

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

А. В. ПОЛЯНСКИЙ

ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

**Методические рекомендации
для студентов 2 курса бакалавриата, обучающихся
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Физическая культура)
очной и заочной формы обучения**

Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2018

УДК 796.5
ББК 75.81
Т 877

Рекомендовано к печати кафедрой профессиональной педагогики,
психологии и физической культуры
филиала Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 2 от 20 февраля 2018 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент
А. С. Соколов

Полянский, А. В.

Т 877

Туризм и спортивное ориентирование: методические рекомендации для студентов 2 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной и заочной формы обучения / А. В. Полянский. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 33 с. 1 экз.

Методические материалы «Туризм и спортивное ориентирование» разработаны на основе ФГОС ВО, учебного плана и учебной программы дисциплины, содержат методические рекомендации к практическим занятиям, списки основной и дополнительной литературы, задания для самостоятельной работы, методические рекомендации по организации самостоятельной работы, вопросы к экзамену и контрольно-измерительные материалы, рейтинговую систему оценивания. Предлагаемые материалы помогут обучающимся получить необходимый уровень знаний, умений и навыков для формирования базовых компетенций.

Издание предназначено студентам 2-го курса, обучающимся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура очной и заочной форм обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 75.81
УДК 796.5

© Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины	4
2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3 Содержание разделов дисциплины	6
4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
5. Образовательные технологии.	16
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	18
7. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	26
8. Зачетно-экзаменационные материалы для проведения промежуточной аттестации	29
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	31

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» является формирование:

- систематизированных знаний в области туризма и спортивного ориентирования,
- формирование техники спортивного туризма;
- умений организовывать и проводить туристские походы;
- умений организовывать и проводить соревнования по видам туризма и спортивному ориентированию.

Изучение дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» направлена на формирование у студентов следующих компетенций: ПК-1 готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1 Обеспечить овладение навыками по туризму в проведении спасательных мероприятий в экстремальных ситуациях.

2 Формирование интереса и бережное отношение к родной природе, к ценностям отечественной культуры.

3 Развитие интеллектуальных и творческих способностей.

4 Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

2 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у студентов следующих компетенций: ПК-1 готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

№	Индекс	Содержание	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
п. п. 1.	компетенции ПК-1	Компетенции (или её части) Готовность реализовать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	–законодательные акты в сфере образования, физической культуры спорта и туризма; –факторы риска, правила безопасности организации и проведения занятий по туризму и спортивному ориентированию – правила организации и проведения мероприятий по туризму и спортивному ориентированию.	- разрабатывать учебные программы по туризму на основе государственных образовательных стандартов; – планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях по туризму и спортивному ориентированию - оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.	–профессиональной и рациональной организацией проведения занятий и соревнований по туризму и спортивному ориентированию с учётом психолого–педагогических и медико–биологических особенностей контингента занимающихся; -методами и организацией комплексного контроля при занятиях туризмом и спортивным ориентированием.

3 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4 семестр			
1	Туризм как средство физического воспитания	Введение в предмет. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Место туризма в системе воспитания школьников. История развития. Возникновение туризма. Развитие туризма в России. Современная ситуация в сфере туризма. Виды и классификация. Нормативы и юношеские разряды. Обеспечение безопасности в походе. Ответственность администрации и руководителя групп за безопасное проведение похода. Ответственность МКК при выпуске на маршрут. Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжение; нарушение дисциплины; внешние факторы; отсутствие картографического материала. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Действия в экстремальной ситуации. Травмы и их профилактика.	У
2	Топографическая подготовка туристов.	Рельеф. Карта. Топографические знаки. Компас и работа с ним. Ориентирование на местности. Изменение расстояния по карте и на местности. Передвижение на местности с использованием карты, компаса. Соревнования школьников по технике и тактике пешеходного туризма: контроль – туристический маршрут (КТМ), соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ). Ориентирование на открытом, обозначенном, маркированном азимутальном маршруте, движение в заданном направлении и по легенде. Разжигание костра (примуса) и кипячение воды. Преодоление болота по жердям, уложенных командой. Этапы полосы по ТПТ: снятие палатки; вязка узлов; преодоление	У

3	<p>Организация туристского похода. Виды соревнований по спортивному ориентированию</p>	<p>чащобного участка; преодоление водной преграды по бревну; переправа через водную преграду по параллельным веревкам; спуск спортивным способом; подъем спортивным способом; переноска «пострадавшего»; преодоление условного болота по «кочкам»; установка палатки. Система подсчета результатов: КТМ – по сумме штрафных баллов, полоса – беговое время + штрафное время. Требование к судейству.</p> <p>Составление плана похода. Определение задачи (цели) похода, подбор группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление календарного плана, сметы. Подбор личного и группового снаряжения, организация питания. Документация похода, подведение итогов. Бивачные работы. Признаки изменения погоды. Техника и тактика движения. Преодоление препятствий. Особенности горного туризма. Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика: условные спортивные топографические знаки, спортивная карта, глазомерная съемка, спортивный комплекс. Техническая и тактическая подготовка. Экологическое воспитание в турпоходах и на занятиях спортивным ориентированием. Межпредметная связь курса «Туризма и спортивное ориентирование».</p>	У
4	<p>Краткий исторический обзор и классификация спортивного ориентирования</p>	<p>Спортивное ориентирование в СССР, России и за рубежом – исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в СССР, России и за рубежом. Характеристика современного состояния ориентирования. Его место в системе советского спорта. Массовость, уровень спортивных достижений. Ориентирование – составной элемент нормативов комплекса ГТО. Международная федерация ориентирования и ее деятельность:</p> <p>Виды соревнований. Ориентирование в заданном направлении Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе.</p>	У

