

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

Факультет физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
Е. А. Буданова
«1» сентября 2017 г.

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма

Наименование дисциплины

Направление / специальность подготовки

49.03.01 Физическая культура

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

«Спортивно-оздоровительные технологии»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

очная, заочная,

Кемерово 2017

СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 49.03.01</u>	
<u>Физическая культура.</u>	3
<u>2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата</u>	6
<u>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся</u>	7
<u>3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)</u>	8
<u>4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий</u>	9
<u>4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)</u>	9
<u>4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)</u>	10
<u>5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</u>	15
<u>6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)</u>	15
<u>6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине</u>	15
<u>6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы</u>	16
<u>6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций</u>	27
<u>7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины</u>	29
<u> Основная литература</u>	29
<u> Дополнительная литература</u>	29
<u>8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*</u>	30
<u>9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины</u>	30
<u>10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</u>	36
<u>11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине</u>	36
<u>12. Иные сведения и (или) материалы</u>	36
<u> 12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</u>	36

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 49.03.01 Физическая культура.

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся **ОФО** должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<i>Коды компетенции</i>	<i>Результаты освоения ООП Содержание компетенций</i>	<i>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</i>
ПК-2	способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Знать: принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность. Владеть: навыками рационального использования учебно-лабораторного и управлеченческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники
ПК-4	способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	Знать: способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса. Уметь: использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие корректизы в процесс занятий. Владеть: способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды
ПК – 5	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды. Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности

		занимающихся в различные периоды возрастного развития. Владеть: методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся
ПК – 19	способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	Уметь: реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая моррофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.
ПК 22	способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций	Знать: основные положения управлеченческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта. Уметь: разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях. Владеть: навыками управления в сфере физической культуры и спорта.

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся **ЗФО** должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<i>Коды компетенции</i>	<i>Результаты освоения ООП Содержание компетенций</i>	<i>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</i>
ПК-2	способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Знать: принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность. Владеть: навыками рационального использования учебно-лабораторного и управлеченческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники

ПК-4	способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	Знать: способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса. Уметь: использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие корректизы в процесс занятий. Владеть: способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды
ПК – 5	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды. Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. Владеть: методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся
ПК – 19	способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	Уметь: реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма» относится к базовой части ООП, подразделу «теория и методика обучения базовым видам спорта» - (Б1. Б.18.7).

При изучении дисциплины 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».

Материалы раздела «туризм: основные понятия, виды, классификация» позволяют проследить место данной дисциплины в сфере физической культуры и спорта, будут способствовать осознанному привлечению населения к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни, восстановления и укрепления здоровья.

При изучении раздела «спортивный туризм», несомненно, важны знания из области спортивной тренировки, физиологии, мониторинга физического развития и функционального состояния организма человека.

Вопросы обеспечения безопасности путешествия затрагивают также различные разделы таких дисциплин, как: «Анатомия человека», «Спортивная медицина», «Безопасность жизнедеятельности».

Полученные на занятиях по Истории Кузбасса знания о различных рекреационных зонах и культурно-историческом наследии нашей области будут способствовать более грамотному подбору маршрута путешествия в зависимости от интересов и потребностей группы, а также могут служить стимулом для дальнейшего изучения рекреационных возможностей Кузбасса.

Планирование и проведение туристско-спортивных мероприятий должно строиться с учетом гигиенических основ данного вида деятельности, а знание основ экологии поможет рациональнее подходить к выбору мест базовых или передвижных туристских лагерей.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент 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.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 4-м семестре.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетных единиц (ЗЕ), 108 академических часа.

3.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Часы для очной формы обучения	Часы для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего*):	54	12
в т. числе:		
Лекции	18	4
Практические занятия:	18	8
Практикумы	-	-
Лабораторные работы	18	-
Внеаудиторная работа (всего*):	-	-
В том числе - индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование	-	-
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем (необходимо указать только конкретный вид учебных занятий)	-	-
Творческая работа (эссе)	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	54	92
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	-	4

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмк ость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	
			аудиторные учебные занятия				
		всего	лекции	практическ ие занятия	лаборатор ные		
1	Туризм – введение в предмет	6	2	-	-	4	Устный опрос
2	Спортивный туризм	24	4	4	2	14	Устный опрос
3	Основы подготовки и проведения путешествия	24	4	6	6	8	Устный опрос, контрольное задание
4	Обеспечение безопасности путешествий	20	4	4	4	8	Устный опрос
5	Родной край. Туристская работа в образовательном учреждении	20	4	2	4	10	Устный опрос, тестовые задания
6	Рельеф и способы его изображения	14		2	2	10	Устный опрос творческое задание

для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмк ость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	
			аудиторные учебные занятия				
		всего	лекции	практическ ие занятия	лаборатор ные		

1	Туризм – введение в предмет	6,5	0,5	-	-	6	Устный опрос
2	Спортивный туризм	23,5	0,5	-	-	23	Устный опрос
3	Основы подготовки и проведения путешествия	24	1	2	-	21	Устный опрос, контрольное задание
4	Обеспечение безопасности путешествий	20	1	2	-	17	Устный опрос
5	Родной край. Туристская работа в образовательном учреждении	20	1	2	-	17	Устный опрос, тестовые задания
6	Рельеф и способы его изображения	14		2	-	12	Устный опрос, творческое задание, зачет

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Содержание лекционного курса

Раздел 1. Туризм – введение в предмет

Тема 1.1. Туризм как явление общественной жизни. Виды, классификация. История развития туризма.

