

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2020 г.

## Основы спортивно-оздоровительного туризма рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Учебный план 3. 49.03.03 РиСОТ 3++(бакалавры)\_готовый.plx  
 Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **7 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	252	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 3
аудиторные занятия	75	зачеты 1
самостоятельная работа	110,8	курсовые работы 3
часов на контроль	60,7	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		3 (2.1)		Итого	
	Неделя		15 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	15	15	15	15	30	30
Практические	15	15	30	30	45	45
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,2	0,2	5,3	5,3	5,5	5,5
Итого ауд.	30	30	45	45	75	75
Контактная работа	30,2	30,2	50,3	50,3	80,5	80,5
Сам. работа	50,8	50,8	60	60	110,8	110,8
Часы на контроль	27	27	33,7	33,7	60,7	60,7
Итого	108	108	144	144	252	252

Программу составил(и):

*кни, доцент, Гуляев Петр Дмитриевич* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Основы спортивно-оздоровительного туризма**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"  
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2018 г.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

\_\_ \_\_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры  
**рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2019 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры  
**рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2020 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры  
**рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Цели освоения дисциплины
1.2	Освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта на основе курса "Основы спортивно-оздоровительного туризма".
1.3	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Информатика
2.1.2	Экскурсоведение
2.1.3	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2.1.4	Научно-методическая деятельность
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Спортивный пешеходный туризм (дистанция и маршрут)

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	

<b>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	

<b>ОПК-10: Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	

<b>ОПК-12: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры, спорта и туризма и нормами профессиональной этики</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	01.001 «Педагог»: А/02.6 – Воспитательная функция; А/03.6 – Развивающая деятельность; основные положения теории и методики проведения занятия
3.1.2	по физическому воспитанию
3.1.3	
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»: 5.005 Инструктор методист Е/04.6 Планирование развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации:
3.2.2	Основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами
3.2.3	Методы сбора и первичной обработки информации
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>

3.3.1	05.005 Инструктор методист Е/03.6 Организация и руководство проведением мероприятий по укреплению и развитию материальнотехнической базы физкультурноспортивной организации для занятия физической культурой и спортом :
3.3.2	Проведение совместно с инструкторами-методистами разъяснительной работы со спортсменами и занимающимися о необходимости бережного отношения к имуществу физкультурно-спортивной организации

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте факт.	Примечание
	<b>Раздел 1. 1. Общие основы спортивно- оздоровительного туризма 1 курс</b>						
1.1	Введение курс. Основы содержания спортивно-оздоровительного туризма. Этапы развития туризма в России. Туристские традиции РС(Я). Туризм в Республике Саха Якутия. /Лек/	1	2			0	
1.2	2. Основные понятия в СОТ. Классификация видов и форм туризма. Определение туризма. Функции туризма. Понятийный аппарат - Федерального Закона «Об основах туристской деятельности в РФ». Средства туризма. Типы туризма. Виды туризма. Формы туризма. Классификация туризма. /Лек/	1	2			0	
1.3	3. Организационные, программно-нормативные и научно-методические основы развития туризма в России (2 часа) Федеральные законы, являющиеся основными руководящими документами в сфере туризма: закон РФ «Об образовании», ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» Изучение темы направлено на приобретение знаний по основным нормативно-правовым документам в сфере спортивно-оздоровительного туризма. /Лек/	1	2			0	
1.4	4. Характеристика спортивного туризма как вида спорта, его место в ЕВСК (4 часа) Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по спортивному туризму. Изучение темы направлено на приобретение знаний по присвоению спортивных званий и разрядов в спортивно-оздоровительном туризме. /Лек/	1	2			0	

