

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**Б1.В.04**

(индекс дисциплины)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Топография и ориентирование на местности

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

направленность (профиль)

-

Форма обучения: заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Курс/сессия	4/3	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные	-	-
Практические	6	6
Руководство: курсовые работы	-	-
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	10,25	10,25
Самостоятельная работа	94,0	94,0
Контроль	3,75	3,75
Итого	108	108

Рабочую программу составил(и):

Доцент, к.п.н., доцент, Подлубная А.А.

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, направленность (профиль) Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2026 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

---

(протокол заседания №2 от «18» сентября 2020 г.).

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

Цель – формирование у студентов профессиональных компетенций в цикле дисциплины «Топография и ориентирование на местности».

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика физической рекреации и туризма», «Основы спортивно-оздоровительного туризма».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Поисково-спасательные работы в условиях природной среды», «Комбинированные виды туризма».

## 2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО

### 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Использует методы и средства создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов	Знать: методы и средства создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов
		Уметь: применять методы и средства создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов
		Владеть: методами и средствами создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов
	УК-8.2 Понимает, как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении	<b>Знать:</b> - как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций. <b>Уметь:</b> - создавать и поддерживать безопасные условия

	чрезвычайных ситуаций	жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
		<b>Владеть:</b> - способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
	УК-8.3 Демонстрирует знание приемов оказания первой помощи пострадавшему	<b>Знать:</b> - как демонстрировать приемы оказания первой помощи пострадавшему.
		<b>Уметь:</b> - демонстрировать приемы оказания первой помощи пострадавшему.
		<b>Владеть:</b> - способностью демонстрировать приемы оказания первой помощи пострадавшему.
ПК-6 Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки	ПК-6.1 Способен планировать учебно-тренировочный процесс по виду спорта	<b>Знать:</b> - виды планирования учебно-тренировочного процесса; - документацию планирования; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию по виду спорта; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по виду спорта; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств физической культуры и спорта; -

		<p>- правила и организацию соревнований по виду спорта; - способы оценки результатов обучения в физической культуре и спорту; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений); - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</p> <p>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</p> <p>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</p> <p>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по видам спорта;</p> <p>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по виду спорта;</p> <p>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по виду спорта с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p><b>Владеть:</b> - способностью планирования учебно-тренировочных занятий по виду спорта, а также мероприятий оздоровительного характера с использованием различных средств физической культуры;</p>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- способностью планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- способностью планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>
	ПК-6.2 Осуществляет процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта	<p><b>Знать:</b> - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы организации занятий по физической культуре и спорту;</li> <li>- способностью осуществлять процесс обучения двигательным действиям;</li> <li>- методы обучения двигательным действиям;</li> <li>- этапы обучения двигательным действия (ознакомление, разучивание, совершенствование);</li> <li>- методы оценки выполнения двигательных действий на разных этапах обучения;</li> <li>- технику выполнения двигательных действий;</li> <li>- способы исправления ошибок у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах обучения;</li> <li>- виды страховки и помощи занимающимся при выполнении двигательных действий;</li> <li>- средства физической культуры при обучении различным двигательным действиям;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки;</li> <li>- методики обучения двигательным действиям.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> - пользоваться положениями из теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать занятия по физической культуре и спорту с использованием различных форм;</li> <li>- осуществлять процесс обучения</li> </ul>

		<p>двигательным действиям на этапах обучения (ознакомление, разучивание, совершенствование); - применять различные методы обучения двигательным действиям; - оценивать выполнение двигательных действий на разных этапах обучения; - исправлять ошибки у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах; - осуществлять страховку и помощь занимающимся при выполнении двигательных действий; - использовать разные средства физической культуры при обучении различным двигательным действиям.</p>
		<p><b>Владеть:</b> - способностью осуществлять процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта; - методами обучения двигательным действиям; - способностью оценивания выполнения двигательных действий у занимающихся на разных этапах обучения; - способностью видеть и исправлять ошибки у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах; - способностью осуществлять страховку и помощь занимающимся при выполнении двигательных действий.</p>
	<p>ПК-6.3 Учитывает возрастные морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся при разработке содержания учебно-тренировочного процесса и подборе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки</p>	<p><b>Знать:</b> - терминологию и классификацию по виду спорта; - виды подготовки спортсменов в конкретном виде спорта; - возрастно-половые, морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся физической культурой и спортом; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - особенности при разработке</p>

