

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa41c703160a5b0b1515e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 2020 г. № 10

Председатель

/Л.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины
Спортивно-оздоровительный туризм

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. №

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спорта

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 10

Зав. кафедрой

/Е.В. Шустова/

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Дидрих А.П.,
ст. преподаватель кафедры Спорта

Рабочая программа дисциплины «Спортивно-оздоровительный туризм» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование, утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. №121.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	16
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	38
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	39
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	39
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	39

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1 Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Спортивно-оздоровительный туризм» является изучение технологии профессиональной деятельности бакалавра физической культуры на основе специфики дисциплины.

Задачи дисциплины:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области туризма и спортивного ориентирования;
- формирование профессиональных умений бакалавра физической культуры в процессе обучения знаниям и практическим навыкам по туризму;
- формирование умений и навыков научно-методической деятельности в туризме;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств на занятиях по туризму, необходимых будущему бакалавру по физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате изучения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ДПК-5: Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы

ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое

ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных занятий

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа курса «Спортивно-оздоровительный туризм» составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура и дополнительное образование».

Учебная дисциплина «Спортивно-оздоровительный туризм» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Б.1. «Дисциплины (модули)», является дисциплиной по выбору и обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров физической культуры и спорта для работы в спортивных образовательных учреждениях различных типов.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: анатомия человека,

биохимия человека, физиология человека, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, изучения теории и методики физической культуры, проведения студентами научно-исследовательской работы, подготовке к итоговой государственной аттестации.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	36,2
Лекции	12
Практические занятия	24
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	28
Контроль	7,8

3.2 Содержание дисциплины По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Основы спортивно-оздоровительного туризма		
Тема 1. Основные понятия. Типы, виды и формы туризма. Знакомство с «Концепцией развития спортивно-оздоровительного туризма в РФ». Организационные основы развития туризма. Понятие туризм. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы и т.д. Типы туризма: спортивный, рекреационный, реабилитационный, профессионально-прикладной и т.д. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, конный, комбинированный и т.д. Формы туризма по уровню доступности и социальной значимости, по месту занятий, по организационным основам, по содержанию программ, по физической нагрузке, по сезонности, по составу участников. Основные вехи «Концепции развития СОТ в РФ»: состояние спортивно-оздоровительного туризма в РФ, цели и задачи, принципы реализации концепции, направления развития. Государственные органы управления туризмом. Общественные организации в системе физической культуры, спорта и туризма. Общая структура управления спортивно-оздоровительным туризмом. Туристско-спортивный союз России (ТССР), территориальные туристско-спортивные союзы (ТСС) и федерации спортивного туризма (ФСТ). Структура федерации спортивного туризма и содержание ее работы. Комиссии, входящие в состав федераций спортивного туризма: комиссии по видам спортивного туризма, по школьному и юношескому туризму, по походам выходного дня, по охране природы. Территориальные туристские клубы и секции, их основные уставные задачи и содержание работы. Основные документы, определяющие создание и деятельность туристской секции, клуба, федерации.	2	
Тема 2. Основные положения. Правил проведения соревнований туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров. Кодекс путешественника. Разрядные нормативы. Руководящие документы в сфере туризма. Четыре раздела Правил проведения соревнований туристских	4	

спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров: общие положения; Кодекс путешественника; правила проведения соревнований туристско-спортивных походов и спортивных туров; дополнительные требования при организации спортивных туров. Основные положения разрядных нормативов по спортивному туризму (Единая всероссийская спортивная классификация).		
Тема 3. Научно-методические основы развития СОТ. Категорирование маршрутов. Туристские соревнования. Рекреационный туризм. Научно-методические основы развития спортивно-оздоровительного туризма: самостоятельный туризм в системе отдыха и физической культуры, воспитательные функции туризма, туристские нормативы, организация и управление самостоятельным туризмом, организация работы по безопасности туристских мероприятий, географические аспекты развития самостоятельного туризма, основные проблемы разработки, выпуска и эксплуатации туристского инвентаря и снаряжения. Структурные организации городской среды существования и природной среды существования спортивно-оздоровительного туризма. Основы категорирования туристских маршрутов. Характеристика некатегорийных и категорийных туристских походов по степени сложности. Методика категорирования пешеходного маршрута. Выбор маршрута. Классификация соревнований в спортивно-оздоровительном туризме: по видам туризма, по видам соревнований, по масштабу, по социальным группам, по ведомственной принадлежности, по форме проведения. Содержание и программа соревнований. Этапы дистанции соревнований. Требования к месту проведения туристских соревнований. Методика оценки результатов туристских соревнований. Характеристика рекреационного туризма. Основные задачи. Правила методики и организации рекреационного туризма.	4	
Тема 4. Подготовка туристов-спортсменов. Особенности психологической подготовки туристов. Основные задачи, принципы и методы туристской подготовки (методы воспитания и методы обучения, методы выполнения упражнений). Виды туристской подготовки: общетуристская, специальная туристская, физическая, интегральная. Понятие психологического климата туристской группы. Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов: скорость реакции, восприятие, ориентирование в пространстве, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание, технико-тактическое мышление, управление психическим состоянием туриста. Психологические советы туристам: стиль общения, психологическая подготовленность к порученным обязанностям, развитие творческого начала, развитие экологического сознания, настройка на походную работу, учет психологических особенностей повышения мастерства в спортивном туризме, исключение из практики туриста негативных факторов (обман, лень, недобросовестность, трусость). Конфликты, причины возникновения, способы их преодоления	2	