5	Техническая подготовка спортсмена-ориентировщика.	<p>Способы передвижения. Ориентирование бегом Ориентирование на лыжах Ориентирование на велосипедах Точное ориентирование (Старое название — Ориентирование по тропам)</p> <p>Параметры дистанции: короткая линия, связка, группа, минимальный набор высоты, количество технических этапов</p> <p>Чтение карты. Измерение расстояний. Основные элементы топографии Рельеф и местные предметы являющиеся основными топографическими элементами местности – отдельные горы, большие долины и т.п.; к средним - отроги горных хребтов, холмы, небольшие долины; к мелким - бугры, небольшие высотки и другие формы, величина которых измеряется метрами и долями метра. Условные топографические знаки—масштабные, внесмасштабные, пояснительные. Классификация топографических карт по содержанию и масштабу.</p> <p>.Определение азимута на карте с помощью спортивного компаса и движение по азимуту на местности. Азимут –угол между направлением на север и направлением на заданный предмет (ориентир). понятия прямой (заданный) и обратный азимут.</p> <p>Упражнения в обучении ориентировщиков. Нахождение сторон горизонта. Ориентирование карты. Прямые засечки (нахождение ориентиров по заданному азимуту) Обратные засечки (определение азимута данного ориентира)</p> <p>Спортивная карта. условные знаки спортивных карт. Спортивная карта (СК) –детализированная топографическая карта, выполненная с использованием специальных условных знаков(УЗ) отображающая реальную картину местности, воспринимаемую на соревновательной скорости. Семь категорий условных знаков— рельеф, скальные камни, гидрография и болота, растительный покров, искусственные объекты, технические знаки, знаки для нанесения элементов дистанции</p>	У
---	---	--	---

		<p>Легенды КП. Легенда контрольного пункта (КП)– краткое описание ориентира, на котором установлен знак КП, или места расположения знака КП относительно ориентиров. Общее положение, содержание списка легенд, принципы составления легенд, терминологический словарь легенд.</p> <p>Компас – устройство, приемы работы Устройство и принцип работы компаса Адрианова. Устройство и принцип работы универсальных жидкостных компасов.</p>	
6	<p>Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию</p>	<p>Организационный комитет –права и обязанности инспектора соревнований–обязанности мандатной комиссии.</p> <p>Положение о соревнованиях– официальные соревнования (мероприятия) по спортивному туризму на территории Российской Федерации проводятся по данным Правилам вида спорта «Спортивный туризм» которые обязательны для спортсменов, тренеров, представителей команд, судей и организаторов этих соревнований.</p> <p>Судейские бригады– Права и обязанности спортивного судьи. Обязанности спортивных судей на соревнованиях в зависимости от занимаемых ими спортивных судейских должностей (функциональные обязанности), а также соответствующие этим должностям полномочия и права, регламентируемые Квалификационными требованиями.</p> <p>Техническая информация вида программы, классификация соревнований, место проведения соревнований ,дистанции соревнований, форма одежды и требования к снаряжению, контрольное время, порядок старта, финиш и хронометраж, основные принципы определения результата, обеспечение безопасности. Заявки, жеребьевка, протоколы.</p> <p>Отчет о соревнованиях. Форма отчёта предоставляемая главной судейской комиссией не позднее чем через 10 дней после окончания соревнований в проводящую организацию.</p>	У

Примечание: У – устный опрос

Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4 семестр			
1	Туризм как средство физического воспитания	<p>Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Обеспечение безопасности в походе Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжении; нарушение дисциплины; внешние факторы; отсутствие картографического материала. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Действия в экстремальной ситуации. Травмы и их профилактика. Туристические узлы: Брам-шкотовый, академический, прямой, встречный, ткацкий, грейпвайн, удавка, булинь, схватывающий, простой проводник, двойной проводник, австрийский срединный проводник, «восьмерка», стремя. Способы вязки узлов и их применение.</p> <p>Переправа параллельная и навесная. Наведение переправ. Полиспаст. Наведение переправ с помощью бревна и веревки. Преодоление подъемов и спусков спортивным способом. Техника прохождения этапов в соревнованиях по технике пешеходного туризма. Преодоление условного болота по «кочкам», постановка и снятие палатки, преодоление водной преграды, преодоление водной преграды по бревну, Преодоление чащобного участка, спуск и подъем спортивным способом. Страховка.</p>	Т, ПР
2	Топографическая подготовка туристов.	<p>Компас – устройство, приемы работы. Топографическая подготовка туристов Передвижение на местности с использованием карты, компаса. Соревнования по технике и тактике пешеходного туризма: контрольно - туристический маршрут (КТМ), соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ).</p>	Т, ПР