1.5	5. Характеристика рекреационного туризма (2 часа) Определение рекреационного туризма, его типы. Рекреационные ресурсы. Признаки физической рекреации. Виды, формы, факторы, задачи рекреационного туризма. Правила методики и организации занятий рекреационным туризмом. Физиологические характеристики рекреационного туризма. Варианты двигательной активности. Изучение темы направлено на приобретение знаний классификации и характеристик рекреационного туризма. /Лек/	1	2			0	
1.6	5. Характеристика рекреационного туризма (2 часа) Определение рекреационного туризма, его типы. Рекреационные ресурсы. Признаки физической рекреации. Виды, формы, факторы, задачи рекреационного туризма. Правила методики и организации занятий рекреационным туризмом. Физиологические характеристики рекреационного туризма. Варианты двигательной активности. Изучение темы направлено на приобретение знаний классификации и характеристик рекреационного туризма. /Лек/	1	2			0	
1.7	Определение спортивно-оздоровительного туризма. Классификация и краткая характеристика соревнования по спортивному туризму. Анализ выступления российских спортсменов туристов на международных и российских соревнованиях за прошедший год. Сравнение развития спортивного туризма за истекший и предыдущий годы. Инновации в развитии спортивного туризма. Изучение темы направлено на приобретение знаний понятийного аппарата спортивно-оздоровительного туризма. Изучение темы направлено на приобретение умений изучать и анализировать выступлений спортсменов на соревнованиях. Изучение темы направлено на приобретение опыта работы с современными источниками информации. /Пр/	1	4			0	

1.8	<p>Путешествия древних. Паломничество. Первооткрывательство. Путешествия в современности и начала туризма. Томас Кук, основоположник туризма.</p> <p>Путешествие в целях достижения рекордов. Туризм в XX веке. История отечественного туризма. Организация экскурсионного и туристского движения в дореволюционной России.</p> <p>Создание новых организационных основ туристско-экскурсионного движения (1917 -1936 гг.) Роль добровольного общества пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ). Центральное туристско-экскурсионное управление (1936 -1962 гг.), советы по туризму и экскурсиям (1962 -1990гг). Создание федераций туризма (1976г.).</p> <p>Организационные основы спортивного туризма на современном этапе.</p> <p>Основные понятия, встречающиеся в туризме: туризм, туризм выездной, туризм въездной, туризм социальный, туризм рекреативный, туристская индустрия, туристская деятельность, турагентская деятельность, туроператорская деятельность, туристская путевка, туристский ваучер, услуги гида-переводчика, турист.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение знаний по истории развития туризма в России.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение умений синтезировать информацию и выделять существенные моменты в развитии туризма.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение опыта подготовки презентаций по разделу туристские организации.</p> <p>/Пр/</p>	1	4			0	
-----	--	---	---	--	--	---	--

1.9	<p>Задачи федераций туризма, туристско-спортивных союзов. Порядок создания федераций и их структура. Связь федераций с комитетами по физической культуре и туризму и другими организациями. Положение и содержание работы комиссий по видам туризма и направлениям работы.</p> <p>Положение о маршрутно-квалификационной комиссии, ее роль в подготовке туристских кадров, порядок создания, полномочия. Задачи территориальных туристских клубов.</p> <p>Организация работы, структура.</p> <p>Содержание работы, руководство клуба.</p> <p>Основные нормативно-правовые документы в сфере туризма их роль.</p> <p>Характеристика деятельности федераций туризма. Работа маршрутно-квалификационной комиссии России.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение знаний по составу федераций, комиссий по туризму.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение умений осуществлять работу комиссий по туризму.</p> <p>/Пр/</p>	1	4			0	
-----	---	---	---	--	--	---	--



1.10	<p>Классификация спортивных походов. Правила проведения соревнований спортивных туристских походов. Кодекс спортивного туриста.</p> <p>Главная социальная функция туризма как общественного явления - содействие духовному воспитанию граждан. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитания волевых и моральных качеств. Организация оздоровительной работы в спортивном туризме. Воспитательные и спортивные возможности походов и массовых туристско-экскурсионных мероприятий. Роль туристских кадров в развитии массового спортивного туризма. Профессионально-прикладное значение туризма.</p> <p>Положение о подготовке кадров. Правила соревнования по туристскому многоборью и др. Краткий обзор их.</p> <p>Вопросы к коллоквиуму:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определения туризма</li> <li>2. История туризма: Путешествия древних. Паломничество. Первооткрывательство. Путешествия в современности и начала туризма. Путешествие в целях достижения рекордов. Туризм в XX веке. История отечественного туризма. Организация экскурсионного и туристского движения в дореволюционной России.</li> <li>3. Функции туризма</li> <li>4. Понятийный аппарат</li> <li>5. Средства туризма</li> <li>6. Типы туризма</li> <li>7. Виды туризма</li> <li>8. Формы туризма</li> <li>9. Классификации туризма</li> <li>10. Закон Российской Федерации «Об образовании»</li> <li>11. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»</li> <li>12. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»</li> <li>13. Областной закон «О туристской деятельности на территории Смоленской области»</li> <li>14. Федерации туризма, ТССР</li> <li>15. МКК</li> <li>16. Разрядные требования</li> <li>17. Классификация спортивных походов</li> <li>18. Правила проведения соревнований туристских спортивных походов. Кодекс путешественника</li> <li>19. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов (ЕВСКМ)</li> </ol> <p>Изучение темы направлено на приобретение знаний по спортивным походам.</p> <p>Изучение темы направлено на</p>	1	20			0	
------	--	---	----	--	--	---	--