Раздел II. Техничко-тактическая подготовка в спортивно-оздоровительном туризме

Тема 1. Топография и ориентирование на местности. Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивных походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Глазомерная съемка. Развитие навыков чтения, запоминания и привязки к местности картосхем, зарисовок и фотоснимков. Компас. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Определение сторон горизонта. Азимут. Движение по азимуту. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Методы обучения умению работать с картой в помещении и на местности. Способы контроля эффективности обучения.		4
Тема 2. Правила, организация, подготовка и проведение спортивных походов. Правила проведения соревнований туристских спортивных походов. Контроль этих правил маршрутно-квалификационными комиссиями (МКК). Разбор случаев нарушения «Правил». Маршрутная книжка и маршрутный лист, порядок их заполнения. Определение целей похода, выбор района, времени и маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Психологические аспекты подбора группы. Разработка маршрута, графика движения, материального обеспечения и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение в ПСС и МКК о выходе и завершении похода.		4
Тема 3. Снаряжение и питание. Основные общие требования к снаряжению: малый вес и объем, хорошая теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство использования, эргономичность, гигиеничность, надежность в работе. Главные эксплуатационные качества. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута. Пути совершенствования всех видов снаряжения. Изготовление самодельного снаряжения, основные требования, испытания. Подготовка снаряжения, укладка, носка, ремонт, уход. Хранение. Демонстрация снаряжения и приемов его использования. Средства связи. Основные виды снаряжения: групповое, личное, бивачное и специальное. Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат, назначение питания, основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы. Витамины. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Составление меню, учет расхода продуктов. Способы термообработки. Сбережение продуктов в пути. Водно-солевой		4

режим, простейшие формы очистки и обеззараживания воды.		
Тема 4. Стратегия и тактика спортивного похода. Понятие «стратегия» похода. Основная стратегическая задача – безопасное проведение похода. Зависимость стратегии прохождения маршрута от целей путешествия, района, времени года, сложности маршрута и т. п. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Составление календарного плана похода: учет ходовых и весовых норм, периода акклиматизации, запаса времени на неблагоприятную погоду, запасные и аварийные варианты маршрута. Понятие «тактика» похода. Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Подведение итогов дня и выработка плана действий на следующий день.		2
Тема 5. Техника движения и преодоления препятствий. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Особенности техники пешеходного туризма. Техника постановка ступней и ног в целом, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах и спусках, при движении по тропам. Техника передвижения по болотам. Устройство передвижной гати, болотных лыж, организация страховки. Особенности организации переправ в зависимости от региона, времени года, времени суток, конкретных погодных условий, удаленности от источников питания рек. Меры обеспечения безопасности при переправах.		2
Тема 6. Привалы и ночлеги, необходимое снаряжение. Назначение привалов. Их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, снежного покрова, погоды, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников. Факторы, влияющие на выбор места бивака. Внешний вид бивака. Сохранение природы. Типы и виды костров. Меры безопасности и предосторожности. Хранение снаряжения и топлива. Ночлег и этика поведения в населенном пункте.		2
Тема 7. Обеспечение безопасности. Вопросы выживания в экстремальных условиях. Страховка и самостраховка. Безопасность по каждому виду туризма – основное требование к походам. Опасности явные и мнимые. Причины, вызывающие аварии: <u>зависящие от самого человека</u>, от его промахов и заблуждений (недостаточная дисциплина, пренебрежение правилами путешествий, низкое общественное сознание или неправильное применение приемов техники передвижения и страховки и т.п.); непосредственно <u>не зависящие от воли человека</u> и создающие объективные условия для аварий (маршрут как источник опасности или отсутствие		4

снаряжения). Примеры накопленного опыта обеспечения безопасности. Основные принципы организации страховки. Специальные узлы, особенность и область применения. Требования к месту страховки и страхующим. Возможные экстремальные ситуации в походе и их характеристика: болезнь участника, отставание участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки и т.п. Пути и способы выхода из создавшихся напряженных ситуаций. Действия участника, отставшего от группы.		
Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка туристов. Значение и особенности физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу. Способствующие виды спорта. Нормы нагрузок в путешествии. Краткие сведения о строении человеческого организма и функциях его основных органов. Воспитание и развитие физических качеств. Методика развития силы, повторный метод, метод «до отказа», метод «максимальных усилий», специальные упражнения. Методика развития быстроты, переменный метод, соревновательный метод, специальные упражнения. Методика воспитания выносливости. Принципы и методика развития ловкости. Тренировка координации и быстроты реакции. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности. Необходимость психологической и физической разминки, чередование нагрузки и отдыха.		2
Итого	12	24

Формой промежуточной аттестации для очной формы обучения является зачет в 5 семестре.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Тема 1. Туризм, природа, право.	Роль спортивно-оздоровительного туризма в системе физического и духовного воспитания граждан и туризма в целом. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитания волевых и моральных качеств. Воспитательные, спортивные и рекреационные возможности походов, путешествий, спортивных туров и массовых туристско-экскурсионных мероприятий. Туризм как важная отрасль экономики. Роль туристских кадров в развитии массового спортивного туризма России. Охрана природы. Виды природоохранной пропаганды. Роль и формы участия туристских групп в охране природы. Памятники природы, истории и культуры, в том числе охраняемые государством. Случаи нарушения прав туристов. Взаимодействие с местными администрациями. Правовые основы туристской деятельности.	2	конспект	Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для ВУЗов. Гриф УМО [Текст] /Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008. Отчет НИР «Разработка программы развития самостоятельно-го туризма в России». – М.: ВНИФК, 1997. Туризм – социальное и культурное явление XX века. Спортивный туризм//Тез. докл. Международной науч.-практ. конф.-СПб., ГАФК им.	конспект
Тема 2. История развития туризма в России.	Организация туристского и экскурсионного движения в дореволюционной России. Создание организационных основ туристско-экскурсионного движения (1917-1936гг.). Роль добровольного общества пролетарского	2	конспект		конспект