	<p>Ориентирование на открытом, обозначенном, маркированном азимутальном маршруте, движение в заданном направлении и по легенде. Разжигание костра и кипячение воды. Преодоление болота по жердям, уложенных командой. Этапы полосы по ТПТ: снятие палатки; вязка узлов; преодоление чащобного участка; преодоление водной преграды по бревну; переправа через водную преграду по параллельным веревкам; спуск спортивным способом; подъем спортивным способом; переноска «пострадавшего»; преодоление условного болота по «кочкам»; установка палатки. Система подсчета результатов: КТМ – по сумме штрафных баллов, полоса – беговое время + штрафное время. Требование к судейству. Движение по азимуту. Движение по ситуации: тропам, дорогам, просекам, контурам и другим линейным ориентирам. Движение по рельефу. Линейная глазомерная съемка. Точность линейная и условная. Полнота изображения. Засечка прямая и обратная.</p>	
3	<p>Техническая подготовка спортсмена-ориентировщика</p> <p>Чтение карты. Измерение расстояний. Основные элементы топографии. Условные топографические знаки–масштабные, внесмасштабные, пояснительные. Классификация топографических карт по содержанию и масштабу..Определение азимута на карте с помощью спортивного компаса и движение по азимуту на местности.</p> <p>Упражнения в обучении ориентировщиков . Нахождение сторон горизонта. Ориентирование карты. Прямые засечки (нахождение ориентиров по заданному азимуту) Обратные засечки (определение азимута данного ориентира). Условные знаки спортивных карт – рельеф, скальные камни, гидрография и болота, растительный покров, искусственные объекты, технические знаки, знаки для нанесения элементов дистанции</p> <p>- Легенда контрольного пункта (КП): общее положение, содержание списка легенд, принципы составления легенд, терминологический словарь легенд.</p>	Т, ПР

	Спасательные работы в пешем туризме Способы переноски пострадавшего: на руках, носилках. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и т.д. вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки. Транспортировка пострадавшего в зимнем походе. Изготовление волокуш из подручных средств. Безопасность при бивачных работах. Работа с пилой и топором, их транспортировка.
--	--

Примечание: Т – тестирование, ПР – практическая работа

Лабораторные занятия

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4 семестр			
1	Топографическая подготовка туриста.	Рельеф. Карта. Топографические знаки. Компас и работа с ним. Ориентирование на местности. Изменение расстояния по карте и на местности. Передвижение на местности с использованием карты, компаса. Соревнования школьников по технике и тактике пешеходного туризма: контроль – туристический маршрут (КТМ), соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ). Ориентирование на открытом, обозначенном, маркированном азимутальном маршруте, движение в заданном направлении и по легенде. Разжигание костра (примуса) и кипячение воды. Преодоление болота по жердям, уложенных командой. Этапы полосы по ТПТ: снятие палатки; вязка узлов; преодоление чащобного участка; преодоление водной преграды по бревну; переправа через водную преграду по параллельным веревкам; спуск спортивным способом; подъем спортивным способом; переноска «пострадавшего»; преодоление условного болота по «кочкам»; установка палатки. Система подсчета результатов: КТМ – по сумме штрафных баллов, полоса – беговое время + штрафное время..	Т, ЛР

2	Краткий исторический обзор и классификация спортивного ориентирования.	Ориентирование в заданном направлении Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе. Способы передвижения. Ориентирование бегом Ориентирование на велосипедах Точное ориентирование (Старое название — Ориентирование по тропам) Параметры дистанции: короткая линия, связка, группа, минимальный набор высоты, количество технических этапов Страховка командная и самостраховка.	Т, ЛР
3	Техническая подготовка спортсмена-ориентировщика	.Определение азимута на карте с помощью спортивного компаса и движение по азимуту на местности. Азимут –угол между направлением на север и направлением на заданный предмет (ориентир). понятия прямой (заданный) и обратный азимут. Упражнения в обучении ориентировщиков. Нахождение сторон горизонта. Ориентирование карты. Прямые засечки (нахождение ориентиров по заданному азимуту) Обратные засечки (определение азимута данного ориентира) Спортивная карта. условные знаки спортивных карт.	Т, ЛР
	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Организация и проведение туристического похода	Техническая информация вида программы, классификация соревнований, место проведения соревнований ,дистанции соревнований, форма одежды и требования к снаряжению, контрольное время, порядок старта, финиш и хронометраж, основные принципы определения результата, обеспечение безопасности. Заявки, жеребьевка, протоколы. Отчет о соревнованиях. Зачетный туристический поход рекомендуется разделить на 2 похода. Поход выходного дня – 2 дня в полевых условиях с ночевкой и основной поход 1 категории сложности– 8 дней. В ПВД проверяется подобранное снаряжение, правильность распределения обязанностей среди студентов-участников похода, проверяются навыки организации походной жизни и приготовления пищи.	Т, ЛР ПР,ЛР