	приобретение умений куммулировать полученные знания в процессе подготовки к коллоквиуму. Изучение темы направлено на приобретение опыта по выполнению кодекса путешественника. /Ср/						
1.11	<p>Педагогическая практика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладение терминологией и строевыми командами, техникой выполнения отдельных общеразвивающих, общеподготовительных, специально-подготовительных упражнений;</li> <li>• Овладение умениями и навыками в объяснении и показе отдельных упражнений в подготовительной части урока;</li> <li>• Овладение профессионально-педагогическими умениями и навыками в организации и руководстве группой;</li> <li>• Овладение умениями навыками в проведении 8-10 упражнений в ходе занятия;</li> <li>• Овладение умениями в проведении различных игр с элементами туризма;</li> <li>• Овладение профессионально-педагогическими умениями и навыками в выборе и подготовке мест занятий. Провести подготовительную часть урока с применением элементов спортивно-оздоровительного туризма на учебной группе.</li> </ul> <p>Изучение темы направлено на приобретение знаний, умений и опыта по основам проведения практических занятий и подготовки документации. Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций /Ср/</p>	1	30,8			0	
1.12	Туризм - как объект исследований. Научно-исследовательская работа по контролю физического состояния туристов, методы самоконтроля. Работа по заданиям научных организаций. /Лек/	1	3			0	

1.13	<p>Общая физическая подготовка. Физические упражнения как основное средство разминки и развития физических способностей спортсмена-туриста. Смешанная разминка, разминка силового характера, разминка игрового характера, разминка скоростно-силового характера.</p> <p>Упражнения для развития силовой выносливости: упражнения, выполняемые индивидуально и в парах, с преодолением собственного веса и с отягощением, упражнения на снарядах, тренажерах и приспособлениях, упражнения с преодолением внешнего сопротивления, веса предмета, противодействия партнера, бег по снегу, песку, воде.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: махи с постепенно увеличивающейся амплитудой, наклоны, упражнения на растягивание.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: применение необходимых исходных положений, «зеркальное» выполнение движений, изменение скорости и темпа движений, изменение пространственных границ выполнения упражнений.</p> <p>Упражнения для развития выносливости: бег по стадиону, асфальту, кроссовый бег, спортивные игры, пешие походы, плавание.</p> <p>Упражнения для развития быстроты: бег на 30, 60, 100 метров, прыжковые упражнения, эстафеты, бег с внезапной сменой направления и т.п.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение знаний по структуре физических упражнений.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение умений и опыта выполнять общие физические упражнения.</p> <p>/Пр/</p>	1	3			0	
1.14	Консультации по темам СОТ /КрАт/	1	0,2			0	
	<b>Раздел 2. Организационные и учебно-тренировочные основы спортивно-оздоровительного туризма 2 курс</b>						