Предмет и задачи курса «Туризм». Содержание программы, связь с другими науками. Туризм – определение понятия, сфера туризма, турииндустрия. Основные грани туризма: оздоровительная, спортивная, эстетическая, познавательная, социально-коммуникативная, эмоционально-психологическая, творческая. Классификация видов туризма, их краткая характеристика. Цели туризма. Основные законодательные документы. Органы управления в области туризма.

Основные этапы в истории развития туризма, их краткая характеристика. Факторы обусловившие развитие туризма после Второй мировой войны. Побудительные мотивы путешествий. Краткие сведения о первых путешествиях древности. Туризм в России: зарождение, становление, развитие. Характеристика современного состояния сферы туризма в нашей стране

Раздел 2. Спортивный туризм

Тема 2.1. Виды спортивного туризма. Категорийность.

Плановый самодеятельный туризм. Классификация походов: в зависимости от их целей, по средствам передвижения и месту проведения. Степенные и категорийные походы. Пять основных видов спортивного туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, комбинированный. Краткая характеристика и специфика каждого вида. Акклиматизация. Техника преодоления естественных препятствий. Требования к снаряжению. Применение специального снаряжения. Узлы.

Тема 2.2. Виды, ранг соревнований, классы дистанций. Судейство. Разряды и звания.

Спортивный туризм. Туристско-спортивное соревнование. Класс длинных дистанций. Класс коротких дистанций. Класс нестандартных дистанций. Класс технических дистанций. Класс технических дистанций на искусственном рельефе.

Виды соревнований, их классификация. Ранг, категория. Документация. Разряды и звания спортивного туризма. Разрядные требования длинной дистанции (походы).

Раздел 3. Основы подготовки и проведения путешествия

Тема 3.1. Основные этапы подготовки путешествия, похода.

Определение цели и района похода. Выбор маршрута и его разработка. План похода. Изучение района путешествия. Комплектация группы, подбор участников. Распределение обязанностей в группе. Составление сметы похода. Краткая характеристика бивачных работ. Выбор места для бивака. Основные требования к нему. Типы костров. Правила разведения костра, меры безопасности при обращении с огнем. Личное и групповое снаряжение. Ремонтный набор. Распределение снаряжения. Нормы весовых нагрузок. Подведение итогов похода. Написание отчета о путешествии.

Тема 3.2. Питание в условиях похода.

Нормы питания и основных продуктов в различных видах туризма. Полноценность. Разнообразие. Белковосодержащие продукты. Жиросодержащие продукты. Сахаросодержащие продукты. Углеводсодержащие продукты. Продолжительность варки.

Основные правила составления рациона питания в походе. Режим питания. Типовое меню. Значение правильного питания. Зависимость рациона питания от вида туризма, категорийности похода, возраста участников. Организация питания в походах выходного дня и многодневных. Составление меню, списки продуктов. Смета питания. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов. Учет продуктов.

Раздел 4. Обеспечение безопасности путешествий.

Тема 4.1. Деятельность маршрутно-квалификационной комиссии. Поведение в экстремальных ситуациях.

Документация похода. Органы управления туризмом в России. Туристско-спортивный союз России (ТССР). Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК). Министерство по чрезвычайным ситуациям (МЧС). Поисково-спасательная служба (ПСС). Маршрутная книжка. Маршрутный лист. Инструктаж по охране труда (ОТ).

Краткий обзор требований к участникам и руководителям спортивного путешествия. Поведение в экстремальных ситуациях. Аварийные выходы с маршрута. Спасательные работы.

Тема 4.2. Заболевания и травмы в условиях туристического путешествия.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Личная гигиена: тела, обуви и одежды. Закаливание солнцем, воздухом, водой в туристических путешествиях. Травмы, заболевания в походе и их профилактика.

Воспаления. Пищевые отравления. Нарушение терморегуляции. Кровотечения. Ушибы. Повреждение связок. Ссадины, укусы. Повреждения кожных покровов. Переломы. Вывихи. Сотрясения и ушибы мозга. Травмы внутренних органов. Обморок. Утопление.

Состав медицинской аптечки для ПВД и многодневных походов, ее хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста. Использование лекарственных растений. Лекарственные растения нашего региона.

Правила оказания первой доврачебной помощи.

Раздел 5. Обеспечение безопасности путешествий.

Тема 5.1. Географические особенности Кемеровской области.

Рекреационный потенциал.

Физико-географический обзор края. Образование Кемеровской области, административные границы, протяженность с севера на юг и с запада на восток. Географическое расположение. Природные особенности. Краткая характеристика Кузнецкой Котловины, Кузнецкого Алатау, Салаирского Кряжа, Горной Шории. Особенности рельефа. Основные реки и озера. Памятники истории и культуры. Рекреационный потенциал. Рекомендуемые объекты экскурсий, маршруты 1 и 2 категории сложности.

