тестовых заданий с указанием правильных ответов, размещен в банке вопросов на информационно-образовательном портале института по ссылке <https://www.mivlgu.ru/iop/question/edit.php?courseid=834&category=31237%2C23633&qbshowtext=0&qbshowtext=1&recurse=0&recurse=1&showhidden=0>

Оценка рассчитывается как процент правильно выполненных тестовых заданий из их общего числа.