	туризма и экскурсий (ОПТЭ). Центральное туристско-экскурсионное управление (1936-1962гг.), советы по туризму и экскурсиям (1962-1990гг.). Создание федерации туризма (1976г.). Организационные основы спортивного туризма на современном этапе. Туристско-спортивный союз России. Этапы развития мирового туризма и их характеристики.			П.Ф. Лесгафта, 1996.	
Тема 3. Туристские возможности родного края.	Географическое положение родного края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые климат, реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, перспективы развития. Памятные места, музеи, заповедники, природные объекты. Рекомендуемые экскурсии, прогулки, маршруты походов и туров. Рекреационные возможности родного края.	2	Изучение туристских возможностей родного края (на конкретных примерах)	Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения [Текст] - М.: Советский спорт, 2005.	Устный опрос
Тема 4. Общественно полезная, краеведческая деятельность.	Формы общественно полезной деятельности туристов в походе: исследовательская работа (по заданию научных и хозяйственных организаций); краеведческая (сбор исторического и фольклорного материала, коллекций и гербариев, регистрация фенологических явлений и т.д.); работа среди населения (беседы, лекции и т.п.); работа по охране природы. Агитация и пропаганда туризма. Краеведческий обзор родного края. Формы организации краеведческих наблюдений, обработка материалов и составление отчетов. Создание краеведческих уголков, экспозиций и выставок.	2	реферат		реферат

Тема 5. Наблюдения в походе	Виды простейших наблюдений. Природные условия: атмосферное давление, температура и влажность воздуха, ветер. Признаки устойчивой и ясной погоды и перемены ее на ненастную, и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Виды облачности.	2	Выполнение расчетно-графических работ	Стрижев А.Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. – М., 1986.	Сдача расчетно-графических работ
Тема 6. Научно-спортивная деятельность, организация экспедиций.	Виды деятельности: испытание новых видов и конструкций снаряжения. Разработка тактики, новых технических приемов и т.д. Работа по заданиям научных организаций (физические, психологические, географические, биологические, геологические, картографические, гидрологические и другие исследования). Основные направления развития научной работы, поисковые работы, описание исследованных районов. Археологические находки. Медико-биологические наблюдения. Описание, зарисовка, фотографирование, запись результатов показаний приборов, глазомерная съемка местности. Ведение дневников, обработка наблюдений после похода и их публикация. Методы обучения подготовке и проведению занятий по организации исследований и наблюдений. Приборы. Методика обработки данных. Организация и проведение туристских экспедиций. Цели и задачи. Разработка маршрутов туристско-спортивных туров. Сбор данных для проектирования рекреационных объектов и туруслуг.	2	конспект	Константинов Ю.С., Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения [Текст] / Ю.С. Константинов. – М.: Советский спорт, 2009.	конспект

	Специальные требования к участникам и руководителям: научный уровень, необходимый спортивный запас прочности. Обеспечение безопасности силами экспедиции.				
Тема 7. Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий	Характер естественных препятствий на маршруте. Объективные характеристики трудности препятствий. Обстоятельства, усложняющие препятствия. Составление паспортов на препятствие. Горный рельеф. Основные формы и элементы. Снежный рельеф. Ледниковый рельеф. Опасности высокогорья (камнепады, лавины, обвалы, сели и др.), особенности климата и метеоусловий. Перевалы, вершины, траверсы. Классификация, характер склонов, выбор пути. Техника движения. Реки. Расход воды, уклон, динамика водного потока, элементы русла, пороги, каскады, каньоны, плотины и т.д. Выбор пути, прохождение препятствий. Тайга. Техника движения. Снаряжение. Болота – характеристики, техника движения. Пещеры. Классификация, техника прохождения. Снаряжение.	2	Составление расчетно-графических работ	Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для ВУЗов. Гриф УМО [Текст] /Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008.	составление расчетно-графических работ
Тема 8. Медицинское обеспечение похода и доврачебная медицинская помощь.	Врачебный контроль и самоконтроль. Особенности медицинского обеспечения похода. Противопоказания к сложным походам. Организация медицинского самообслуживания в группе. Обучение методам диагностики травм и болезней.	2	конспект	Костродуб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., 1986. Федотов Ю.Н.,	конспект

	Личная гигиена туриста в походе, закаливание организма. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Режим работы и отдыха в походе. Психотерапия. Способы доврачебной помощи пострадавшим. Предупреждение травматизма			Востоков И.Е., Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для ВУЗов. Гриф УМО [Текст] /Ю.Н. Федотов, И.Е.	
Тема 9. Организация и проведение поисково-спасательных работ, транспортировка пострадавшего	Тактика поисково-спасательных работ. Спасательные работы с помощью подручных средств. Переноска пострадавшего. Организация поисковых работ отставших от группы. Методические указания к практическим занятиям.	2	реферат	Востоков, – М.: Советский спорт, 2008.	реферат
Тема 10. Особенности организации и проведения работ по туризму в школе (городского и сельского типа).	Основные положения по организации туристской работы в школах. Особенности проведения соревнований со школьниками разных возрастных групп. Обучение элементам туристской техники. Обеспечение безопасности. Топографическая подготовка. Взаимосвязь с учителями смежных предметов (история, краеведение, география, физкультура).	2	конспект	Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения [Текст] - М.: Советский спорт, 2005.	конспект
Тема 11. Походы выходного дня.	Экскурсии. Поход выходного дня – как наиболее массовый и доступный вид туристского похода. Продолжительность,	4	конспект	Константинов Ю.С., Туристские соревнования	конспект

	протяженность и число участников. Комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Оформление маршрутного листа. Смета похода. Подведение итогов.			учащихся [Текст] / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮШ МО РФ, 1995.	
Тема 12. Проведение туристских слетов, вечеров, конкурсов	Туристские слеты, вечера, конкурсы как пропаганда туризма среди школьников, общение детей, накопление опыта, развитие творческих способностей. Положение о мероприятии, план его проведения, смета, выбор места, получение разрешения властей и лесничества, оборудование места. Порядок проведения, информация о его ходе, подведение итогов, награждение победителей.	4	конспект		конспект
ИТОГО:		28			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-5: Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работ
ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных	1.Работа на учебных занятиях