Коренные жители: шорцы, телеуты, калмаки и сибирские татары.

Туризм в Кузбассе: характеристика состояния в настоящее время, перспективы развития.

Тема 5.2. Содержание и формы туристской работы в образовательном учреждении.

Начальные формы туристской работы: прогулки на природу, экологические прогулки, экскурсии с посещением памятников культуры и

истории, простейшие соревнования с элементами туризма. Туристско-краеведческая деятельность в образовательном учреждении, ее значение в развитии и воспитании личности. Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений и экспедиционных заданий.

Массовые туристские мероприятия с учащимися. Виды массовых мероприятий. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Примеры перечней этапов туристских соревнований учащихся. Туристические подвижные игры.

Темы лабораторных занятий

Раздел 2.

- Туристские узлы. Подготовка инвентаря для различных видов туризма. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Узлы для связывания веревок разного диаметра. Узлы для страховки. Узлы для привязывания веревок к опоре. Вспомогательные узлы. Вязка узлов, их прочность, назначение, использование.

Раздел 3.

- Составление списка личного и группового снаряжения для различных походов.
- Специальное снаряжение. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзаков. Типы палаток, их назначение, недостатки. Хозяйственный набор, походная посуда для приготовления пищи.
- Составление меню похода. Расчет продуктов. Составление сметы похода по питанию. Распределение продуктов, переноска продуктов в рюкзаках.

Раздел 4.

- Реанимация. Способы оказания первой доврачебной помощи. Наложение жгута, повязки, шины.
- Сигнальные знаки. Экстренный выход с маршрута. Оповещение администрации, органов МКК, МЧС.

Раздел 5.

- Составление положения соревнований на первенство школы по ТПТ. Изучение обязанностей представителя команды и участника соревнований.
- Оборудование отдельных этапов по ТПТ. Подготовка учебных трасс по ТПТ. Прохождение этапов в соревнованиях по ТПТ. Туристические подвижные игры.

Раздел 6.

- Способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта по местным предметам, солнцу, часам. Измерение расстояний на местности, измерение среднего шага, оценка скорости движения

Темы практических занятий

Раздел 2.

- Выполнение технических приемов преодоления естественных и искусственных препятствий на соревнованиях и в походе.
- Обеспечение страховки при преодолении естественных препятствий.
Наведение переправ.

Раздел 3.

- Составление плана похода с различными поставленными условиями. Разработка и выбор маршрута для похода выходного дня (ПВД) и похода 1 категории сложности. Составление календарного плана похода.
- Составление сметы расходов на поход. Распределение обязанностей в группе.
 - Бивачные работы. Установка палаток. Сооружение костра. Заготовка дров. Организация сушки одежды, обуви. Оборудование мест для забора воды, погребов и мусорных ям.

Раздел 4.

- Оформление маршрутной книжки. Оформление маршрутного листа. Заявка путешествия в МКК. Постановка на учет в МЧС.
- Требования, предъявляемые МКК, к участникам и руководителям спортивного путешествия: необходимый опыт участия и руководства в походах по данному виду туризма, минимальный возраст, состав группы и количество средств передвижения. Участие детей в спортивных путешествиях.

Раздел 5.

- Разработка сценария для проведения школьного вечера, посвященного туризму. Выполнение краеведческих и экспедиционных заданий. Разработка маршрутов для походов выходного дня в районе своего поселка, города для школьников 1-8 классов.

Раздел 6.

- Работа с топографическим материалом. Чтение карты. Разработка маршрута туристического похода. Работа с компасом, ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет, движение по азимуту.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Список учебно-методических материалов:

- Скотникова, Л.Н. Туризм, введение в предмет/ ГОУ ВПО"Кемеровский государственный университет; сост. Л.Н.Скотникова. - Кемерово, 2010. - 53с.

•

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

(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)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

для ОФО

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Наименование оценочного средства
	ПК – 2 (знать) ПК – 2 (уметь) ПК – 2 (владеть)	Разделы: 2., 3., 4., 5., 6.	Творческое задание (доклад). Устный опрос
	ПК – 4 (знать) ПК – 4 (владеть)	Разделы: 2., 3., 4., 5.	Тестовые задания. Устный опрос
	ПК – 5 (знать)	Разделы: 2., 3.	Устный опрос
	ПК – 19 (уметь)	Разделы: 2., 3.	Контрольное задание

для ЗФО

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Наименование оценочного средства
	ПК – 2 (знать) ПК – 2 (уметь) ПК – 2 (владеть)	Разделы: 2., 3., 4., 5., 6.	Творческое задание (доклад). Устный опрос
	ПК – 4 (знать) ПК – 4 (владеть)	Разделы: 2., 3., 4., 5.	Тестовые задания. Устный опрос

	ПК – 5 (знать)	Разделы: 2., 3.	Устный опрос
	ПК – 19, 22 (уметь)	Разделы: 2., 3.	Контрольное задание

6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. Вопросы по теории и методике спортивно-оздоровительного туризма для подготовки к зачету

(4 семестр, ОФО, 2 курс / 6 семестр, ЗФО, 3 курс)