2.1	<p>1. Техника и тактика спортивного туризма (4 часа)</p> <p>Техника и тактика: основные понятия. Классификация техники спортивного туризма. Классификация техники преодоления естественных препятствий. Классификация техники страховки. Классификация техники бивачных работ. Классификация техники спасательных работ. Классификация техники ориентирования на местности. Классификация техники переправ. Составляющие тактической подготовленности. Изучение темы направлено на приобретение знаний по технике и тактике спортивного туризма.</p> <p>/Лек/</p>	3	2			0	
2.2	<p>2. Особенности работы секций спортивного туризма в учреждениях дополнительного образования (2 часа)</p> <p>Задачи, организация и содержание работы по спортивному туризму в учреждениях дополнительного образования. Управление развитием спортивного туризма: спортивный клуб, тренерские и преподавательские кадры, общественный актив, федерации спортивного туризма. Оздоровительные и спортивные задачи туризма в учреждениях дополнительного образования. Изучение темы направлено на приобретение знаний по особенностям работы секций спортивного туризма в условиях учреждений дополнительного образования.</p> <p>/Лек/</p>	3	2			0	
2.3	<p>3. Учебно-тренировочные сборы в спортивно-оздоровительном туризме (4 часа)</p> <p>Теоретико-методические основы проведения учебно-тренировочных сборов по спортивно-оздоровительному туризму. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с юными туристами. Учёт метеорологических условий в период проведения учебно-тренировочных сборов. Профилактика травм и обморожений на учебно-тренировочном сборе. Изучение темы направлено на приобретение знаний по планированию физкультурно-оздоровительной, спортивной работы в туризме.</p> <p>/Лек/</p>	3	2			0	

2.4	<p>1. Тренажеры в спортивной подготовке туристов (2 часа)</p> <p>Современные подходы к организации тренировочного процесса в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости. Теоретико-методические основы применения технических средств в тренировке спортсменов. Особенности применения тренажеров в учебно-тренировочном процессе туристов-спортсменов. Методика комплексного развития интеллектуальных и физических способностей спортсменов-туристов на основе использования специальных упражнений и тренажеров. Изучение темы направлено на приобретение знаний об использовании тренажеров в спортивной практике. Изучение темы направлено на приобретение умений пользоваться тренажерами при развитии физических качеств.</p> <p>/Лек/</p>	3	2			0	
2.5	<p>2. Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль (6 часов)</p> <p>Медицинский контроль: мероприятия медицинского контроля, самоконтроль и его показатели.</p> <p>Метрологические основы контроля в подготовке спортсменов: метрологические основы выбора тестов комплексного контроля, информативность тестов при этапном и текущем контроле.</p> <p>Комплексный педагогический контроль уровня специальной подготовленности спортсменов.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение знаний о контроле и самоконтроле.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение умений использовать основы контроля в практической подготовке спортсмена.</p> <p>/Лек/</p>	3	1			0	

2.6	<p>1. Содержание туристской подготовки (4 часа)</p> <p>Основные задачи, принципы и методы туристской подготовки. Методы воспитания и обучения. Методы выполнения упражнений. Основные периоды и этапы подготовки.</p> <p>Характеристика видов туристской подготовки: общетуристской, специальной, интегральной и физической.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение знаний по туристской подготовке.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение умений определять задачи, принципы и методы туристской подготовки.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение опыта планировать нагрузку в туристской подготовке.</p> <p>/Лек/</p>	3	2			0	
2.7	<p>2. Особенности подготовки туристов (10 часов)</p> <p>Значение и особенности физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Способствующие виды спорта.</p> <p>Врачебный контроль.</p> <p>Сила и основы методики ее воспитания.</p> <p>Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Задачи развития силовых способностей. Средства воспитания силы.</p> <p>Скоростные способности и основы методики их воспитания. Факторы, способствующие проявлению скоростных способностей. Средства воспитания скоростных способностей.</p> <p>Методы воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и основы методики ее воспитания. Виды выносливости. Средства воспитания выносливости.</p> <p>Гибкость и основы методики ее воспитания. Формы проявления гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Средства и методы воспитания гибкости. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение знаний по особенностям подготовки туристов.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение умений определять методику для развития физических качеств.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение опыта подбора упражнений для развития физических качеств.</p> <p>/Лек/</p>	3	1			0	