	<p>Основной поход проводится после установочного похода как поход-семинар с увеличенным количеством походных дней до 8, уменьшается ходовая нагрузка в день. Это дает возможность во второй половине ходового дня отработать практику проведения соревнований со студентами по туризму и ориентированию. Курс разбивается на группы-отряды для удобства организации питания и быта. Эти группы выступают на соревнованиях как отдельные команды.</p>
--	--

Примечание: Т – тестирование, ПР – практическая работа, ЛР–лабораторные занятия.

4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
4 СЕМЕСТР		
1	Подготовка практическому занятию	<p>1 Иванов, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванов, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=4296</p> <p>2 Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04075-3. — Режим доступа : URL: www.biblio-online.ru/book/FB9982C5-8621-40E3-ABA0-5711831CB181.</p>

2	Подготовка устному опросу	<p>3 Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 126 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625.</p> <p>1 Ланда, Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков: организация, подготовка и проведение : учебно-методическое пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 52 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-8399-0503-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364177.</p> <p>2 Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04075-3. — Режим доступа : URL: www.biblio-online.ru/book/FB9982C5-8621-40E3-ABA0-5711831CB181.</p>
3	Подготовка выполнению практических заданий	<p>1 Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04075-3. — Режим доступа : URL: www.biblio-online.ru/book/FB9982C5-8621-40E3-ABA0-5711831CB181.</p> <p>2 Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 126 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id</p>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В процессе обучения студенты должны использовать образовательные и информационные технологии в форме обучающих программ, поиска научных статей в научно-методических журналах по курсу «Туризм и спортивное ориентирование», что позволит активизировать процесс усвоения и закрепления знаний. Использование электронной библиотеки и выход в глобальную сеть «Internet» даёт возможность расширить область знаний студентов, а также приобрести навыки поиска и усвоения необходимой информации.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления, тренинг по отработке и развитию умений и навыков моделирования ситуаций с поиском альтернативных решений и др.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии. На лекциях дается представление о классификации туризма, об организации и проведении туристических походов, соревнований по видам туризма и спортивному ориентированию. На практических занятиях предусматривается овладение умением прохождения препятствий в туристских походах, технических этапах на соревнованиях и прохождении дистанций по спортивному ориентированию. На лабораторных занятиях студенты закрепляют знания, полученные на лекциях и практических занятиях; осуществляется текущая проверка знаний, умений и навыков в условиях категорийного похода.

Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Туризм как средство физического воспитания	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение	2
2	Топографическая подготовка туриста.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение	2
3	Организация и проведение туристского похода	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение	4
4	Краткий исторический обзор и классификация спортивного ориентирования.	Просмотр и обсуждение видеофильмов, обсуждение в группах	2*
5	Техническая подготовка спортсмена-ориентировщика	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение	4
6	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение	2
		Итого	16
		В т. ч. интерактивное обучение*	2*

Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Работа с компасом, чтение топографической карты	Кейс–метод. обсуждение в группах	2*
2	Туристические узлы	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
3	Спасательные работы в пешем туризме	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
		Итого	6
		В т. ч. интерактивное обучение*	2

Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Топографическая подготовка туриста.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
2	Краткий исторический обзор и классификация спортивного ориентирования.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
3	Организация и проведение туристического похода	Кейс–метод. обсуждение в группах	54 (24*)
4	Техническая подготовка спортсмена-ориентировщика	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
5	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
		Итого	62
		В т. ч. интерактивное обучение*	24*

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (2 курс 4 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
4 семестр			
1	Туризм как средство физического воспитания.	Практическая работа	5
		Устный опрос	2
2	Топографическая подготовка туриста.	Практическая работа	6
		Устный опрос	3
3	Организация и проведение туристского похода	Практическая работа	10
		Устный опрос	3

4	Краткий исторический обзор и классификация спортивного ориентирования.	Практическая работа Устный опрос	4 3
5	Техническая подготовка спортсмена-ориентировщика	Практическая работа Устный опрос	4 3
6	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.	Практическая работа Устный опрос	4 3
7		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

К средним формам рельефа относят

- 1) отдельные горы
- 2) отроги горных хребтов
- 3) бугры
- 4) хребты

2. К положительным формам рельефа относятся

- 1) долина
- 2) овраг
- 3) балка
- 4) гора

3. Сколько Российских условных знаков топографических карт существует?

- 1) менее 200
- 2) более 600
- 3) около 300
- 4) более 450

5. На цветных топографических картах черным цветом не изображаются

- 1) грунтовые дороги
- 2) просеки
- 3) населенные пункты
- 4) растительность

7. Азимут измеряется...