- Туризм как явление общественной жизни. Туризм – понятие, виды, классификация.
- История развития туризма. Характеристика этапов в истории развития туризма. Факторы. Туризм в России.
- Законодательная база. Роль туризма в развитии экономики различных государств.
- Родной край. Перспективы развития туристской индустрии. Рекреационный потенциал.
- Виды туризма. Специфика пешего туризма (особенности организации и проведения походов, Категорийность).
- Виды туризма. Специфика водного туризма (особенности организации и проведения походов, Категорийность).
- Виды туризма. Специфика горного туризма (особенности организации и проведения походов, Категорийность).
- Виды туризма. Специфика лыжного туризма (особенности организации и проведения походов, Категорийность).
- Виды туризма. Комбинированный туризм (особенности организации и проведения походов, Категорийность).
- Техника и тактика преодоления естественных препятствий.
- Основы подготовки путешествия. Выбор маршрута. Комплектация группы.
- Основы подготовки путешествия. Распределение обязанностей. Составление сметы похода.
- Питание в туристическом путешествии. Составление сметы питания.
- Личное и групповое снаряжение. Ремонтный набор.
- Бивачные работы.
- Обеспечение безопасности путешествий. Роль МКК. Требования к участникам и руководителям спортивного путешествия.
- Спортивный туризм. Классы дистанций. Соревнования: виды, ранг, категория, документация, требования к участникам соревнований.
- Спортивный туризм. Разряды и звания. Разрядные требования длинной дистанции (походы).

- Оказание первой медицинской помощи при различных заболеваниях и травмах в условиях туристического путешествия. Аптечка (состав).
- Оформление документации похода. Подведение итогов. Отчет о походе, зачет путешествия.
- Физическая подготовка. Особенности тренировок в туризме.
- Психологический климат туристической группы. Ролевая структура групп.
- Содержание и формы туристской работы в образовательном учреждении (школа).
- Кодекс спортивного туризма. Основные положения.
- Способы ориентирования на местности. Измерение расстояния по карте и на местности.
- Спортивный туризм как особый вид деятельности.

Зачет оценивается по системе «зачтено/не зачтено», процедура зачета состоит из положительных ответов на два вопроса в билете.

Для получения оценки «зачтено» студент должен дать полные ответы на вопросы, указанные в выбранном им билете. Оценка «зачтено» предполагает наличие у студента системы знаний по учебному курсу «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма», умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа и не искажают его сути.

При сдаче зачета учитывают результаты посещаемости лекций; прохождения контрольных точек; работу на практических занятиях; наличие выполненных на положительную оценку творческого и контрольного заданий, тестирования. Это позволяет создать объективную картину освоения всей дисциплины. Обучающиеся, посещавшие все лекции, регулярно отвечавшие на практических занятиях, получившие положительную оценку за творческую и контрольную работу и тест получаю автоматический зачет. Обучающиеся не полностью освоившие программу практических занятий и пропускавшие лекции – сдают зачет по вопросам в устной форме.

Не зачтено выставляется студентам либо не ответившим на один из двух вопросов, предложенных в билете, либо не ориентирующимся в основных положениях дисциплины «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма».

6.2.2.1.ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ для самопроверки по дисциплине «Теория и методика спортивно–оздоровительного туризма»

1. Для совершения многодневного (степенного) похода необходимы документы:

- 1) маршрутный лист, приказ образовательного учреждения (ОУ);
- 2) маршрутная книжка, приказ ОУ;
- 3) приказ ОУ.

2. Для совершения категорийного похода необходимы документы:

- 1) маршрутный лист, приказ образовательного учреждения (ОУ);
- 2) маршрутная книжка, приказ ОУ;
- 3) приказ ОУ.

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

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

4. Для выполнения юношеских разрядов организуются

- 1) ПВД;
- 2) степенные походы;
- 3) категорийные походы.

5. Вы собираетесь с группой детей в поход 1-ой степени сложности. Что из предложенного вы включите в список личного снаряжения?

- 1) рюкзак;
- 2) ботинки туристские;
- 3) альпеншток;
- 4) страховочная система;
- 5) спальный мешок.

6. Вам предстоит с группой детей пройти пешеходный маршрут 3-й степени сложности. Ваш ходовой день составляет:

- 1) 7-8 ч., причем две трети времени – до обеда;
- 2) не более 5-6 ч., причем две трети времени – до обеда;
- 3) не более 5-6 ч., большая часть движения – после обеда;
- 4) с обеда до позднего вечера.

7. Трудный походный день позади. Решено остановиться на ночлег. Вам необходимо выбрать место для привала

- 1) вблизи населенных пунктов, у одиноко стоящих деревьев;
- 2) на поляне в лесу, место хорошо продуваемое, недалеко родник;
- 3) на поляне в лесу, рядом много сухостоя, недалеко родник;
- 4) в некотором отдалении от реки на возвышенной площадке;
- 5) в ложбине, недалеко от реки.

8. Вы начинаете готовить ужин (ситуация описана в задаче № 7). Ваши действия:

- 1) готовите то, что умеете;
- 2) готовите по своему желанию;
- 3) готовите согласно меню.

9. Какие виды работ относятся к бивачным работам?

- 1) выбор места для привала;
- 2) постановка палаток;
- 3) сооружение костра;
- 4) оборудование мусорных ям;
- 5) организация сушки одежды и обуви.

10. Как определить какой берег правый?