		<p>содержания учебно-тренировочного процесса в зависимости от возрастнo-половых, морфофункциональных, психологических и других особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки;</li> <li>- методики обучения технике выполнения упражнений;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по виду спорта с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- способами проведения анатомического анализа физических упражнений, биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- способностями составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов,</li> </ul>
--	--	---



		функционального состояния и возраста занимающихся для решения поставленных задач в учебно- тренировочном процессе в конкретном виде спорта
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс/ сессия	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 1.	Лек 1	Тема 1.1. Топография – наука, изучающая местность Тема 1.2. Требования к разработке топографических карт.	4/3	2	-	-	-
	ПрЗ 1	Тема 1.3. Измерение расстояний. Тема 1.4. Ориентирование на местности. Тема 1.5. Способы и средства ориентирования.	4/3	2	-	-	Доклад и презентация. Практическое задание. Тест
	Лек 2	Тема 1.6. Общие основы спортивно-оздоровительного туризма. Тема 1.7. Техника туризма, привалы и ночлеги. Тема 1.8. Обеспечение безопасности похода. Тема 1.9. Медицинское обеспечение походов.	4/3	2	-	-	-
	ПрЗ 2	Тема 1.6. Общие основы спортивно-оздоровительного туризма. Тема 1.7. Техника туризма, привалы и ночлеги.	4/3	2	-	-	Доклад и презентация. Практическое задание. Тест
	ПрЗ 3	Тема 1.8. Обеспечение безопасности похода. Тема 1.9. Медицинское обеспечение походов.	4/3	2	-	-	Доклад и презентация. Практическое задание. Тест
	Сам.	Выполнение практических заданий. Подготовка докладов и презентаций по разделу 1.	4/3	94	-	-	-
	ПА		4/3	0,25	-	-	-
	Контроль	Зачет	4/3	3,75	-	-	-
Итого:				108	-		

## 5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

Технологии проблемного обучения. Формы обучения. Проблемный семинар. Семинар с использованием эвристического (сократовского) метода. Методы обучения: Дискуссия. Решение проблемной (производственной) ситуации. Эвристический диалог (беседа).

Технология модульного обучения. Формы обучения: проблемный семинар, семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Методы обучения: решение ситуационных задач, презентационный метод.

Технология критического мышления. Формы обучения: Семинар «круглый стол». Методы обучения: дискуссия. Презентационный метод.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля;
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь решать задачи по заданным темам.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Курс/ сессия	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
4/3	УК-8	Тестовые задания. Вопросы к зачету.
4/3	ПК-6	Тестовые задания. Вопросы к зачету.

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Ответить на вопросы теста

Образцы тестовых заданий:

1. Что означает греческое слово «topos»?
  - Место.
  - Ходить.
  - Фото.
  - Наука.
2. Что означает греческое слово «grafos»?
  - Письмо

- Описание.
  - Графика.
  - Гранит.
3. Что дословно означает термин «топография»?
- Землеописание.
  - **Описание местности.**
  - Искусство хождения по земле.
  - Рисование карт.
4. Чем такое топография?
- Наука по изучению земного рельефа.
  - **Наука по изучению местности с целью составления карт.**
  - Наука по изучению недр земли.
  - Наука по изучению земного рельефа с целью прокладки дорог.
5. Что делает топографы?
- При помощи технических средств изучают местность.
  - **При помощи оптических инструментов переносят местность на бумагу или иной носитель с сохранением масштаба имеющимися на ней подробностями.**
  - Проверяют точность существующих карт.
  - Изучают исторические карты.
6. Основным методом изучения земной поверхности в топографии является...
- **Топографическая съёмка.**
  - Измерение расстояний между объектами.
  - Туристические походы.
  - Проведение экспедиций по изучению разных территорий земли.
7. Что представляет из себя топографическая карта?
- **Уменьшенное изображение местности с использованием систем условных знаков.**
  - Графическое описание местности.
  - Увеличенное изображение местности с использованием систем условных знаков.
  - Графическое изображение земной поверхности на бумаге.
8. Когда возникла топография?
- **В глубокой древности.**
  - В первобытнообщинном строе.
  - В средневековье.
  - В современном мире.
9. Что способствовало развитию топографии?
- **Рост потребности человека в жилье.**
  - **Возделывание растений.**
  - **Дележ массивов на участки.**
  - **Строительство каналов для орошения.**
  - **Осушение земель и соединение рек, морей и водных бассейнов.**
  - **Строительство дорог и мостов, поселков, городов и т.п.**
10. Выделите задачи топографии?
- **Измерение линий и углов на поверхности Земли, под землей: в шахтах, тоннелях**
  - **Обработка результатов измерений.**
  - **Графические построения и оформления карт, планов и профилей.**
  - **Использование результатов измерений и графических построений при решении задач промышленного, сельскохозяйственного, транспортного, культурного строительства, научных исследований и др.**
11. Назовите ученого, который один из первых на карте представил Землю в её общем виде.