- 1) от 0 до 360 градусов
- 2) от 0 до 90 градусов
- 3) от 0 до 180 градусов
- 4) от 0 до 270 градусов

9. Как часто надо делать сличение карты с местностью

- 1) постоянно
- 2) редко
- 3) раз в 2 часа
- 4) когда захочешь

10. Для выполнения подъема, траверса и спуска с использованием перил выбираются чистые, травяные склоны длиной...

- 1) 20-30м
- 2) 40-50м
- 3) 100-150м
- 4) 10-50м

12. С какой стороны деревья, камни покрываются лишайниками, грибками?

- 1) С южной
- 2) С западной
- 3) С северной
- 4) С восточной

13. Какой диаметр основной веревки используется для постановки этапа?

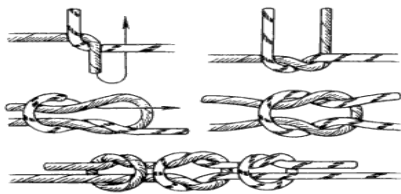
- 1) 1-2 см
- 2) 10-12 мм
- 3) 16-18 мм
- 4) 6-8 мм

29. В каком году элементы краеведения начинают вводиться в учебные программы?

- 1) В 1927г.
- 2) В 1932г.
- 3) В 1711г.
- 4) В 1940г.

32. Самыми доступными и распространенными являются походы?

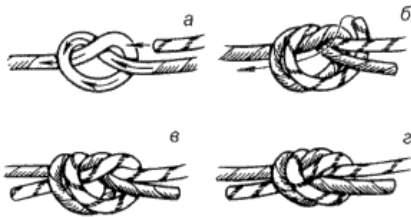
- 1) горные
- 2) пешие
- 3) водные
- 4) спелеотуризмом



1.

какой узел изображен:

- 1) рифовый
- 2) ткацкий
- 3) грейпвайн
- 4) прямой



2.

какой узел изображен:

- 1) встречный
- 2) прямой
- 3) встречная восьмерка
- 4) грейпвайн

Вопросы для устного опроса

Проверяемые компетенции: ПК-1

Тема 1 Туризм как средство физического воспитания

1. Введение в предмет. Влияние занятий туризмом на здоровье человека.
2. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.
3. Место туризма в системе воспитания школьников.
4. История развития. Возникновение туризма. Развитие туризма в России.
5. Современная ситуация в сфере туризма.
6. Виды и классификация. Нормативы и юношеские разряды.
7. Обеспечение безопасности в походе. Ответственность администрации и руководителя групп за безопасное проведение похода.
8. Причины травматизма и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута; снаряжения; нарушение дисциплины; внешние факторы; отсутствие картографического материала.
9. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль..
10. Действия в экстремальной ситуации.
11. Травмы и их профилактика.

Тема 2 Топографическая подготовка туристов

1. Рельеф. Карта. Топографические знаки.
2. Компас и работа с ним.
3. Ориентирование на местности..
4. Изменение расстояния по карте и на местности.
5. Передвижение на местности с использованием карты, компаса.
6. Тактика пешеходного туризма: контрольно – туристический маршрут (КТМ).
7. Соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ).
8. Ориентирование на открытом азимутальном маршруте, движение в заданном направлении и по легенде..
9. Преодоление болота по жердям уложенных командой.
10. Этапы полосы по ТПТ: снятие палатки; установка палатки, вязка узлов. переноска «пострадавшего»; преодоление условного болота по «кочкам».
11. Преодоление водной преграды по бревну; переправа через водную преграду по параллельным веревкам
12. Спуск спортивным способом; подъем спортивным способом;
13. Переноска «пострадавшего»; преодоление условного болота по «кочкам».

Тема 3 Организация туристского похода. Виды соревнований по спортивному ориентированию

1. Составление плана похода.
2. Определение задачи (цели) похода, подбор группы, распределение обязанностей.
3. Разработка маршрута, составление календарного плана, сметы.
4. Подбор личного и группового снаряжения, организация питания.
5. Документация похода, подведение итогов.
6. Бивачные работы. Признаки изменения погоды.
7. Техника и тактика движения. Преодоление препятствий..
8. Особенности горного туризма..
9. Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе.
10. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика:
11. Условные спортивные топографические знаки, спортивная карта, глазомерная съемка, спортивный комплекс.
12. Техническая и тактическая подготовка.
13. Экологическое воспитание в турпоходах и на занятиях спортивным ориентированием.
14. Межпредметная связь курса «Туризма и спортивное ориентирование».