- 1) встать лицом по течению реки: справа будет правый берег;
- 2) встать лицом против течения реки: справа будет правый берег;
- 3) встать лицом по направлению движения, справа будет правый берег.

11. В каком месте горно-таежной реки нужно искать переправу вброд?

- 1) в широком;
- 2) в узком.

12. К внешним признакам брода относятся:

- 1) расширение реки на прямом его участке;
- 2) рябь на поверхности воды;
- 3) плесы, отмели, перекаты, островки;
- 4) тропы и дороги, спускающиеся к реке;
- 5) все вышеперечисленные признаки.

13. Переход реки вброд осуществляется:

- 1) в одном месте и по одному пути;
- 2) каждый самостоятельно выбирает место брода.

14. Как держать шест при переправе вброд?

- 1) вверх по течению;
- 2) вниз по течению;
- 3) безразлично как.

15. Какова оптимальная экипировка переправляющегося через горно-таежную реку вброд?

- 1) носки и обувь, но без верхней одежды;
- 2) носки, обувь, верхняя одежда;
- 3) босиком и без верхней одежды.

16. Какие из приведенных ниже утверждений правильные?

- 1) если разведка установила, что участок болота имеет под слоем воды твердый грунт, то можно двигаться вперед след в след за ведущим. Страховка шестом обязательна;
- 2) при движении по кочкам следует перепрыгивать с кочки на кочку. Прыгать следует в центр кочки всей ступней;
- 3) проходить болото нужно без брюк, но обязательно в обуви, чтобы не поранить ноги;
- 4) при движении по болоту нужно постоянно следить за направлением, отмечать ориентиры, ставить вешки.

17. Какие основные документы необходимы при подготовке туристских соревнований?

- 1) положение;
- 2) информационный бюллетень;
- 3) положение и условие проведения.

18. Положение об областных туристских соревнованиях должно быть направлено организациям:

- 1) не позднее чем за 1 месяц;
- 2) за 2 месяца;
- 3) не позднее чем за 3 месяца.

Ключ к тесту по теории и методике спортивно-оздоровительного туризма

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	1	11	1
2	2	12	5
3	1	13	1
4	2	14	1
5	1, 2, 5	15	2
6	2	16	1,4
7	2, 4	17	3
8	3	18	2

9	1 – 5		
10	1		

Критерии оценивания: при тестировании все верные ответы берутся за 100%, процент выполнения задания – 51% и более – «Зачтено»; 50% и менее – «Не засчитано».

6.2.2.3. ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Развернутая характеристика избранного вида спортивного туризма (СТ).

Оформляется в письменной форме в виде реферата (презентации) и в устной форме в виде доклада выносится на защиту в конце 4-го семестра. Включает материал по спортивному туризму по следующим пунктам:

- История развития избранного вида туризма.
- Место в Единой Всероссийской Спортивной Классификации.
- Требования, предъявляемые к участникам и руководителю в данном виде спортивного туризма.
- Соревновательная деятельность в данном виде СТ.
- Критерии категорийности маршрутов.
- Присвоение разрядов и званий участникам и руководителю спортивного путешествия в данном виде СТ.
- Специфика и отличительные особенности данного вида туризма.
- Техника и тактика передвижения на маршруте в данном виде туризма.
- Организация страховки и спасательных работ.
- Как данный вид туризма развит в нашей области в настоящее время.

Критерии оценивания:

Отметка «зачтено» ставится, если студент продемонстрировал:

- глубокое и системное знание учебно-программного и дополнительного материала относительно своей избранной темы творческого задания;
- четкое, свободное и осознанное владение понятийным аппаратом дисциплины.

Отметка «не засчитано» ставится, если студент:

- показал существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала и избранной темы творческого задания;
- допустил принципиальные ошибки фактического и теоретического характера;

- проявил неспособность воспользоваться наводящими вопросами преподавателя с целью удовлетворительного раскрытия содержания материала.

6.2.2.4. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

Оформляется в письменной форме в виде реферата (презентации) в конце 4-го семестра. Включает материал по организации туристического путешествия по одному из видов спортивного туризма (по выбору) согласно следующего плана:

- Выберите маршрут 1 категории сложности по данному виду СТ проходящий по территории нашей области. Обоснуйте свой выбор.
- Укажите цель предполагаемого путешествия.
- Опишите нитку маршрута.
- Отметьте, чем привлекателен данный маршрут с точки зрения туристского показа.
- Укажите количество участников. Обоснуйте свой выбор.
- Укажите и обоснуйте продолжительность планируемого путешествия.
- Составьте календарный план своего похода с указанием на карте предполагаемых мест стоянок.
- Составьте список личного (на одного участника) и группового (на всю группу) снаряжения необходимого для проведения данного мероприятия.
- Перечислите обязанности участников группы.
- Составьте меню похода и смету по питанию вашей группы на выбранном маршруте.
- Укажите, какие места обязательны для отражения в фото-отчете о данном маршруте.

Критерии оценивания:

Отметка «зачтено» ставится, если студент продемонстрировал:

- глубокое и системное знание учебно-программного и дополнительного материала относительно своей избранной темы контрольного задания;
- четкое, свободное и осознанное владение понятийным аппаратом дисциплины.