- **Анаксимандром из Милета (VI в. до н.э.)**
  - Пифагор (VI в. до н.э.)
  - Аристотель (IV в. до н.э.)
  - Эратосфен (276–195гг. до нашей эры)
12. Назовите ученого, который первый выдвинул гипотезу, что Землю представляется шаром.
- Анаксимандром из Милета (VI в. до н.э.)
  - **Пифагор (VI в. до н.э.)**
  - Аристотель (IV в. до н.э.)
  - Эратосфен (276–195гг. до нашей эры)
13. Назовите ученого, который считал, что Земля – шар и она неподвижна и вращается вокруг неё.
- Анаксимандром из Милета (VI в. до н.э.)
  - Пифагор (VI в. до н.э.)
  - **Аристотель (IV в. до н.э.)**
  - Эратосфен (276–195гг. до нашей эры)
14. Назовите ученого, который земную поверхность изобразил на плоскости и впервые провел на карте меридианы и параллели..
- Анаксимандром из Милета (VI в. до н.э.)
  - Пифагор (VI в. до н.э.)
  - Аристотель (IV в. до н.э.)
  - **Эратосфен (276–195гг. до нашей эры)**
15. Назовите ученого, который изобразил земную поверхность Африки и Евразии с меридианами и параллелями.
- **Птолемей (II в. н.э.)**
  - Снеллиус (1591–1626гг.)
  - И. Ньютон (1642–1727)
  - Гюйгенс (1629–1695)
16. Назовите ученого, который применил метод триангуляции, позволивший определить с высокой точностью значительные расстояния на местности.
- Птолемей (II в. н.э.)
  - **Снеллиус (1591–1626гг.)**
  - И. Ньютон (1642–1727)
  - Гюйгенс (1629–1695)
17. В каком году был составлен «Большой Чертёж», который явился вершиной русской топографии и картографии XVI века и представлял собой карту, где были выделены населенные пункты, реки, дороги в пределах: на западе – река Днепр, на востоке – река Обь и на юг – до Крыма.
- 1500
  - 1520
  - 1550
  - **1598**
18. Кто в 1667 году составил чертёж Сибири "по указу Великого Государя..."
- **Петр Иванович Годунов**
  - Василий Яковлевич Струве
  - Иван Михайлович Евреинов
  - Федор Федорович Лужин
19. Основная цель науки топографии - ...
- **создание топографических карт - подробного изображения местности или участков земной поверхности на плоскости.**
  - проведение топографической съёмки.
  - проведение экспедиций по изучению местности.

- измерение земной поверхности.
20. К картографическому материалу, используемые в туризме относятся:...
- **карты.**
  - **планы.**
  - **схемы.**
  - **кроки.**
  - **лоции.**
  - рисунки.
21. Вид подготовки туристов, где рассматриваются основные вопросы по топографии и ориентированию - ...
- общая туристическая.
  - физическая.
  - техническая.
  - **топографическая.**
  - тактическая.
22. Карта на которой условными знаками отмечены отдельные объекты и явления называются:
- Общегеографические.
  - **Тематические.**
  - Подробные.
  - Информационные
23. Наиболее распространенные карты это карты масштаба:
- 1:500
  - 1:5000
  - 1:20000
  - **1:200000**
24. Карта дающая общее представление о поверхности земли называется:
- Политической.
  - Контурной.
  - **Общегеографической.**
  - Физической.
25. Какой масштаб имеет топографическая карта?
- Среднемасштабная.
  - **Крупномасштабная.**
  - Мелкомасштабная.
  - Безмасштабная.
26. О чем дает представление гипсометрическая карта?
- О расположении запасов гипсовых вяжущих.
  - **О рельефе земли.**
  - О наличии лесов и дорог.
  - О плотности населения.
27. По содержанию карты бывают...
- **общегеографические**
  - **специальные**
  - мелкомасштабные
  - крупномасштабные
28. Общегеографическая карта крупного масштаба (от 1:10 000 до 1:1 000 000), которая отражает элементы природного и культурного ландшафта местности с наибольшей подробностью называется ...
- контурной картой.
  - крупномасштабной картой.
  - **топографической картой.**