Тема 4 Краткий исторический обзор и классификация спортивного ориентирования

1. Исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом.
2. Характеристика современного состояния ориентирования.
3. Место спортивного ориентирования в системе Российского спорта.
4. Массовость и уровень спортивных достижений в спортивном ориентировании.
5. Международная федерация ориентирования и ее деятельность.
6. Виды соревнований.
7. Ориентирование в заданном направлении.
8. Ориентирование по выбору.
9. Ориентирование на маркированной трассе.
10. Способы передвижения: ориентирование бегом ,на лыжах, вело и др.
11. Точное ориентирование (Старое название – Ориентирование по тропам). Параметры дистанции: короткая линия, связка, группа, минимальный набор высоты, количество технических этапов.

Тема 5 Техническая подготовка спортсмена-ориентировщика

1. Чтение карты.
2. Измерение расстояний.
3. Рельеф и местные предметы.
4. Основные топографические элементы местности –горы, долины , холмы.
5. Условные топографические знаки–масштабные, внесмасштабные, пояснительные..
6. Классификация топографических карт по содержанию и масштабу.
7. Определение азимута на карте с помощью спортивного компаса.
8. Движение по азимуту на местности.
9. Нахождение сторон горизонта. Ориентирование карты.
10. Прямые и обратные засечки.
11. Спортивная карта, условные знаки спортивных карт.
12. Легенда контрольного пункта (КП)
13. Компас – устройство, приемы работы

Тема 6 Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию

1. Организационный комитет соревнований по спортивному ориентированию .–права и обязанности.
2. Положение о соревнованиях по спортивному ориентированию.
3. Права и обязанности инспектора соревнований и мандатной комиссии.

4. Судейские бригады соревнований по спортивному ориентированию.
5. Права и обязанности спортивного судьи.
6. Квалификационные требования предъявляемые к судьям на этапах.
7. Основные принципы определения результата соревнований .
8. Обеспечение безопасности на этапах маршрута .
9. Заявки, жеребьевка, протоколы.
10. Отчет о соревнованиях

Задания для практических занятий

Практическая работа №1

Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Обеспечение безопасности в походе Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжению; нарушение дисциплины; внешние факторы; отсутствие картографического материала. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Действия в экстремальной ситуации. Травмы и их профилактика.

Туристические узлы: Брам-шкотовый, академический, прямой, встречный, ткацкий, грейпвайн, удавка, булинь, схватывающий, простой проводник, двойной проводник, австрийский срединный проводник, «восьмерка», стремя. Способы вязки узлов и их применение.

Переправа параллельная и навесная. Наведение переправ. Полиспаст. Наведение переправ с помощью бревна и веревки. Преодоление подъемов и спусков спортивным способом. Техника прохождения этапов в соревнованиях по технике пешеходного туризма. Преодоление условного болота по «кочкам», постройка и снятие палатки, преодоление водной преграды, преодоление водной преграды по бревну, Преодоление чащобного участка, спуск и подъем спортивным способом. Страховка.

Практическая работа №2

Компас – устройство, приемы работы. Топографическая подготовка туристов Передвижение на местности с использованием карты, компаса. Соревнования по технике и тактике пешеходного туризма: контрольно - туристический маршрут (КТМ), соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ). Ориентирование на открытом, обозначенном, маркированном азимутальном маршруте, движение в заданном направлении и по легенде. Разжигание костра и кипячение воды. Преодоление болота по жердям, уложенных командой. Этапы полосы по ТПТ: снятие палатки; вязка узлов; преодоление чащобного участка; преодоление водной преграды по бревну; переправа через водную преграду по параллельным веревкам; спуск спортивным способом; подъем спортивным способом; переноска «пострадавшего»; преодоление условного болота по «кочкам»; установка палатки. Система подсчета результатов: КТМ – по сумме штрафных баллов,

полоса – беговое время + штрафное время. Требование к судейству. Движение по азимуту. Движение по ситуации: тропам, дорогам, просекам, контурам и другим линейным ориентирам. Движение по рельефу. Линейная глазомерная съемка. Точность линейная и условная. Полнота изображения. Засечка прямая и обратная.

Практическая работа №3

Чтение карты. Измерение расстояний. Основные элементы топографии. Условные топографические знаки–масштабные, внемасштабные, пояснительные. Классификация топографических карт по содержанию и масштабу. Определение азимута на карте с помощью спортивного компаса и движение по азимуту на местности.

Упражнения в обучении ориентировщиков . Нахождение сторон горизонта. Ориентирование карты. Прямые засечки (нахождение ориентиров по заданному азимуту) Обратные засечки (определение азимута данного ориентира). Условные знаки спортивных карт – рельеф, скальные камни, гидрография и болота, растительный покров, искусственные объекты, технические знаки, знаки для нанесения элементов дистанции

- Легенда контрольного пункта (КП): общее положение, содержание списка легенд, принципы составления легенд, терминологический словарь легенд.

Спасательные работы в пешем туризме Способы переноски пострадавшего: на руках, носилках. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и т.д. вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки. Транспортировка пострадавшего в зимнем походе. Изготовление волокуш из подручных средств. Безопасность при бивачных работах. Работа с пилой и топором, их транспортировка.