Отметка «не зачтено» ставится, если студент:

- показал существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала и избранной темы контрольного задания;
- допустил принципиальные ошибки фактического и теоретического характера;
- проявил неспособность воспользоваться наводящими вопросами преподавателя с целью удовлетворительного раскрытия содержания материала.

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

Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма» является наличие так называемых «контрольных точек», сдача которых обуславливает допуск к зачету.

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации для ОФО

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
Контрольная точка (первая половина 4-го семестра 2 курс)	Контрольное задание.
Контрольная точка (вторая половина 4-го семестра 2 курса)	Творческое задание.
ЗАЧЕТ в 4-ом семестре 2 курс	Тестовые задания. Вопросы по билетам.

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации для ЗФО

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
Контрольная точка (первая половина 4-го семестра 2 курс)	Контрольное задание.
Контрольная точка (вторая половина 4-го семестра 2 курса)	Творческое задание.
ЗАЧЕТ в 4-ом семестре 2 курс	Тестовые задания. Вопросы по билетам.

Зачет оценивается по системе «зачтено/не зачтено», процедура зачета состоит из положительных ответов на два вопроса в билете.

Для получения оценки «зачтено» студент должен дать полные ответы на вопросы, указанные в выбранном им билете. Оценка «зачтено» предполагает наличие у студента системы знаний по учебному курсу «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма», умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа и не искажают его сути.

При сдаче зачета учитывают результаты посещаемости лекций; прохождения контрольных точек; работу на практических занятиях; наличие

выполненных на положительную оценку творческого и контрольного заданий, тестирования. Это позволяет создать объективную картину освоения всей дисциплины. Обучающиеся, посещавшие все лекции, регулярно отвечающие на практических занятиях, получившие положительную оценку за творческую и контрольную работу и тест получаю автоматический зачет. Обучающиеся не полностью освоившие программу практических занятий и пропускавшие лекции – сдают зачет по вопросам в устной форме.

Не зачтено выставляется студентам либо не ответившим на один из двух вопросов, предложенных в билете, либо не ориентирующимся в основных положениях дисциплины «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма».

Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов

Выполнение всех практических заданий студентами имеющими, отклонение в состоянии здоровья и инвалидов происходит на основе медицинского заключения врача с учетом индивидуальных физических, психических и других возможностей конкретного обучающегося. В случае невозможности выполнения практических заданий, для оценивания сформированности компетенции, обучающемуся предлагаются альтернативные задания, адаптированные под его индивидуальные возможности.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

Федотов, Юрий Николаевич. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков, 2008. - 463 с.

Киреева, Юлия Александровна. Основы туризма [Текст] : учеб.-практ. пособие / Ю. А. Киреева. - М. : Советский спорт, 2008. - 106 с.

Дополнительная литература

- Основы туризма: электронный учебник / А. С. Кусков, Ю. А. Джалаадян. - 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.
- 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. Легощин, А.С. Тараканова. - Кемерово: ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», 2012. – 96 с

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*

*- указывается адрес *Интернет ресурса, его название и режим доступа*
Интернет-ресурсы:

- <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/

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания по подготовке к лекционным занятиям

Программа дисциплины «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма» включает 6 разделов. В первом разделе обучающиеся знакомятся с базовыми понятиями и определениями в сфере туризма, основными этапами в истории развития, общем представлении о видах и целях туризма.

Во втором разделе рассматриваются вопросы, связанные с особенностями планового самодеятельного туризма; классификация походов в зависимости от их целей, средств передвижения и месту проведения; спортивный туризм; а также подробно изучается содержание и специфика каждого вида спортивного туризма в отдельности.

Третий раздел связан с изучением основ подготовки и проведения туристско-спортивного путешествия; детально и в строгой последовательности рассматриваются все вопросы организации планируемого похода (выбора маршрута, подбора участников, составления сметы похода и т.д.); освещаются особенности питания в походных условиях.

В четвертом разделе уделено особое внимание вопросам обеспечения безопасности путешествий, оформлению необходимой заявочной документации, деятельности МЧС и ПСС; разбираются возможные варианты поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях.

Пятый раздел дает представление о рекреационных возможностях и ресурсах Кемеровской области, о популярных туристских маршрутах и объектах культурно-исторического наследия; рассматривается содержание и формы туристской работы в образовательных учреждениях.

Шестой раздел охватывает вопросы топографической подготовки туриста, работу с картой и компасом, способы ориентирования на местности и по карте.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

Перед посещением лекции необходимо познакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. Для закрепления полученных в процессе самоподготовки знаний в конце каждой темы раздела представлены примерные вопросы для самоконтроля, ответы на которые помогут обучающимся проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал.

Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием ярких примеров из практики.

Методические указания по подготовке к лабораторным и практическим занятиям

Практические и лабораторные занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний, практических умений и навыков и развитие самостоятельной деятельности обучающихся.

Закрепление лекционного материала, а также материала, предназначенного для самостоятельного изучения, происходит благодаря:

- проведению опросов студентов по теме в форме беседы, интервью;
- проверке знаний с помощью тестовых материалов в форме анкетирования;
- составлению различных вариантов маршрутов, списков необходимого снаряжения и т.д.;
- в форме проектирования как индивидуально, так и в группах по 3-4 человека.