- специальной картой.
29. Назовите общегеографическую карту, служащую для общей ориентировки.
- топографическая.
  - **обзорная**
  - специальная.
  - мелкомасштабная.
30. Географические карты классифицируются:
- **по содержанию.**
  - **масштабам.**
  - по населённым пунктам.
  - по рельефу.
  - по поверхности земли.
31. В каком масштабе должны выпускаться туристические схемы?
- 1: 100 000 - 1: 200 000
  - 1: 210 000 - 1: 250 000
  - **1: 500 - 1: 10 000**
  - 1: 250 000 - 1: 300 000
  - 1: 400 000 - 1: 600 000 и мельче
32. В каком масштабе должны выпускаться туристические карты?
- 1: 500
  - 1: 10 000
  - **1: 200 000**
  - **1: 250 000**
  - **1: 300 000**
  - **1: 400 000**
  - **1: 600 000 и мельче**
33. Какие карты популярны в водных походах?
- общегеографические.
  - тематические.
  - специальные.
  - крупномасштабные.
  - **навигационные карты судоходных рек, открытых озёр и морей.**
34. Для чего необходима глазомерная съёмка местности?
- Чтобы не заблудиться.
  - **Для составления плана маршрута и отчёта о походе.**
  - Для отчёта о походе.
  - Для составления плана маршрута.
35. Что надо уметь для глазомерной съёмки местности?
- **Пользоваться компасом, уметь измерять углы и расстояния составлять карты и планы.**
  - Пользоваться навигатором.
  - Пользоваться измерительными приборами.
  - Уметь пользоваться угломером, компасом и картой.
36. Что такое азимут?
- Это угол между объектом и направлением на юг.
  - Это расстояние от объекта до точки наблюдения.
  - **Это угол между объектом и направлением на север.**
  - Это угол от солнца до объекта.
37. Что является основными помощниками туриста в походе?
- Сухой паек и фляга с водой.

- Карта и транспорт.
  - **Компас и карта.**
  - Телефон.
38. Что следует брать за ориентир при выборе направления?
- **Наиболее заметные на остальном фоне объекты.**
  - Солнце (ночью луна).
  - Направление ветра.
  - Исходную точку маршрута.
39. Что означает работа с картой?
- Умение прочитывать и расшифровать условные обозначения на карте.
  - **Умение сопоставить условные обозначения на карте и местности.**
  - Умение составить точную карту местности.
  - Умение пользоваться навигатором.
40. Что такое компас?
- **Прибор для определения сторон горизонта.**
  - Прибор для определения расстояний.
  - Прибор для определения направления.
  - Прибор для измерения углов к горизонту.
41. По какому принципу работает компас?
- **Свободно вращающаяся магнитная стрелка показывает направление на северный и южный полюса.**
  - Немагнитная стрелка намагничивается в магнитном поле земли и показывает направление на север.
  - Биметаллическая стрелка, нагреваясь, показывает направление на солнце.
  - Стрелка намагничиваясь показывает направление на азимут.
42. Куда указывает стрелка компаса?
- Географический полюс земли.
  - **Магнитный полюс земли.**
  - На экватор.
  - Точно на юг.
43. Где расположен северный магнитный полюс земли?
- 0° с.ш. 100° з.д.
  - **74°с.ш. 100°з.д.**
  - 100°с.ш. 74°з.д.
  - 100°с.ш. 0°з.д.
44. Как можно определить направление на север без компаса?
- **По часам и солнцу.**
  - По направлению ветра и солнцу.
  - По эрозии почвы.
  - По направлению господствующих ветров.
45. Какой наиболее точный способ нахождения севера ночью?
- **Ориентирование по полярной звезде.**
  - Ориентирование по полной луне.
  - По положению мха на дереве.
  - По направлению ветра.
46. Сколько спутников необходимо для определения координаты при использовании GPS/ГЛОНАСС?
- Один.
  - Два.
  - **Три.**
  - Четыре и более.