Зачетный туристический поход-

Зачетный туристический поход рекомендуется разделить на два этапа.

Первый этап-поход выходного дня (ПВД) –в полевых условиях с ночевкой где проверяется подобранное командное и личное снаряжение, правильность распределения обязанностей среди студентов-участников похода, проверяются навыки организации походной жизни и приготовления пищи.

Второй этап- основной поход 1 категории сложности (многодневный). Основной поход проводится как поход-семинар с увеличенным количеством походных дней Это дает возможность во второй половине ходового дня отработать практику проведения соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Курс разбивается на группы-отряды для удобства организации питания и быта. Эти группы выступают на соревнованиях как отдельные команды.

Подобное проведение зачетного похода требует более тщательной разработки маршрута и создание на маршруте полигона с наличием туристического инвентаря и снаряжения.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ, ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Устный опрос

Одной из форм текущего контроля является устный опрос, позволяющий оценить освоение лекционного материала.

Критерии оценивания устного опроса:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Обучающему засчитывается результат ответа при устном опросе, если обучающийся дает развернутый ответ, который представляет собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывает его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

И не засчитывается, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Практическая работа

Практическая работа представляет собой перечень заданий, которая охватывает основные разделы дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование». Данный вид работы предназначен для контроля теоретических знаний и практических навыков. В данном виде работы широко используется групповой метод при котором обучающиеся разбиваются на несколько групп, каждой из которых дается задание в зависимости от тематики занятия, затем кто-либо из группы делает обобщающий вывод, преподаватель комментирует и подводит итоги. Для проработки учебного материала связанного с выраженными требованиями по технике безопасности учебным планом по данной дисциплине предусмотрены лабораторные занятия. На практических и семинарских занятиях применяется и 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. На практических и лабораторных занятиях рассмотренные в лекционном курсе темы детализируются, проводится более глубокое их изучение. Изучаются особенности проведения походов и соревнований по туризму и спортивному

ориентированию в различных звеньях физкультурного образования и с различным контингентом. Практические и лабораторные занятия проводятся с обязательным использованием интерактивных методов обучения. Наиболее эффективно использование таких форм и методов как: работа в парах и группах, дискуссия, каждый учит каждого («ученик в роли учителя»).

Критерии оценки практической работы:

– Оценка «отлично» ставится за полный объем работы. Студент способен обобщить материал, сделать собственные выводы, выразить свое мнение, привести примеры, логично изложить материал. Отличное владение понятийно-терминологическим аппаратом по предмету. Владение методикой организации и проведения туристических походов и соревнований по туризму и спортивному ориентированию, составлением положения соревнований. Имеет достаточную базу знаний, умений и навыков туристической техники для проведения занятий со школьниками всех возрастных групп..

– Оценка «хорошо» ставится за выполнение 75% работы. Недостаточно четко выражено знание и владение понятийно-терминологическим аппаратом. Владение техникой и методикой проведения туристических работ и заданий. Правильный, но неполный ответ на дополнительные вопросы.

– Оценка «удовлетворительно» ставится за выполнение 50% работы. Задание выполнено правильно в основных моментах, есть ошибки в деталях. Знание понятийно-терминологического аппарата. Незнание ответов на дополнительные вопросы.

– Оценка «неудовлетворительно» ставится за выполнение менее 50% работы. Наличие существенных ошибок в основных аспектах темы. Незнание понятийно-терминологического аппарата.

Исходя из полученной оценки, студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов)

Тестовые задания

Тест представляет собой набор тестовых заданий, отражающих вопросы по аттестуемому разделу или в целом по учебной дисциплине. Из предложенных вариантов ответов необходимо отметить правильный (один или более в зависимости от поставленного вопроса). Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются разборчиво. Неразборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается не выполненным.

При тестировании используется 100-процентная шкала оценки. Исходя из полученной, оценки студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

Оценка «отлично» ставится, если выполнено более 90% тестовых заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнено от 65% до 90% тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнено 50% -64% тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если выполнено менее 50% тестовых заданий (баллы при этом не начисляются)

Экзамен

Экзамен - форма промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Основой для определения оценки на экзаменах служит объём и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Итоговая оценка учитывает совокупные результаты контроля знаний. Экзамен проводится по билетам в устной форме в виде опроса.