2.8	Разработка и подготовка спортивных походов. Кодекс путешественника. Правила проведения соревнований, туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров. Требования к участникам и руководителю путешествия. Кодекс путешественника. /Лек/	3	1			0	
2.9	Туристское снаряжение в спортивном походе. Классификация туристского снаряжения (групповое, личное, специальное). Общие требования к туристскому снаряжению: малый вес и объем, надежность, прочность, непромокаемость, удобство, гигиеничность, необходимость. Оптимизация выбора снаряжения в зависимости от характера маршрута и вида туризма. Хранение, ремонт, эксплуатация и подгонка. 2 /Лек/	3	1			0	
2.10	Организация питания в туристском путешествии. Режим питания. Состав пищевого рациона. Продукты и их калорийность. Водно-солевой режим. Общие кулинарные правила. Объемный вес продуктов. Продолжительность варки на костре. Маршрутная документация. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Заявочная книжка (лист). Составление графика и схемы путешествия. Использование картографического и информационного материала. Пакет документов паспорта маршрута. Географические, исторические, метеорологические и другие материалы. Обеспечение безопасности. Оказание первой доврачебной помощи. Анализ несчастных случаев в туризме. Виды опасностей в спортивном туризме, причины, вызывающие аварийную ситуацию и способы их преодоления. Комплектование медицинской аптечки, умение пользоваться медикаментами и подручными средствами. Статистический анализ несчастных случаев по видам туризма. Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Возможные травмы и заболевания в туристском походе. Меры профилактики несчастных случаев и заболеваний. Доврачебная помощь и транспортировка пострадавшего. /Лек/	3	1			0	

2.11	Сведения о развитии спортивного туризма в стране за истекший год. Сравнительный анализ динамики развития спортивного туризма за истекший год и предыдущий годы. Новое в технике спортивного туризма, методике обучения, правилах соревнований. Оборудование и инвентарь. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Изучение темы направлено на приобретение знаний о развитии спортивно-оздоровительного туризма. Изучение темы направлено на приобретение умений изучать и анализировать выступления спортсменов на соревнованиях. Изучение темы направлено на приобретение опыта работы с современными источниками информации. /Пр/	3	2			0	
------	---	---	---	--	--	---	--



2.12	<p>Характеристика техники преодоления естественных препятствий.  Характеристика техники страховки.  Характеристика техники спасательных работ.  Характеристика техники бивачных работ.  Техника ориентирования на местности.  Техники переправ. Узлы, применяемые в туризме.  Основные составляющие тактической подготовленности: умение выбрать оптимальный план похода; запасные и аварийные варианты; комплектование группы; материально-техническое обеспечение похода; организация питания; распределение обязанностей в группе до похода и в период движения по тропе или несложным участкам местности; походный режим во времени; походный нагрузочный режим; путь.  Вопросы к семинарскому занятию:  1. Определение техники и тактики спортивного туризма.  2. Техника и тактика преодоления горного и пересечённого равнинного рельефа.  3. Техника преодоления водных преград.  4. Техника страховки.  5. Техника бивачных работ.  6. Техника и тактика ориентирования на местности.  7. Взаимосвязь тактической и интеллектуальной подготовленности туристов-спортсменов.  8. Особенности тактики учебно-тренировочного похода.  9. Тактический анализ прошедшего дня спортивного похода.  Изучение темы направлено на приобретение знаний по технике преодоления различных форм рельефа.  Изучение темы направлено на приобретение умений применять технические средства страховки и сопровождения при преодолении препятствий.  Изучение темы направлено на приобретение опыта сопровождения и страховки при преодолении технических этапов.  Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций /Пр/</p>	3	2			0	
------	---	---	---	--	--	---	--

2.13	<p>Руководство, организация работы и комплектование групп при наборе в секцию по программам обучения. Учёт контингента занимающихся и уровня физическое подготовленности.</p> <p>Документы планирования и учёта при организации секционных занятий.</p> <p>Организация и проведение соревнований по спортивному туризму среди занимающихся в учреждении.</p> <p>Задачи, организация и содержание работы секций спортивного туризма в учреждениях дополнительного образования. Руководство развитием спортивного туризма в секциях.</p> <p>Финансирование работы секций и организация спортивно-массовых мероприятий.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение знаний по работе туристских секций.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение умений планировать образовательный процесс для туристской секции.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение опыта составления сметы на проведение туристского мероприятия.</p> <p>/Пр/</p>	3	2			0	
2.14	<p>1. Самостоятельное проведение не менее одного учебно-тренировочного занятия в зимнем или летнем соревновательном сезоне.</p> <p>2. Проведение педагогического анализа урока, проводимого студентами учебной группы.</p> <p>3. Планирование, подготовка и оборудование соревновательных трасс в зимних и летних видах туризма.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение знаний, умений и опыта планировать, организовывать подготовку и проведения практических занятия по спортивно-оздоровительному туризму.</p> <p>/Пр/</p>	3	2			0	
2.15	<p>Технико-тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий при преодолении естественных препятствий. Преодоление препятствий в режиме личного и командного зачёта.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение знаний по технике преодоления различных препятствий.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение умений использовать технические приемы и средства по преодолению препятствий.</p> <p>Изучение темы направлено на приобретение опыта преодоления препятствий и режиме личного и командного зачета.</p> <p>/Пр/</p>	3	3			0	