Важной особенностью практических и лабораторных занятий является активное участие самих обучающихся в изучении рассматриваемого материала. Результаты индивидуальной и самостоятельной работы реализуются при подготовке сообщений на практических занятиях, во время проведения занятий в интерактивных формах (ролевая игра, «метод мозгового штурма», групповая работа).

На практических и лабораторных занятиях оцениваются и учитываются все виды активности обучающихся: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, инициативный обзор проблемного вопроса, письменная работа реферативного типа.

Некоторые занятия построены на основе разбора конкретных ситуаций, подобранных таким образом, чтобы соединить теорию и практику в рамках рассматриваемой темы учебного курса. Ситуации снабжены подробными вопросами, на которые обучающиеся должны ответить в ходе проведения дискуссии. Ситуации выдаются преподавателем непосредственно на занятии.

Некоторые занятия будут проводиться в форме выступлений студентов с докладами по избранным темам. Для подготовки и презентации докладов студентам следует придерживаться следующих рекомендаций:

- по времени доклад должен занимать не более 10 минут, в которые студент должен уложить всю необходимую информацию по тематике и раскрыть полностью проблему;
- при выступлении рекомендуется использовать мультимедийную технику для презентации ключевых аспектов доклада;
- при подготовке доклада следует использовать несколько источников литературы. При этом не следует ограничивать себя только учебными изданиями, рекомендованными в Рабочей программе, а, в большей степени, использовать литературу периодического издания.

*Методические указания по написанию творческого задания
«Развернутая характеристика избранного вида спортивного туризма»*

Целью выполнения данного творческого задания является углубленное усвоение студентом лекционного курса, приобретение навыков творческого подхода к самостоятельному изучению, поиску специальной литературы по конкретному виду спортивного туризма.

При написании творческого задания по избранному виду спортивного туризма необходимо пользоваться следующими основными критериями, входящими в состав оценки:

- четко сформулированные теоретические аспекты с точки зрения основ спортивного туризма;
- полноценное раскрытие содержания разделов в соответствии со структурой работы;
- четко аргументированные положения, термины, понятия, теоретические обобщения, относящиеся к раскрываемой проблеме.

Оформляется творческое задание в письменной форме в виде реферата (презентации) и в устной форме в виде доклада выносится на защиту в конце 2-го семестра.

Структура творческого задания по избранному виду спортивного туризма:

- История развития избранного вида туризма.
- Место в Единой Всероссийской Спортивной Классификации.

- Требования, предъявляемые к участникам и руководителю в данном виде спортивного туризма.
- Соревновательная деятельность в данном виде СТ.
- Критерии категорийности маршрутов.
- Присвоение разрядов и званий участникам и руководителю спортивного путешествия в данном виде СТ.
- Специфика и отличительные особенности данного вида туризма.
- Техника и тактика передвижения на маршруте в данном виде туризма.
- Организация страховки и спасательных работ.
- Как данный вид туризма развит в нашей области в настоящее время.

Общий объем работы должен быть в пределах 10-15 страниц машинописного текста (20-25 слайдов презентации) В тексте не должно быть сокращений слов, за исключением общепринятых. Допускается рукописное написание творческого задания разборчивым почерком.

Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Контрольная работа является одной из форм учебного процесса и научной работы.

При написании контрольной работы преследуются следующие цели:

- углубленное усвоение обучающимся лекционного курса, отдельное рассмотрение наиболее значимых и актуальных с практической точки зрения вопросов организации туристического путешествия по одному из видов спортивного туризма (по выбору);
- приобретение навыков творческого подхода к самостоятельному изучению, поиску специальной и нормативной литературы по конкретной тематике;
- развитие способностей увязывать теоретические основы планирования и проведения туристско-спортивного мероприятия с практической реализацией их в конкретно заданных условиях.

Обучающемуся предоставляется право выбора контрольной работы в соответствии с утвержденной примерной тематикой. При этом он может предложить свою тему с мотивированной целесообразности ее написания. Однако для охвата всей тематики контрольных работ, написание контрольной работы по одной теме ограничивается числом студентов (на одну тему – не более двух).

Написание контрольной работы осуществляется под руководством преподавателя - научного руководителя. Студент с участием руководителя уточняет круг вопросов, подлежащих изучению, составляет план работы, определяет ее структуру, сроки выполнения, необходимую специальную и нормативную литературу и другие материалы (карты, схемы, отчеты и др.).

Структурными элементами контрольной работы являются:

- Титульный лист;
- Содержание;
- Введение;

- Основная часть (состоит из вопросов и задач (заданий);
- Заключение;
- Список использованной литературы;

Содержание контрольной работы должно способствовать раскрытию избранной темы и строиться согласно предложенного плана:

- Выберите маршрут 1 категории сложности по данному виду СТ проходящий по территории нашей области. Обоснуйте свой выбор.
- Укажите цель предполагаемого путешествия.
- Опишите нитку маршрута.
- Отметьте, чем привлекателен данный маршрут с точки зрения туристского показа.
- Укажите количество участников. Обоснуйте свой выбор.
- Укажите и обоснуйте продолжительность планируемого путешествия.
- Составьте календарный план своего похода с указанием на карте предполагаемых мест стоянок.
- Составьте список личного (на одного участника) и группового (на всю группу) снаряжения необходимого для проведения данного мероприятия.
- Перечислите обязанности участников группы.
- Составьте меню похода и смету по питанию вашей группы на выбранном маршруте.
- Укажите, какие места обязательны для отражения в фото-отчете о данном маршруте.

Общий объем контрольной работы должен быть в пределах 10-13 страниц машинописного текста (15-20 слайдов презентации). В тексте контрольной работы не должно быть сокращений слов, за исключением общепринятых. Допускается рукописное написание контрольной работы разборчивым почерком.

Контрольная работа подписывается студентом и руководителем на титульном листе с указанием даты. Преподаватель – научный руководитель проверяет выполненную студентом контрольную работу в срок до 14 дней и дает по ней письменное заключение – рецензию, где делается вывод, допускается ли работа к защите и выставляет оценку: «зачтено»/«не зачтено». Контрольная работа должна быть защищена до сдачи зачета.

Методические указания по самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

СРС предназначена не только для овладения каждой дисциплиной, но и для формирования навыков самостоятельной работы вообще, в учебной, научной, профессиональной деятельности, способности принимать на себя ответственность, самостоятельно решить проблему, находить

конструктивные решения, выход из кризисной ситуации и т.д. Значимость СРС выходит далеко за рамки отдельно взятого предмета.

Преподаватель выступает в качестве организатора познавательной деятельности студентов. Студент сам осуществляет познание. Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы. Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высшей квалификации. Поэтому в каждом вузе, на каждом курсе тщательно отбирается материал для самостоятельной работы студентов под руководством преподавателей. Ее формы разнообразны - это различные типы домашних заданий. Основой самостоятельной работы служит научно-теоретический курс, комплекс полученных студентами знаний. При распределении заданий студенты получают инструкции по их выполнению, методические указания, пособия, список необходимой литературы.

Данная дисциплина предполагает различные виды индивидуальной самостоятельной работы - подготовка к лекциям, лабораторным и практическим занятиям, подготовка презентаций и докладов, участие в обсуждении докладов и ключевых проблем дисциплины, выполнение творческого и контрольного задания, подготовка к зачету.

Самостоятельная работа более эффективна, если она парная или в ней участвуют 3 человека. Групповая работа усиливает фактор мотивации и взаимной интеллектуальной активности, повышает эффективность познавательной деятельности студентов благодаря взаимному контролю. Участие партнера существенно перестраивает психологию студента. В случае индивидуальной подготовки студент субъективно оценивает свою деятельность как полноценную и завершенную, но такая оценка может быть ошибочной. При групповой индивидуальной работе происходит групповая самопроверка с последующей коррекцией преподавателя. Это второе звено самостоятельной учебной деятельности обеспечивает эффективность работы в целом. При достаточно высоком уровне самостоятельной работы студент сам может выполнить индивидуальную часть работы и демонстрировать ее партнеру-сокурснику.

Для успешной подготовки к зачету, в первую очередь, необходимо ознакомиться с вопросами по данной дисциплине. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим и лабораторным занятиям. После этого вы можете проверить себя, насколько хорошо подготовлены, ответить на вопросы по каждой теме пройденного материала, а также на вопросы теста, а потом проверить полученные ответы.

В тех случаях, когда повторяемый материал будет недостаточно понятен, обратитесь к преподавателю за консультацией. Но не делайте этого при первой же трудности, при первом же непонятном вопросе. Приучите

себя разрешать трудности самостоятельно и лишь когда убедитесь в невозможности справиться с этим своими силами, обращайтесь за консультацией.

Хороших знаний в вопросах спортивно-оздоровительного туризма при самостоятельной работе можно достигнуть, придерживаясь вышеупомянутых рекомендаций.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- *Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.*
- *Использование слайд-презентаций при проведении лекционных и практических занятий.*

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

Для реализации образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма» необходимо:

- 1)Локальная сеть с выходом в Интернет.
- 2)Компьютерный класс с выходом в Интернет (для практических занятий и самостоятельной работы).
- 3)Мультимедийная аудитория (для лекций и практических занятий).
- 4)Отчеты о различных туристско-спортивных походах.
- 5)Раздаточный материал: веревки различного диаметра, компасы (хранятся на базе туристического клуба «Буревестник»).

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

**Интерактивные и активные формы проведения занятий:
Практические и лабораторные занятия:**

- Групповой метод. Обучающиеся разбиваются на несколько групп, каждой из которыхдается задание в зависимости от тематики занятия (например - характеристика туристских ресурсов отдельных районов Кемеровской области), затем кто-либо из группы делает обобщающий вывод, преподаватель комментирует и подводит итоги.
- Ситуационно-ролевая и деловая игра. В основе игры – модель заданной ситуации (например - организация страховочных работ и спасательной операции в условиях конкретно заданного

путешествия) и ее проработка. Это позволяет моделировать, обсуждать и реально проигрывать по ролям различные ситуации из области профессиональной деятельности, включая процессы межличностного и группового общения.

- Презентация;
- Анализ конкретных ситуаций, решение задач

Лекционные занятия:

- Мультимедиа лекции.

Составитель: Скотникова Л.Н. старший преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин

(фамилия, инициалы и должность преподавателя)