47. Какая основная задача GPS-навигаторов?
- Сохранение пройденного маршрута.
  - **Определение местоположения.**
  - Прокладка маршрута.
  - Вычисление средних показателей движения.
48. Назовите основные ориентиры при пешем туризме.
- **Линейные объекты (дорожная сеть, система лесных просек), лесные кварталы**
  - Движение вдоль хребтов и долин, может легко контролироваться для определения точки стояния способом обратных засечек.
  - Линейное ориентирование.
49. Назовите основные ориентиры при лыжном туризме.
- Движение вдоль хребтов и долин, может легко контролироваться для определения точки стояния способом обратных засечек.
  - Линейное ориентирование.
  - Линейные объекты (дорожная сеть, система лесных просек), лесные кварталы.
  - **Линейные, точечные, большие по площади объекты.**
50. Что такое туризм?
- **Путешествие в свободное время, один из видов активного отдыха.**
  - Выезд на природу на несколько часов.
  - Прогулка на автомобиле или мотоцикле за город.
  - Велопоездка по лесу.
51. Как называют группу лиц пребывающих в свободное время в какой либо местности менее 24 часов?
- Туристы.
  - Зеваки.
  - **Экскурсанты.**
  - Пешеходы.
52. От чего зависит развитие туризма в стране?
- От погоды.
  - От наличия достопримечательностей.
  - **От наличия инфраструктуры и создания благоприятных условий для ее развития.**
  - От наличия туристов.
53. По направлению туризм делится на:
- Детский.
  - Индивидуальный.
  - **Выездной.**
  - Однодневный.
54. По возрасту туристов туризм делят на:
- Маршрутно-познавательный.
  - **Детский.**
  - Внутренний.
  - Пешеходный.
55. По сезонности туризм бывает:
- Выездной.
  - Внутренний.
  - **Межсезонный.**
  - Водный.
56. Вид туризма при котором ночлег организован в стационарных специально приспособленных зданиях называется:
- Рюкзачно-палаточный.
  - Кемпинговый.

- **Гостиничный.**
- Немобильный.
- 57. В чем отличие спортивного туризма от оздоровительного и познавательного?
  - Основное направление получение новых знаний.
  - Основное направление – оздоровление.
  - **Основное направление – получение спортивных результатов.**
  - Основное направление – отдых.
- 58. Главная цель оздоровительного туризма:
  - Основное направление получение новых знаний.
  - **Основное направление – оздоровление.**
  - Основное направление – получение спортивных результатов.
  - Основное направление – отдых.
- 59. Предпосылкой для организованных групповых перемещений являлись?
  - Необходимость познания нового.
  - **Необходимость поиска пищи и убежища.**
  - Поиск полезных ископаемых.
  - Любопытство.
- 60. В каком веке походы стали средством воспитания?
  - В 12-14 веках.
  - **В 15-16 веках.**
  - В 19 веке.
  - В 20 веке.

#### **Критерии оценки тестов:**

От 40 до 100% правильных ответов - «зачтено»

От 0 до 39% правильных ответов – «не зачтено»

### **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Курс/сессия 4/2

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к зачету</b>
1.	Понятие о здоровье и болезни, причины болезни внешние и внутренние.
2.	Классификация функциональных проб в системе медицинского контроля за занимающимися физической культурой и спортом.
3.	Типы реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку (на примере гипертонического типа реакции).
4.	Самоконтроль спортсмена (задачи, доступные показатели, функциональные пробы).
5.	Хроническое перенапряжение мышц у занимающихся физической культурой и спортом, причины, стадии, прогноз, принципы лечения.
6.	Методы измерения и принципы оценки функциональных возможностей системы внешнего дыхания у занимающихся физической культурой и спортом на примере медико-биологических показателей системы внешнего дыхания.
7.	Как определить длину пары шагов? Для чего это необходимо?
8.	Измерение расстояния с помощью шагов.
9.	Карта. Определение. Какие карты считаются крупномасштабными?
10.	Раскройте понятие «Внемасштабные условные обозначения».
11.	Топографическая генерализация.