2.16	<p>1. Тренажеры в спортивной подготовке туристов (2 часа)          Современные подходы к организации тренировочного процесса в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости. Теоретико-методические основы применения технических средств в тренировке спортсменов. Особенности применения тренажеров в учебно-тренировочном процессе туристов-спортсменов. Методика комплексного развития интеллектуальных и физических способностей спортсменов-туристов на основе использования специальных упражнений и тренажеров. Изучение темы направлено на приобретение знаний об использовании тренажеров в спортивной практике. Изучение темы направлено на приобретение умений пользоваться тренажерами при развитии физических качеств.          /Пр/</p>	3	6			0	
2.17	<p>2. Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль (6 часов)          Медицинский контроль: мероприятия медицинского контроля, самоконтроль и его показатели.          Метрологические основы контроля в подготовке спортсменов: метрологические основы выбора тестов комплексного контроля, информативность тестов при этапном и текущем контроле.          Комплексный педагогический контроль уровня специальной подготовленности спортсменов.          Изучение темы направлено на приобретение знаний о контроле и самоконтроле.          Изучение темы направлено на приобретение умений использовать основы контроля в практической подготовке спортсмена.          /Пр/</p>	3	10			0	

2.18	<p>Сравнительный анализ динамики развития спортивного туризма как вида спорта за истекший год и предыдущие годы. Новое в технике и тактике спортивного туризма, методике обучения, правилах соревнований. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Изучение темы направлено на приобретение знаний о развитии спортивно-оздоровительного туризма. Изучение темы направлено на приобретение умений изучать и анализировать выступления спортсменов на соревнованиях. Изучение темы направлено на приобретение опыта работы с современными источниками информации.</p> <p>/Пр/</p>	3	3			0	
2.19	<p>Содержание занятий Объем в часах          Форма контроля Срок представления          Анализ развития спортивно-оздоровительного туризма за истекший период 10 Устный опрос 1 семестр          История развития туризма в России и за рубежом 10 Реферат 1 семестр          Нормативно-правовые документы в области спортивно-оздоровительного туризма 16 Конспект 1 семестр          Туристско-спортивные организации 10 Презентация 1 семестр          Конспект практического занятия по спортивно-оздоровительному туризму 20 Конспект с его проведением 2 семестр          План рекреационных мероприятий для лиц различного возраста при проведении мероприятий спортивно-оздоровительного значения 10 Письменная работа 2 семестр          Проведение соревнований по спортивно-оздоровительному туризму 30 Судейство соревнований 1, 2 семестр          Итого: 106</p> <p>/Ср/</p>	3	15			0	

2.20	Содержание занятий Объем в часах Форма контроля Срок представления Анализ развития спортивно-оздоровительного туризма за истекший период 6 Устный опрос 3 семестр Методика развития физических качеств 10 Конспект 3 семестр Подготовка спортсменов туристов 10 Доклад 4 семестр различной квалификации Особенности подготовки спортсменов в зависимости от вида туризма Проведение соревнований по спортивно-оздоровительному туризму 20 Судейство соревнований 3,4 семестр Методика проведения тестирования ОФП и СФП 17 Конспект 4 семестр Итого: 63 /Ср/	3	45			0	
2.21	Консультации по организационным и учебно-тренировочным основам спортивно-оздоровительного туризма /КрАт/	3	5,3			0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Промежуточная аттестация: зачет - 2 семестр, экзамен - 4 семестр, зачет - 6 семестр, экзамен - 8 семестр.

Критерии оценивания компетенций (результатов) Оценивается по 4-хбальной шкале. В критерии оценки компетенций по экзамену входят:

1. уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;
2. полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного;
3. обоснованность, четкость, краткость изложения ответа;
4. ответы на дополнительные вопросы.