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена определяется в рабочей программе дисциплины. Студенту предоставляется возможность ознакомления с рабочей программой дисциплины. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется студенту, обнаружившему всестороннее систематическое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практические задания, освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой, студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании и использовании учебно-программного материала.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, обнаружившему полное знание учебно- программногo материала, успешно выполнившему предусмотренные программой задачи, усвоившему основную рекомендованную литературу, показавшему систематический характер знаний по дисциплине и способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей профессиональной деятельности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом

для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемся с выполнением заданий, предусмотренных программой, студентам, обладающим необходимыми знаниями, но допустившим неточности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

8. ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.
2. Место туризма в системе воспитания школьников.
3. Развитие туризма в мире, России, Краснодарском крае.
4. Классификация походов по средствам передвижения..
5. Дать характеристику степных походов.
6. Дать характеристику категоричных походов.
7. Виды туризма: специфика пешего туризма, организация и проведение.
8. Виды туризма: специфика горного туризма организация и проведение
9. Виды туризма: специфика водного туризма организация и проведение.
10. Основы подготовки путешествия, выбор маршрута, комплектация группы.
11. Основы подготовки путешествия, распределение обязанностей, составление сметы похода.
12. Обеспечение безопасности туристических путешествий.
13. Требования к участникам и руководителям спортивного путешествия.
14. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию..
15. Оказание первой медицинской помощи при различных заболеваниях и травмах в условиях туристического путешествия.
16. Топографическая карта её разновидности.
17. Компас и работа с ним, азимут и его определение на карте.
18. Ориентирование на местности.
19. Измерения расстояния по карте и на местности.
20. Этапы контрольно-туристического маршрута(КТМ).
21. Этапы техники пешеходного туризма (ТПТ).
22. Составления плана похода, документация похода.

23. Распределение обязанностей среди участников похода.
24. Разработка маршрута туристического похода.
25. Личное и групповое снаряжение участников похода.
26. Бивачные работы, техника и тактика движения в походах.
27. Оформление документации похода, подведение итогов.
28. Отчет о походе, зачет путешествия.
29. Физическая подготовка ,особенности тренировок в туризме.
30. Содержание и формы туристской работы в образовательном учреждении.

Практические задания к экзамену

- 1 Составить перечень личного снаряжения для похода (июнь, плато Лаго–Наки; август «Пшадские водопады»).
- 2 . Составить перечень группового снаряжения для похода (июнь, плато Лаго–Наки, 12 человек).
- 3 Рассчитать питание на туристический поход (12 человек, 6 дней).
- 4 Вязка узлов(прямой узел , восьмёрка).
- 5 Составить программу летних соревнований по туризму на первенство школы.
- 6 Составить положение о летних соревнованиях по спортивному ориентированию.
- 7 Составить положение о летних соревнованиях по спортивному туризму.
- 8 Составить положение о первенстве школы в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- 9 Составить программу проведения соревнований на КТМ (контрольно-туристический маршрут).
- 10 Составить программу проведения соревнований на ТПТ (техника пешеходного туризма).
- 11 Составить комплекс упражнений для развития зрительной памяти в спортивном ориентировании.
- 12 Составить комплекс упражнений для развития внимания в спортивном ориентировании.
- 13 Составить комплекс упражнений для специальной подготовки спортсменов ориентировщиков.
- 14 Измерить расстояние на карте с помощью различных приборов и средств.
- 15 Оказание первой медицинской помощи (искусственное дыхание).
- 16 Изобразить спортивные топографические знаки, обозначающие рельеф.
- 17 Изобразить спортивные топографические знаки, обозначающие искусственные сооружения.
- 18 Изобразить спортивные топографические знаки, обозначающие растительность.

19 Изобразить спортивные топографические знаки, обозначающие гидрографию.

20 Изобразить спортивные топографические знаки, обозначающие знаки дистанции.

21 Вязка узлов (прямой узел , восьмёрка).

22 Вязка узлов (булинь, стремя).

23 Вязка узлов (грейпвайн , австрийский).

24 Вязка узлов (брам–шкотовый , удавка).

25 Вязка узлов (академический , встречный).

26 Вязка узлов (простой проводник , ткацкий).

27 Вязка узлов (двойной проводник , схватывающий).

28 Определить азимут на карте с помощью компаса.

29 Укладка личного и командного снаряжения в рюкзак.

30 Определите азимута на предмет с помощью компаса.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Основная литература

1 Ланда, Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков: организация, подготовка и проведение : учебно-методическое пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 52 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-8399-0503-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364177>.

2 Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04075-3. — Режим доступа : URL: www.biblio-online.ru/book/FB9982C5-8621-40E3-ABA0-5711831CB181.

Дополнительная литература

1 Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>

2 Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 126 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625>.

3 Шаруненко, Ю.М. Рекреационный туризм : учебно-методическое пособие / Ю.М. Шаруненко ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. – Орел : МАБИВ, 2014. – 102 с. – Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428635>.

Периодические издания

1 Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .

2 Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .

3 Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .

4 Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .

5 Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name .

6 Культура физическая и здоровье. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name .

7 Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name .

8 Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

9 Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.

10 Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.

11 Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

Перечень ресурсов информационно–телекоммуникационной сети «Интернет»

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2 ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3 ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4 Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6 Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7 КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8 Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

Учебное издание

Полянский Александр Витальевич

ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Методические рекомендации к практическим занятиям
для студентов 2-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Физическая культура)
очной и заочной формы обучения

Подписано в печать 02.10.2018.
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»
Печ. л. 2,06. Уч.-изд. л. 1,40
Тираж 1 экз. Заказ № 425

Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Коммунистическая, 2