12.	Западное, восточное склонение.
13.	Что означает слово «створ», выражение быть в створе?
14.	Если долго, несколько часов, двигаться вперед, ориентируясь только по солнцу, будет ли путь прямым? Объясните почему?
15.	Ориентир. Виды ориентиров.
16.	Известно, что карты стареют. От чего это зависит? Какие элементы топографической ситуации более подвержены быстрым изменениям, а какие дольше сохраняются неизменными?
17.	Есть такие термины: «привязка», «легенда». Их нередко употребляют туристы, особенно те, кто специализируется в технике ориентирования на туристских маршрутах — туристские проводники. Объясните, что они значат.
18.	Как по длине тени, падающей от дерева, определить его высоту?
19.	Как по длине тени, падающей от дерева, определить его высоту?
20.	Укажите способ, как измерить высоту дерева, не прибегая к помощи теней?
21.	Вы находитесь на берегу реки и хотите измерить ее ширину, не имея возможности перебраться на другой берег. Как это сделать?
22.	Вы хотите определить высоту находящейся перед вами горы. Как это сделать на расстоянии?
23.	Нарисуйте знаки международной таблицы сигналов бедствия.
24.	Определение расстояния с помощью звуков.
25.	Определение расстояний по видимым размерам предмета.
26.	Определить заданный азимут с помощью компаса.
27.	Определение цены одного деления шкалы компаса.
28.	Измерение расстояний по карте.
29.	Способы определения длины шага.
30.	Какие факторы влияют на длину шага.
31.	Оборудование старта-финиша в соревнованиях по спортивному ориентированию.
32.	Подведение итогов в различных видах спортивного ориентирования.
33.	Неотложные состояния в практике спортивной медицины (переохлаждение, отморожения), причины, симптомы, доврачебная помощь.
34.	Методы измерения и принципы оценки показателей общей физической работоспособности у занимающихся физической культурой и спортом, понятие о мощности, емкости, экономичности.
35.	Неотложные состояния в практике спортивной медицины (тепловые поражения, классификация), причины, симптомы, доврачебная помощь, профилактика.
36.	Принципы организации срочного и текущего контроля в скоростно-силовых видах спорта.
37.	Оборудование старта-финиша в соревнованиях по спортивному ориентированию.
38.	Подведение итогов в различных видах спортивного ориентирования.
39.	Судейство соревнований по спортивному ориентированию.
40.	Вид карты в различных видах спортивного ориентирования.
41.	Взятие КП в различных видах спортивного ориентирования.
42.	Виды спортивного ориентирования. Раскройте подробно «Ориентирование по маркированной трассе».
43.	Виды спортивного ориентирования. Раскройте подробно «Ориентирование по выбору».
44.	Оборудование контрольного пункта.

45.	Виды спортивного ориентирования. Раскройте подробно «Ориентирование в заданном направлении».
46.	Как определить длину водной преграды с помощью палочки или соломинки.
47.	Постройте наиболее логичный маршрут взятия КП на соревнованиях по спортивному ориентированию.
48.	Изображение рельефа на карте.
49.	Движение на маршруте с помощью азимутального хода.
50.	Нарисуйте 10 условных топографических знаков

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Курс/ сессия	Форма проведения промежуточн ой аттестации	Критерии и нормы оценки	
4/3	зачет	«зачтено»	Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, отлично устанавливает внутрипредметные и межпредметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций, используемых в физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля полностью (допускается частичное выполнение).
		«зачтено»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Бурым Ю. В.	Топография	учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
	Зеленский, К. Г.	Туризм и спортивное ориентирование	учебное пособие	2018	ЭБС «IPRbooks»
2	Иванова Н. В.	Спортивно-оздоровительный туризм	учебное пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
3	Захарова, Н. А.	Обеспечение безопасности в туризме	учебное пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
4	Курченков А.А.	Спортивное ориентирование	учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
5	Рубис, Л. Г.	Безопасность в спортивном туризме	учебное пособие	2019	ЭБС «IPRbooks»
6	Федорова, Т. А.	Технологии спортивно-оздоровительного туризма	учебное пособие	2018	ЭБС «IPRbooks»
7	Махов С. Ю.	Безопасность в туризме	учебно-методическое пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
8	Махов С. Ю.	Основы активного туризма	учебно-методическое пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
9	Махов С. Ю.	Практика активного туризма	учебно-методическое пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Губа, Д. В.	Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис	учебник	2020	ЭБС «IPRbooks»
2.	Соболев С.В., Гелецкий В.М., Николаев Е. А. [и др.]	Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму	монография	2016	ЭБС «IPRbooks»
3.	Шаруненко Ю. М.	Рекреационный туризм	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
4.	Веселова Н. Ю.	Организация туристской деятельности	учебное пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
5.	Махов С. Ю.	Специальная физическая подготовка в велотуризме	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
6.	Конанова, Е. И.	Инклюзивный туризм: технология и организация туристского продукта	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
7.	Шмыткова, А. В.	Сельский туризм	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
8.	Гайфутдинова, Т. В.	Туризм в школе	учебно-методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
9.	Бойко, В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты	учебно-методическое пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
  - <https://e.lanbook.com/>
  - <https://dspace.tltsu.ru/>
  - <http://www.studentlibrary.ru/>
  - <https://new.znaniium.com/>
  - <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно;
2.	Office Standart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.

№ п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
	и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	
2	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет