

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

***Факультет физической культуры и спорта***

---



**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

***«Учебная практика по профилю подготовки (туристический поход)»***

---

Направление подготовки  
***49.03.01 Физическая культура***

---

Направленность (профиль) подготовки  
***«Спортивно-оздоровительные технологии»***

---

*Уровень бакалавриата*

Форма обучения  
*очная, заочная*

---

Кемерово 2016

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ:**

**Цели учебной практики:**

- закрепление теоретических знаний, полученных при изучении дисциплины «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма»;
- развитие и накопление навыков организации и проведения туристического путешествия;
- освоение технических и тактических приемов и способов преодоления препятствий в условиях соревнования и туристического путешествия.

**Задачи учебной практики:**

- способствовать приобретению навыков организации многодневных походов и похода выходного дня;
- способствовать освоению техники преодоления препятствий в туристическом путешествии, вязки узлов;
- способствовать формированию навыков подбора и подготовки необходимого туристического снаряжения в зависимости от цели похода и вида туризма;
- способствовать формированию навыков чтения карты, работы с компасом, ориентирования на местности;
- способствовать освоению методов обеспечения безопасности путешествия;
- способствовать формированию навыков бивачных работ (установке палаток, сооружению костра, заготовке дров, приготовлению пищи, оборудованию мест для забора воды, погребов и мусорных ям и т.д.);
- способствовать развитию у обучающихся интереса к профессии преподавателя физической культуры, к туристско-краеведческой работе, к проблемам экологического воспитания детей и молодежи; пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха.

## **1. СПОСОБЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ**

Учебная практика по профилю подготовки (туристический поход) проходит в полевых условиях передвижного палаточного лагеря, в форме степенного многодневного туристического похода (активными способами передвижения освоено не менее 80 км., с подъемом на высоту не менее 1600 м.) на территории Кемеровской области, в районе Кузнецкого Алатау.

Базой практики, на которой осуществляется подготовка к проведению туристического похода, является кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин факультета ФКиС, а также

помещение склада туристического клуба «Буревестник», в котором хранится имеющееся туристическое снаряжение.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (подтверждается медицинской справкой), предусмотрены следующие альтернативные варианты прохождения практики:

1) со всеми обучающимися, если это не имеет медицинских противопоказаний;

2) на базе кафедры медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин факультета физической культуры и спорта стационарно с возможностью выхода на местность для демонстрации практических умений и навыков.

3) на базе, выбранной студентом самостоятельно в силу объективных причин, соответствующей требованиям; его физическим возможностям, с согласия преподавателя.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ООП**

В результате прохождения учебной / производственной практики у обучающегося формируются компетенции и по итогам практики обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

<b>код компетенции</b>	<b>результаты освоения ООП <i>Содержание компетенций (в соответствии с ФГОС)</i></b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения</b>
OK-6	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Знать: нормы общения человека с человеком, формы и типы культур, историю и культуру России, ее место в системе мировой культуры и цивилизации; способы приобретения, хранения и передачи социального опыта, базисных ценностей культуры. Уметь: оценивать достижения культуры на основе знания и исторического контекста, уважительно и бережно относиться к историческому наследию; кооперироваться с коллегами, работать в коллективе. Владеть: навыками общения человека с человеком; навыками диалога с представителями других культур
OK-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	Знать: понятия «саморазвитие», «самосовершенствование».

		<p>Уметь: саморазвиваться, самосовершенствоваться и повышать свою квалификацию и мастерство в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Владеть: умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.</p>
СК-3	умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков	<p>Знать: смысл взаимоотношения духовного и телесного, биологического и социального начал в человеке, отношения человека к природе и возникающих в современную эпоху развития противоречий и кризиса существования человека в природе.</p> <p>Уметь: критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся.</p> <p>Владеть: методами оценки достоинств и недостатков.</p>
СК-6	способен принимать нравственные обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе на основе системы жизненных ценностей, сформированной на гуманистических идеалах	<p>Знать: этические нормы, регулирующие отношение человека к человеку, обществу, природе.</p> <p>Уметь: принимать нравственные обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе на основе системы жизненных ценностей, сформированной на гуманистических идеалах.</p> <p>Владеть: навыками этических норм.</p>

### **3. МЕСТО УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ООП**

Учебная практика по профилю подготовки (туристический поход) относится к базовой части ООП, учебные практики – (Б2. У.3)

Освоение учебной практики базируется на дисциплине «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма», а так же прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Безопасность

жизнедеятельности», «Анатомия человека», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Физиология человека», «Восстановительные средства в спорте», «Спортивная медицина», «Медико-биологические основы спортивной тренировки», «Мониторинг физического развития и функционального состояния», «Теория и методика физической культуры»; с дисциплиной естественнонаучного цикла: «Биология с основами экологии»; а также с такими дисциплинами гуманитарного цикла как: «История Кузбасса».

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Обучающийся должен обладать общими знаниями по анатомии и физиологии человека, полученными при изучении предшествующих учебных дисциплин в пределах программы факультета ФиС по данным дисциплинам. Владеть основными понятиями теории и методики физической культуры и спорта; иметь представление о влиянии физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат и сердечнососудистую систему организма человека.

#### **4. ОБЪЁМ УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ И ЕЁ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**

Общий объём практики составляет 2 зачетных единицы.

Продолжительность практики 1 неделя (54 академических часа).

#### **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ**

Подготовительный этап включает в себя: проведение инструктажа по технике безопасности (ИОТ-298-ФФиС-09), составление плана похода, подготовку картографического материала, распределение обязанностей в группе, составление списка группового и личного снаряжения, подготовку списка медицинской аптечки и ремонтного набора, составление меню похода и списка необходимых продуктов, подготовку документов для постановки на учет в ПСО МЧС. Подготовка материала для написания отчета по практике.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы, на практике включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		
		Общий объем часов	Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	закупка продуктов питания,			

	согласно сметы; упаковка продуктов; распределение продуктов на всех членов группы; распределение группового снаряжения; упаковка рюкзаков; отъезд.		8	
2.	прибытие к месту проведения практики; переправа через р. Томь; распределение членов группы в колонны с учетом уровня физической подготовленности; подбор графика движения, в зависимости от перепада высот.		8	
3.	бивачные работы: выбор места для стоянки; выбор места для установки тента и палаток; установка палаток; подготовка места для хранения продуктов и забора воды; подготовка места для утилизации отходов.		8	
4.	выбор места для костра; подготовка места для разведения костра; виды костров; заготовка дров и их хранение; сушка одежды; действия в экстремальных условиях.		8	
5.	переправа: колонной, шеренгой, кругом, парами и т.д. выбор места переправы; выбор способа переправы, в зависимости от условий. Прохождение прижимов; подъемов и спусков.		8	
6.	работа с веревкой: узлы для связывания веревок одинакового диаметра; узлы для связывания веревок разного диаметра; узлы для страховки; узлы для		8	

	привязывания веревок к опоре; вспомогательные узлы; вязка узлов, их прочность, назначение, использование. Прохождение параллельных перил, «бабочки». Туристические подвижные игры, оборудование отдельных этапов туристической эстафеты.		
7.	наведение навесной переправы: переправа груза (челнок); переправа людей в полной страховочной амуниции (верхняя и нижняя обвязки)	6	
	Вид итогового контроля – зачет  Итого:		54

## 6. ФОРМЫ ОТЧЁТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ

По результатам прохождения практики проводится итоговая конференция. Студенты предоставляют необходимую отчетную документацию и сдают на склад выданное им туристическое снаряжение.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций)

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств по практике

№ п/п	Контролируемые этапы практики (результаты по этапам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства текущего контроля
•	1, 2, 5, 6, 7.	OK-6 (уметь) OK-6 (владеть)	Выполнение технических приемов.

	3, 5, 6, 7.	OK-7 (знать) OK-7 (уметь) OK-7 (владеть)	Выполнение тактических приемов Оценка физической подготовки Выполнение технических приемов.
•	1, 3, 4.	СК-3 (знать) СК-3 (уметь)	Выполнение тактических приемов Выполнение технических приемов.
•	2, 4.	СК-6 (знать) СК-6 (уметь) СК-6 (владеть)	Выполнение технических приемов. Выполнение тактических приемов

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Дифференцированный зачёт или зачет

- Типовые зачетные задания.
- Преодолеть искусственную полосу препятствий, включающую в себя основные элементы технической и тактической подготовки туриста (разведение костра, прохождение «болота», подъем, траверс, спуск, установка палатки, упаковывание рюкзака, перенос пострадавшего и др.) в зависимости от конкретных походных условий.
- Преодолеть по сильно пересеченной местности расстояние не менее 80 км. активными способами передвижения с подъемом на высоту не менее 1600 м.
- Осуществить не менее 5 ночевок в условиях туристического передвижного палаточного лагеря.
- Оформить в срок необходимую отчетную документацию.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

- Продемонстрировать умения и навыки выполнять элементы полосы препятствий (разведение костра, прохождение «болота», подъем, траверс, спуск, установка палатки, упаковывание рюкзака, перенос пострадавшего и др.) различными средствами в зависимости от физических возможностей занимающегося;
- Раскрыть приемы и возможности преодоления расстояния порядка 80 км. активными способами передвижения с подъемом на высоту не менее 1600 м. по пересеченной местности (изложение материала в устной, письменной формах, показ видеоматериалов, презентаций и т.п.);
- Оформить в срок необходимую отчетную документацию.

- Критерии оценивания.

Зачет оценивается по системе «зачтено/не зачтено».

Для получения оценки «зачтено» обучающиеся или лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, должны выполнить все зачетные требования и задания текущего контроля, предусмотренные для данного контингента занимающихся, на положительную оценку. Оценка «зачтено» предполагает наличие у студента системы знаний по учебному курсу «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма», умение выполнять технические и тактические действия, необходимые для выполнения типовых зачетных заданий и заданий текущего контроля, а так же иметь необходимый для этого уровень физической подготовленности. Допускаются неточности при выполнении указанных действий, которые все же не влияют на общую картину и не искажают их сути.

«Не зачтено» выставляется студентам, не выполнившим на положительную оценку все зачетные задания и задания текущего контроля.

- описание шкалы оценивания  
Типовые зачетные задания оцениваются на положительную оценку, если:
- Преодолены все этапы искусственной полосы препятствий, включающей в себя основные элементы технической и тактической подготовки туриста (разведение костра, прохождение «болота», подъем, траперс, спуск, установка палатки, упаковывание рюкзака, перенос пострадавшего и др.), без учета времени выполнения задания, но не более 2-х попыток.
- Преодолено по сильно пересеченной местности расстояние не менее 80 км. активными способами передвижения с подъемом на высоту не менее 1600 м. без учета веса рюкзака, затраченного времени и интервалов работы и отдыха (общей продолжительностью не более 7 дней).
- Осуществлено не менее 5 ночевок в условиях туристического передвижного палаточного лагеря с выполнением необходимых правил и требований безопасности.
- Оформлена в срок необходимая отчетная документация практиканта.  
Обучающимися лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами:
- Продемонстрировано умение выполнять элементы полосы препятствий (разведение костра, прохождение «болота», подъем, траперс, спуск, установка палатки, упаковывание рюкзака, перенос пострадавшего и др.) различными средствами в зависимости от физических возможностей занимающегося, без учета времени, но не более 2-х попыток
- Раскрыты приемы и возможности преодоления расстояния порядка 80 км. активными способами передвижения с подъемом на высоту не менее 1600 м. по пересеченной местности (изложение материала в устной, письменной формах, показ видеоматериалов, презентаций и т.п.);
- Оформлена в срок необходимая отчетная документация.  
Типовые зачетные задания оцениваются на отрицательную оценку, если не выполнены вышеперечисленные требования.

### **7.2.2. Наименование оценочного средства\* (в соответствии с таблицей 7.1)**

- Типовые задания текущего контроля:
    1. Оценка физической подготовленности обучающегося:  
преодолеть порядка 15 – 20 км. по сильно пересеченной местности с рюкзаком весом от 15 до 25 кг. в течение 6 – 7 часов ходового дня.
    2. Выполнение технических приемов:
      - преодолеть естественные препятствия: броды, переправы (в одиночку, парами, шеренгой, кругом, колонной); перевалы, спуски, курумники;
      - выполнить наведение навесной переправы и транспортировку пострадавшего;
      - выполнить следующие виды бивачных работ: выбор места для привала, установка палаток, оборудование мест для умывания, сушки одежды, забора воды, мусорных ям, сооружение костра, заготовка дров;
      - продемонстрировать технику вязания основных туристических узлов;
      - организовать питание в походных условиях и приготовить пищу на костре.
    3. Выполнение тактических действий:
      - сориентировать свое местонахождение по карте и на местности (используя карту и компас);
      - составить график движения группы
      - спланировать место очередного привала и /или ночёвки в зависимости от заданного местоположения группы на маршруте и уровня подготовленности её участников в конкретных условиях похода.
    - критерии оценивания компетенций (результатов)
- Типовые задания текущего контроля оцениваются по системе «зачтено/не зачтено».

Для получения оценки «зачтено» студент должен выполнить все задания текущего контроля на положительную оценку. Оценка «зачтено» предполагает наличие у студента системы знаний по учебному курсу «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма», умение выполнять технические и тактические действия, необходимые для выполнения заданий текущего контроля, а так же иметь необходимый для этого уровень физической подготовленности. Допускаются неточности при выполнении указанных действий, которые все же не влияют на общую картину и не искажают их сути.

«Не зачтено» выставляется студентам, не выполнившим на положительную оценку задания текущего контроля.

- описание шкалы оценивания

Типовые задания текущего контроля оцениваются на положительную оценку, если:

1. Оценка физической подготовленности обучающегося:

- преодолено порядка 15 – 20 км. по сильно пересеченной местности с рюкзаком весом от 15 до 25 кг. в течение 6 – 7 часов ходового дня, без учета времени интервалов работы и отдыха (но не более 1 ходового дня).