занятий	2.Самостоятельная работа
---------	--------------------------

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.) д.	<u>Знать:</u> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <u>Уметь:</u> - выполнять и подбирать комплексы упражнений общей физической подготовки - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры <u>Владеть:</u> - навыками и средствами самостоятельного, методически	-тестирование (письменное или компьютерное); - проверка выполнения индивидуальных домашних заданий, рефератов и расчетно-графических работ	41-60

			правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <u>Уметь:</u> - выполнять и подбирать комплексы упражнений общей физической подготовки - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. <u>Владеть:</u> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;	- устный опрос; - конспект; - контроль выполнения и проверка отчетности по практическим работам. - тестирование (письменное или компьютерное); - проверка выполнения индивидуальных домашних заданий, рефератов и расчетно-графических работ	61-100
ДПК-5: Готов к разработке и реализации программ	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная	<u>Знать:</u> - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной	- тестирование (письменное или компьютерное); - проверка	41-60

учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы		работа (домашние задания и т.д.)	общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии; <u>Уметь:</u> - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; <u>Владеть:</u> - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования. - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту	выполнения индивидуальных домашних заданий, рефератов и расчетно-графических работ	
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. - законодательные акты в сфере	- устный опрос; - конспект; - контроль выполнения и проверка отчетности по практическим работам. - тестирование	61-100

			образования; - основы возрастной педагогики и психологии; <u>Уметь:</u> - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; <u>Владеть:</u> - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования. - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту	(письменное или компьютерное); - проверка выполнения индивидуальных домашних заданий, рефератов и расчетно-графических работ	
ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. <u>Уметь:</u>	- тестирование (письменное или компьютерное); - проверка выполнения индивидуальных домашних заданий, рефератов и расчетно-графических работ	41-60

			- использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; <u>Владеть:</u> - навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей. - способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом. - способностью к развитию олимпийского образования среди школьников, родителей, педагогов, жителей города. - навыками формирования у обучающихся в потребности в систематических занятиях спортом. - способностью к повышению двигательной активности и укреплению здоровья обучающихся, формировать их физическую культуру как элемент здорового образа жизни.		
	Продвинуто	1.Работа на учебных	<u>Знать:</u>	- устный опрос;	61-100

	ый	занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. <u>Уметь:</u> - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; <u>Владеть:</u> - навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей. - способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом.	- конспект; - контроль выполнения и проверка отчетности по практическим работам. - тестирование (письменное или компьютерное); - проверка выполнения индивидуальных домашних заданий, рефератов и расчетно-графических работ	
--	----	---	--	---	--

			- способностью к развитию олимпийского образования среди школьников, родителей, педагогов, жителей города. - навыками формирования у обучающихся в потребности в систематических занятиях спортом. - способностью к повышению двигательной активности и укреплению здоровья обучающихся, формировать их физическую культуру как элемент здорового образа жизни.		
ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных занятий	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	Знать: – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. Уметь: – использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся; Владеть: – навыками использования современных образовательных технологий при реализации образовательных программ	- тестирование (письменное или компьютерное); - проверка выполнения индивидуальных домашних заданий, рефератов и расчетно-графических работ	41-60

			по учебному предмету в соответствии с требованиями государственного стандарта		
	Продвинутой	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	Знать: – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. Уметь: –использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся; Владеть: – навыками использования современных образовательных технологий при реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями государственного стандарта	- устный опрос; - конспект; - контроль выполнения и проверка отчетности по практическим работам. - тестирование (письменное или компьютерное); - проверка выполнения индивидуальных домашних заданий, рефератов и расчетно-графических работ	61-100
Итого:					600 б./6 к.
					100 б.

5.3. 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

Примерный перечень вопросов к зачету:

- 1) В чем выражается многогранность понятия «туризм»?
- 2) Какие типы туризма можно выделить?
- 3) Какие виды туризма можно выделить?
- 4) Какие формы туризма можно выделить?
- 5) Характерные черты и содержание развития отечественного туризма в России с 1992г.
- 6) Содержание концепции развития СОР в РФ на период до 2005г.
- 7) Что представляет собой спортивно-оздоровительный туризм в настоящее время?
- 8) Какой вид имеет общая структура управления СОР?
- 9) Содержание работы Федерации спортивного туризма (ФСТ).
- 10) Содержание работы маршрутно-квалификационной комиссии (МКК) ФСТ.
- 11) Содержание работы территориального туристского клуба.
- 12) Кодекс путешественника.
- 13) Основные требования к участникам спортивных походов.
- 14) Основные требования к руководителям спортивных походов.
- 15) Основные разрядные требования по спортивным походам.
- 16) Какие научно-методические проблемы можно выделить в спортивно-оздоровительном туризме?
- 17) Какие структурные организации образуют городскую среду спортивно-оздоровительного туризма?
- 18) Какие мероприятия и зоны образуют природную среду спортивно-оздоровительного туризма?
- 19) Какие характеристики имеют некатегорийные туристские походы?
- 20) Какие характеристики имеют категорийные туристские походы?
- 21) Классификация соревнований по спортивному туризму.
- 22) Что представляет собой рекреационный туризм?
- 23) Правила методики и организации занятий рекреационным туризмом.
- 24) Какие принципы обеспечивают высокую эффективность учебно-тренировочного процесса подготовки туристов-спортсменов?
- 25) Какие методы воспитания используются в туристской подготовке?
- 26) Какие методы обучения используются в туристской подготовке?
- 27) Методы выполнения упражнений.
- 28) Какие виды туристской подготовки можно выделить?
- 29) Как повысить уровень выносливости туристов?
- 30) Какие упражнения для развития силы можно рекомендовать туристам?
- 31) Комплексы физических упражнений для занятий на местности (примеры).
- 32) Какие упражнения для развития подвижности в суставах можно рекомендовать туристам?
- 33) Как можно управлять психическим состоянием туриста?
- 34) Какие психологические советы можно дать туристам по стилю общения в туристской группе?
- 35) Классификация техники спортивного туризма.
- 36) Классификация техники страховки.
- 37) Классификация техники бивачных работ.
- 38) Какие виды и формы костров можно выделить?
- 39) Какие разновидности устройства ночевки можно выделить?
- 40) Классификация техники спасательных работ.
- 41) Какие составляющие образуют технику спасательных работ подручными средствами?

- 42) Классификация техники ориентирования на местности.
- 43) Условные топографические знаки.
- 44) Какие карты используются в туризме, в чем их особенности?
- 45) Как осуществляется ориентирование карты по объектам местности?
- 46) Техника и тактика передвижения с помощью карты и компаса.
- 47) Классификация техники переправ.
- 48) Какие составляющие тактики организации и проведения спортивных походов можно выделить?
- 49) Как принять правильное решение в нестандартной ситуации (пример)?
- 50) Медицинское обеспечение похода.
- 51) Организация и проведение работ по туризму в школе.
- 52) Подготовка похода выходного дня.
- 53) Подготовка снаряжения.
- 54) Организация питания в походе.
- 55) Обеспечение безопасности проведения туристского похода.

Примерная тематика рефератов:

- 1) Совершенствование подготовки (по содержанию видов подготовки, структуре, нагрузкам, периодизации) юных туристов (по комплексной программе или видам туризма).
- 2) Совершенствование подготовки (по содержанию видов подготовки, структуре, нагрузкам, периодизации) юных судей туристских соревнований.
- 3) Совершенствование подготовки (по содержанию видов подготовки, структуре, нагрузкам, периодизации) юных ориентировщиков.
- 4) Исследования нагрузочных режимов, энергетических затрат, объемов, интенсивности работы по преодолению препятствий в разных видах туризма и в разных категориях сложности спортивных походов.
- 5) Исследование оздоровительных эффектов различных программ рекреационного туризма для различных категорий занимающихся.
- 6) Исследования влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на результаты основной деятельности занимающихся, в частности на успеваемость школьников, студентов и на развитие их психических качеств.
- 7) Исследования режимов и характеристик адаптации и реадaptации туристов-спортсменов в различных условиях туристских походов.
- 8) Исследование характеристик спортивного туризма.
- 9) Исследование характеристик рекреационного туризма.
- 10) Исследование уровней физической подготовленности туристов различной квалификации и видов туризма методами врачебно-педагогического контроля.
- 11) Анализ трудностей при преодолении естественных препятствий у туристов различной квалификации.
- 12) Анализ организационных проблем развития спортивно-оздоровительного туризма.
- 13) Анализ экономических проблем развития спортивно-оздоровительного туризма.
- 14) Разработка программ, учебных планов подготовки туристов различной квалификации к соревнованиям по туристскому многоборью в разных видах туризма.
- 15) Исследование проблем обеспечения безопасности в спортивно-оздоровительном туризме.

Темы практических работ

- 1) Компас и работа с ним, измерение расстояний на местности;
- 2) Туристские узлы, наведение переправ;

- 3) Техника прохождения этапов в соревнованиях по технике пешеходного туризма;
- 4) Передвижение на местности с использованием компаса и карты, глазомерная съемка;
- 5) Организация бивака, спасательные работы.

Расчетно-графические материалы

- 1) Разработка маршрута для походов выходного дня;
- 2) Составление списка группового и личного снаряжения;
- 3) Расчет питания для предстоящего учебного похода;
- 4) Составление календарного плана похода, комплектация аптечки и ремнабора;
- 5) Составление списка документации похода для МКК.

Типовые тестовые задания

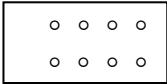
Данные типовые тестовые задания призваны выявить теоретические и, главным образом, практические знания, умения и навыки студентов факультета физической культуры, необходимые для их будущей профессиональной деятельности в СОР и безопасного проведения туристских мероприятий.

№	Вопросы теста	Варианты ответов			
		А	Б	В	Г
1	Какую целевую функцию имеет рекреационный туризм?	спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий	восстановление физических и психических сил средствами туризма	лечение определенных заболеваний средствами туризма	реабилитация лиц с ограниченными возможностями
2	Виды туризма (пешеходный, лыжный, спелео и др.) включены в спортивную классификацию как части:	прогулка приключенческого туризма	учебного туризма	спортивного туризма	рекреационного туризма
3	Самодетельный туризм по форме организации относится к:	организованному туризму	неорганизованному туризму	массовому туризму	коммерческому туризму
4	Спортивный туризм по уровню доступности относится к:	элитарному	социальному	международному	молодежному
5	Туристско-спортивный союз России на Федеральном уровне относится к:	Минобразования России	Комитету по делам молодежи и др. учреждениям	МЧС	Госкомспорту России
6	Основа рекреационного туризма в:	активном отдыхе	целенаправленной физической тренировке	пассивном отдыхе	организованном отдыхе
7	Документом на проведение категорийного спортивного похода является:	маршрутный лист	маршрутная книжка	план-график похода	разрешение спорткомитета
8	В чем отличие категорийных походов от некатегорийных?	это многодневные походы	эти походы проходят в слабонаселенной местности	эти походы включают прохождение технически сложных препятствий	это походы со сложным маршрутом

9	На сколько категорий сложности делятся категорийные походы?	3	4	5	6
1 0	Какова средняя нормативная скорость для пешего похода 3 категории сложности?	16 км/день	17 км/день	19 км/день	20 км/день
1 1	Что не относится к технически сложным этапам туристских соревнований?	навесная переправа	переправа через овраг по бревну, включая укладку бревна	транспортировка пострадавшего по сложному рельефу	вязка туристских узлов
1 2	Что не относится к методам формирования сознания личности туриста-спортсмена:	беседы	лекции	диспуты	поощрения
1 3	По источнику информации к методам организации и осуществления учебно-познавательной деятельности туриста не относятся:	словесные	наглядные	практические	проблемно-поисковые
1 4	К какому виду туристской подготовки относится психологическая подготовка туриста-спортсмена?	общетуристской	специально-туристской	физической	интегральной
1 5	Что означает понятие «интегральная подготовка» туристов-спортсменов?	формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых качеств	формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов	подготовка по технике преодоления препятствий, технике страховки, ориентирования и т.д.	реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов
1 6	Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) характерна для среднего уровня интенсивности нагрузки в туризме:	90-130 ударов/мин.	130-170 ударов/мин.	170-190 ударов/мин.	180-200 ударов/мин

1 7	Какова оптимальная нагрузка тренировочного занятия бегом для развития выносливости по истечении 4 месяцев самостоятельных занятий для юношей 14-18 лет?	17 мин	18 мин	20 мин	25 мин
1 8	Какой вес гантелей рекомендован для развития силы туриста-мужчины после 2-3 месяцев регулярных занятий?	3 кг	4-5 кг	7-10 кг	6 кг
1 9	Каковы симптомы сильного утомления у туристов-спортсменов после большой физической нагрузки:	уверенное выполнение движений, нормальная сосредоточенность, легкое покраснение кожи	увеличение ошибок, снижение точности движений, невнимательность при объяснениях, сильное покраснение кожи	сильное нарушение координации движений, большая нервозность, очень сильное покраснение кожи или необычная бледность	слабость, головокружение
2 0	Какой показатель контрольных нормативов для участников походов 1-3 к.с. оценивается на «отлично» в беге на 100 м:	14,8 с д/муж 17,5 с д/жен	14,6 с д/муж 17,0 с д/жен	14,0 с д/муж 16,0 с д/жен	14,4 с д/муж 16,5 с д/жен
2 1	Какой показатель контрольных нормативов для участников походов 1-3 к.с. оценивается на «отлично» в приседании на одной ноге:	10 раз д/муж 5 раз д/жен	15 раз д/муж 10 раз д/жен	20 раз д/муж 15 раз д/жен	18 раз д/муж 12 раз д/жен
2 2	Какой показатель времени засчитывается на «отлично» при прохождении туристами-юношами кросс-теста на дистанции 8 км:	32-36 мин	36-45 мин	40-45 мин	50 мин
2 3	Какова средняя нормативная скорость для пешего похода 4 категории сложности:	20 км/день	19 км/день	17 км/день	15 км/день
2 4	Что относится к субъективным опасностям в спортивных походах:	опасности, связанные с горным рельефом	опасности, связанные с метеоусловиями	опасности, связанные с высотой	опасности, связанные с недостаточной общетуристской

					подготовленнос тью
2 5	Согласно международным сигналам (звуковым и визуальным), которые подаются туристами, терпящими бедствие, сигнал «Требуется помощь» подается (звуком или светом):	равномерно в течение 1 минуты подать шесть сигналов, затем следует минутная пауза и снова шесть сигналов и т.д.	равномерно в течение 1 минуты следуют три сигнала, затем минутная пауза и снова три сигнала и т.д.	короткие сигналы в течение 3 минут	пять длинных сигналов с перерывом в 2 минуты и т.д
2 6	По международной таблице сигналов бедствия знак «F» обозначает:	нужен врач	нужна пища и вода	нужны медикаменты	нужна вода
2 7	Масштаб наиболее распространенных туристских карт для велосипедных и автомобильных путешествий?	1 : 50 000	1 : 100 000	1 : 500 000	1: 150 000
2 8	К средним формам рельефа относятся:	отдельные горы	отроги горных хребтов	бугры	холмы
2 9	К отрицательным формам рельефа относятся:	хребет	седловина	увал	котловина
3 0	Дайте правильное определение отдельного элемента реки - «переката»:	длинная подводная отмель, которая образуется от размыва нижнего плеча яра водой	отложения грунта, идущие от обоих берегов навстречу и образующие повышение дна в середине русла	каменистый участок реки с большим падением, образовавшийся вследствие ступенчатого размыва русла	участок скальной породы, возвышающийся из воды
3 1	На каком расстоянии видны километровые столбы и другие столбы?	1 км	1,5 км	2 км	2,5 км
3 2	На каком расстоянии видны лица людей?	100 м	160 м	200 м	250 м

3 3	На каком расстоянии слышна рубка и пилка леса:	100 м	200 м	300 м	400 м
3 4	Какой категории лыжного похода соответствует протяженность маршрута в 250 км?	1-ой	2-ой	3-ей	4-ой
3 5	Что означает условный топографический знак 	горелый лес	вырубленный лес	ветряные мельницы	сухостой
3 6	Что означает условный топографический знак: 	редкий лес	сады	каменистая земля	подстанция
3 7	Количество пар шагов в 100 м:	50	60	85	75
3 8	Сколько км человек проходит в походе за 1 час?	4 км	5 км	6 км	7 км
3 9	Наиболее распространенные масштабы карт по спортивному ориентированию:	1:10 000 и 1:15 000	1: 100 000 и 1:200 000	1 500 000 и 1:1000 000	1: 150 000 и 1: 200 000
4 0	Каким цветом в картах по спортивному ориентированию нанесены условные знаки, обозначающие скалы и камни:	коричневым цветом	черным цветом	желтым цветом	синим цветом
4 1	Для связывания веревок разного диаметра чаще всего применяют:	прямой узел	ткацкий узел	брамштовый узел	встречный узел
4 2	Оптимальное количество участников похода не должно превышать:	10 человек	15 человек	20 человек	25 человек
4 3	Оптимальная ширина человекоместа в палатке:	40-45 см	50-55 см	от 60 см и больше	55-60 см
4 4	Каков стандарт водонепроницаемости ткани дна палатки (в мм водного столба)?	1000 - 3000 мм		5000 – 10000 мм	10000-15000 мм

			3000 – 5000 мм		
4 5	Какие каркасы палаток подходят для экспедиции в сложных туристских условиях?	из стали	из фибергласа	из алюминиевых сплавов	из стекловолокна
4 6	Основная норма потребления сахара для 1 человека на день в походных условиях?	50 - 100 г	100 - 120 г	150 - 200 г	120-150 г
4 7	Сколько граммов сухого молока уместится в столовой ложке?	8 – 20 г	15 г	15 - 40 г	10 г
4 8	Продолжительность варки геркулеса на костре:	10-20 мин	35-40 мин	1ч 30 мин	60 мин
4 9	Какой тип костра дает много жара, используется для приготовления пищи?	шалаш	колодец	звездный	три бревна
5 0	Какой тип костра дает много света и служит для освещения при отдыхе?	звездный	шалаш	таежный	колодец
5 1	Вес группового снаряжения на 1 человека в активном пешем походе не должен превышать:	4 кг	5 кг	6 кг	8 кг
5 2	Лучшим наполнителем для спальных мешков является:	ватин	синтепон	пух	поролон
5 3	Место для установки палатки выбирают:	под большим старым деревом	поближе к костру	на удалении от источника воды	на открытой поляне
5 4	Рекомендуемая длина растяжек у палатки:	0,8 м	1 м	1,5 м	2 м
5 5	Утренние бивачные работы не должны занимать более:	1 часа	2 часов	3 часов	4 часов
5 6	Для связывания веревок одинаковой толщины чаще всего применяют:	прямой узел	академический узел	брамштокный узел	ткацкий узел
5 7	Привалы на маршруте рекомендуется делать через:	40-50 мин	2 часа	3 часа	4 часа
5 8	За сколько часов до наступления темноты рекомендуется разбивать бивак?	30 мин	1 час	2 часа	3 часа

5 9	Где правильнее разбивать бивак?	вблизи населенного пункта	на крутом берегу водоема	на безветренных площадках	в хвойных зарослях
6 0	Что не относится к групповому снаряжению:	компас	палатка	топор	бинокль

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций. Балльно-рейтинговая система оценки.

При освоении дисциплины используются следующие сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности бакалавров для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

Специфика сочетания методов и форм организации обучения отражается в матрице.

Методы и формы организации обучения (ФОО)

Виды учебной работы	Лекции	Пр. зан./сем.	СРС
Технологии			
IT-методы	+		+
Работа в команде		+	+
Игра (соревновательный)		+	
Методы проблемного обучения		+	
Обучение на основе опыта		+	
Метод моделирования ситуации		+	
Поисковый метод			+
VOS МГОУ			+

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины реализуются следующие средства, способы и организационные мероприятия:

- изучение теоретического материала дисциплины на лекциях с использованием компьютерных технологий;
- самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием *Internet*-ресурсов, методических разработок, специальной учебной и научной литературы, виртуальной образовательной среды МГОУ, компьютерного тестирования;
- закрепление теоретического материала при проведении практических занятий, выполнении проблемно-ориентированных, поисковых, творческих заданий, с использованием метода моделирования игровых ситуаций.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 20% аудиторных занятий в соответствии с ФГОС. Занятия лекционного типа составляют 17 % аудиторных занятий.

Конспект.

Конспектирование — процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования — запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого конспектирующего.

Общие требования, предъявляемые к реферату:

- реферат должен представлять собой самостоятельную разработку актуальной проблемы по изучаемой дисциплине
- основой реферата должны служить современные научные публикации, нормативные материалы по соответствующей проблеме

- источниковая база исследования формируется на основе монографий, научных статей, справочно-информационного материала
- план и материалы реферата должны раскрывать актуальность выбранной темы
- содержание раскрываемых вопросов должно сопровождаться ссылками на источники, использованные автором, и в конце работы прилагается список этих источников.

Текущая самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на углубление и закрепление знаний студента и заключается в изучении рекомендованной литературы по вопросам лекционного материала и тем, выделенных для самостоятельного освоения, работу с IT-ресурсами, выполнению заданий учебной практики.

Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа (ТСР) ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса универсальных (общекультурных) и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала студентов. Она включает подготовку реферата и доклада по теме реферата с презентацией, составление картотек на заданные темы, планов-конспектов, выполнение исследовательских работ, прохождение тестирования.

Средства текущей оценки качества освоения дисциплины

Оценка успеваемости студентов осуществляется по результатам:

- посещения аудиторных занятий;
- устного опроса по теории спортивно-оздоровительного туризма, методике проведения туристских мероприятий со школьниками;
- тестирования;
- анализа конспектов;
- анализ расчетно-графических работ;
- за подготовленных студентами рефератов.

Текущий контроль результатов изучения дисциплины осуществляется в соответствии с технологической картой дисциплины.

Технологическая карта дисциплины «Спортивно-оздоровительный туризм»

№ п/п	ФИО студента	Виды учебной деятельности							
		Аудиторная работа			СРС			Аттестация	
		Аудиторные занятия (посещение) 1- 23 б.	Тестирование 2–6 б.	Устный опрос 1-10 б.	Реферат (презентация) 1-10 б.	Подготовка конспекта 1- 10 б.	Выполнение практических работ 1-8 б.		Подготовка расчетно- графических работ 1-8 б.

Текущий контроль (5 семестр)

Посещение лекционных, практических занятий 1 бала за 1 занятие – максимум 23 балла

Тестирование - 2-6 баллов;

Подготовка и защита реферата - 1-10 баллов;

Подготовка расчетно-графических работ - 1-8 баллов;

Практические работы - 1-8 баллов;

Написание конспекта - 1-10 баллов;
 Устный опрос - 1-10 баллов;
 Ответ на зачете - 1-25 баллов.
 ИТОГО: максимум 100 баллов.

Результаты выполнения студентами тестовых заданий оцениваются двумя количественными показателями, а именно стандартной оценкой по пятибальной шкале и рейтингом от 0 до 50 баллов.

Рейтинг получается путем сложения всех баллов, присвоенных за правильные ответы. За любое правильно выполненное задание студент получает 1 балл.

Соответствия традиционной оценки и рейтинга таковы: от 0 до 24 пунктов – «0 баллов», от 25 до 34 пунктов – «2 балла», от 35 до 44 пунктов – «4 балла», свыше 45 пунктов – «6 баллов».

На выполнение тестовых заданий отводится 1 час (60 мин).

Оценка, полученная студентом, учитывается при выставлении зачета.

Шкала оценивания реферата:

8-10 баллов («отлично»)– содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

5-7 баллов («хорошо»)– содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой источниковой базе и не учитывает новейшие достижения науки, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.

3-4 балла («удовлетворительно») – содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, источниковая база является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0-2 балла («неудовлетворительно») – работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, источниковая база исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.

Шкала оценивания зачёта

Уровни оценивания	Критерии оценивания	Баллы
<i>Зачтено</i>	Полные и точные ответы на все вопросы. Свободное владение основными терминами и понятиями курса. Последовательное и логичное изложение материала курса. Законченные выводы и обобщения по теме вопросов. Исчерпывающие ответы на вопросы.	20-25
<i>Зачтено</i>	Ответы на вопросы содержат от одной до трёх негрубых ошибок. Уверенное владение терминами и понятиями курса. Изложение материала курса почти всегда логично и	13-19

	последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат до трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы в основном исчерпывающие.	
<i>Зачтено</i>	Ответы на вопросы в целом правильные, но содержат более трёх ошибок, в том числе грубых. Владение терминами и понятиями курса неуверенное. Изложение материала часто нелогично и не всегда последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат более трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы неполные.	6-12
<i>Не зачтено</i>	Правильные ответы на менее половины вопросов. Отсутствие владения основными понятиями курса. Материал изложен нелогично, непоследовательно и неправильно. Выводы и обобщения по теме вопросов почти всегда содержат логически незаконченные темы.	0-5

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебник для вузов / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. - 2-е изд ; исправл и допол. - М. : Сов.спорт, 2008. - 464с.
2. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. - М.: Советский спорт, 2009. - 392 с.: ил. - (Профессиональное туристское образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9718-0360-7;
То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258193>
3. Дидрих, А.П. Спортивно – оздоровительный туризм. Учебно-методический комплекс [Текст] /А.П. Дидрих. – М.: Издательство МГОУ, 2011

6.2. Дополнительная литература:

1. Аппенянский, А.И. Рекреология [Текст]: тренировочный процесс в активном туризме / А. И. Аппенянский. - М. : Сов.спорт, 2006. - 196с.
2. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся [Текст] / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮШ МО РФ, 1995.
3. Линчевский, Э.Э. Федотов Ю.Н., Типология и психология туризма: учебное пособие [Текст] / Э.Э. Линчевский, Ю.Н. Федотов. - М.: Советский спорт, 2008.
4. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения [Текст] - М.: Советский спорт, 2005.
5. Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта, туризма и молодежной политики. Ежемесячное издание [Текст] – М.: Советский Спорт, 2012
6. Селуянов, В.Н. Федякин, А.А. Биологические основы оздоровитель-ного туризма [Текст] / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
7. Пути развития и совершенствования детско-юношеского, молодежного и спортивно-оздоровительного туризма. Сборник научных статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции [Текст] — М.: МАТГР, 2010.

8. Губа, В.П. Воронов, Ю.С. Карпов, В.Ю. Методы научного исследования туризма: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. – М.: Физическая культура, 2010.

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.tssr.ru/> - Сайт Туристско-Спортивного Союза России
<http://tourist-journal.ru/> - сайт Международного иллюстрированного журнала «Турист»
<http://nkosterev.narod.ru/met.html> - Статьи и документы о спортивном и школьном туризме
<http://omac.ru/> - сайт Экспедиционного клуба «ОМАС»
<http://school-kraevedenie.narod.ru/content0.html> - Сетевой альманах Ю.С. Самохина «Вопросы краеведения» (теория и практика)
<http://vertikal-pechatniki.ru/> - Сайт детского турклуба «Вертикаль» (г. Москва)
<http://tyr-zo.narod.ru/> - Сайт Методического Центра по туризму
<http://madut.narod.ru/> (<http://madutk.ru/>) - Интернет – ресурс Академии детско-юношеского туризма и краеведения

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические указания по практическим занятиям. Автор-составитель Дидрих А.П.
2. Методические указания «Самостоятельная работа студентов». Автор-составитель Дидрих А.П.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

- лаборатория оснащенная, лабораторным оборудованием:
- : комплект учебной мебели, персональный компьютер с подключением к сети Интернет, и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ
- базы/площадки для учебно-тренировочной работы. Необходимый инвентарь и оборудование: компасы; спортивные карты; веревки для вязки узлов; страховочное оборудование (веревки, блоки, карабины, страховочные пояса); полоса искусственных препятствий (переправы, болота, скалы); палатки; рюкзаки; групповое снаряжение (костровое оборудование, аптечка, ремкомплект).