2. Выполнение технических приемов:

- преодолены естественные препятствия: броды, переправы (в одиночку, парами, шеренгой, кругом, колонной); перевалы, спуски, курумники без учета времени преодоления, интервалов работы и отдыха, но со строгим соблюдением норм правил и требований безопасности;
- осуществлено наведение навесной переправы, и транспортировка пострадавшего согласно требованиям безопасности;
- выполнены следующие виды бивачных работ: выбор места для привала, установка палаток, оборудование мест для умывания, сушки одежды, забора воды, мусорных ям, сооружение костра, заготовка дров в конкретных условиях похода в зависимости от заданного местоположения группы на маршруте;
- продемонстрирована правильная техника вязания 5 основных туристических узлов из 8 возможных;
- организовано питание в походных условиях согласно разработанному меню и смете в конкретных условиях местности и погоды, и приготовленная на костре еда может употребляться в пищу без угрозы для здоровья.

3. Выполнение тактических действий:

- точно сориентировано свое местонахождение по карте и на местности (используя карту и компас);
- составленный график движения группы соответствует целям похода, уровню подготовленности участников группы и конкретным условиям;
- место очередного привала и /или ночёвки соответствует заданному местоположению группы на маршруте и уровню подготовленности её участников в конкретных условиях похода, а также отвечает всем требованиям техники безопасности.

Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов

- Физическая подготовленность обучающегося не оценивается.
- Выполнение технических приемов и тактических действий оценивается с учетом индивидуальных физических возможностей конкретного занимающегося.

Типовые задания текущего контроля оцениваются на отрицательную оценку, если не выполнены вышеперечисленные требования.

**7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

**8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ**

а) основная литература:

- Киреева, Юлия Александровна Киреева, Юлия Александровна Основы туризма : учеб.-практ. пособие / Ю. А. Киреева .- М. : Советский спорт, 2008.- 106 с. : табл.
- Федотов, Юрий Николаевич. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков, 2008. - 463 с.

б) дополнительная литература:

- Основы туризма: электронный учебник / А. С. Кусков, Ю. А. Джаладян.- М. : КноРус , 2010 . - 1 эл. опт. диск (CD-ROM) КОМПАКТ-ДИСК ОДНОКРАТНОЙ ЗАПИСИ.
- Скотникова, Л.Н. Туризм, введение в предмет/ ГОУ ВПО» Кемеровский государственный университет; сост. Л.Н.Скотникова. - Кемерово, 2010. - 53с.
- Бабкин, А. В. Специальные виды туризма: учебное пособие/ А. В. Бабкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 252 с.
- Биржаков, М. Б. Введение в туризм: учеб. для вузов. – 9-е изд., перераб. и доп. / М. Б. Биржаков. – СПб.: Герда, 2007. – 576 с.
- Баумгартен, Леонид Владимирович. Управление качеством в туризме : учебник / Л. В. Баумгартен .- М. : Академия , 2010 .- 302 с. : рис., табл. .- Высшее профессиональное образование. Экономика и управление.
- Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений – М: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
- Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры – М: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
- Природные ресурсы региона. Курс лекций/ О.А. Брель, К.В. Легошин, А.С. Тараканова. - Кемерово: ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», 2012. – 96 с

в) ресурсы сети «Интернет»

- <http://www.russiatourism.ru> [Официальный сайт Федерального агентства по туризму Министерства культуры Российской Федерации (Ростуризм)].
- <http://www.dmps-kuzbass.ru> [Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области].

- Туризм в Кузбассе // <http://www.dmps-kuzbass.ru/tourism/tourism/>.
- Правила проведения соревнований, туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров. Кодекс путешественника // Сайт о путешествии и спортивном туризме / [http://vide-supra.net/documents/rusturist/rusturist\\_5/](http://vide-supra.net/documents/rusturist/rusturist_5/)

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (при необходимости)**

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ**

- Туристическое снаряжение: палатки, спальники, туристические коврики, рюкзаки, веревки, карабины, страховочные системы, тент, набор кухонных принадлежностей, компасы, рации, аптечка, ремнабор.
- Картографический материал территории Кемеровской области, отчеты о походах.

## **11. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ**

### **11. 1. Место и время проведения учебной / производственной практики**

Учебная практика по профилю подготовки (туристический поход) проходит в полевых условиях на территории Кемеровской области, в районе Кузнецкого Алатау, район «Поднебесных Зубьев»; с различными вариациями нитки маршрута в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся.

Время проведения практики: четвертый семестр, июль текущего учебного года (семь дней).

Составитель (и) программы

Скотникова Л.Н. старший преподаватель

(фамилия, инициалы и должность преподавателя (лей))