При проектировании ожидаемых результатов следует предусмотреть различные уровни оценки ожидаемых результатов:

- Пороговый - предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.
- Стандартный - предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.
- Эталонный - предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

Примерный перечень оценочных средств в соответствии с иерархией целей по Блуму

№ Уровень

сложности Глаголы для формулировки заданий Оценочные средства

1. Знание Цитировать, перечислить, дать определение, изобразить, идентифицировать, составить список, назвать, указать, записать, повторить, выбрать, сформулировать, свести в таблицу, рассказать, воспроизвести, упорядочить, соотнести, отметить Тест

Опрос устный Письменные ответы на вопросы Собеседование (индивидуальное, групповое) Коллоквиум Портфолио-коллектор (накопительное)

2. Понимание Определить, выделить, объяснить, находить различия, характеризовать, обсуждать, рассматривать в деталях, сделать сообщение, интерпретировать, сделать обзор, связать, уточнить, построить, преобразовать, расшифровать, выразить, переформулировать, рецензировать, привести примеры, описать Тест

Решение типовых ситуаций Эссе

Портфолио оценочный

3 Применение Применять, рассчитать, классифицировать, демонстрировать, доказывать, инсценировать, модифицировать, исследовать, изменить, иллюстрировать, интерпретировать, разработать, упорядочивать выполнять, использовать, обнаруживать, устанавливать, завершить, составить (отчет, план, график и т.п.), решать (задачу, проблему), раскрыть Наблюдение Кейс-задания Игра ролевая Компетентсно- ориентированные задания(КОЗ)  
Практические контрольные задания (ПКЗ) Портфолио достижений Тренажер  
Расчетно-графическая работа Метод Дельфи («мозговой атаки»)  
4 Анализ Анализировать, оценивать, сравнить, распределять по категориям(категорировать), полемизировать, оспаривать, вывести, подразделить, изобразить схематически, различать, (проводить различие), находить различия, исследовать, изучать, применять, осуществлять эксперимент, идентифицировать, собрать сведения, резюмировать, выделять, отсеять, отсортировать, измерить, разделить Кейс-задание Игра организационно-мыслительная Реферат Портфолио  
Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты Проект  
5 Синтез Систематизировать, собирать (монтировать), осуществить компиляцию, производить сборку, сочинять (писать), конструировать (придумывать), создавать, производить, разрабатывать модель, алгоритмизировать, управлять, организовать, спланировать, подготовить, предлагать, изобретать, обобщать, компоновать, строить, интегрировать Кейс-задание Игра деловая Игра организационно-мыслительная Профессионально-исследовательские задания (ПИЗ) Портфолио Проект  
6 Оценка осуществлять оценку, убедить, выбрать, сравнивать и находить отличия, критиковать, определять (устанавливать, принимать решение), определять стоимость, составлять мнение, градировать (разбивать на этапы), сделать вывод, соизмерять (соотносить), осуществлять ранжирование, рекомендовать (предлагать), проверять (исправлять, видоизменять), обосновать, составить мнение, прогнозировать, защищать Кейс-задание Игра деловая Игра организационно-мыслительная Портфолио Проект

Описание шкалы оценивания

Отметка «отлично» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные, заданные экзаменатором;
- студент при ответах на вопросы демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;
- при ответе на вопросы используются данные из дополнительной литературы;
- ответ иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения;
- студент демонстрирует умение вести научную дискуссию.

Отметка «хорошо» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание билета, однако имеются определённые затруднения в ответе на уточняющие вопросы;
- в ответе имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов билета;
- в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

- знания имеют фрагментарный характер, имеются определённые неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;
- при ответе на вопросы билета студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;
- студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;
- допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
- студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;
- в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
- на большую часть дополнительных вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или даёт неверные ответы.

Задания в рамках индикаторов достижения компетенций оцениваются в процессе текущего контроля и являются обязательными в соответствии с утверждёнными в образовательной организации порядком промежуточной аттестации (как допуск к зачёту).

### 7.2.2 Зачетные требования за 1 курс

1. Знать теоретический материал в объеме программы курса, сдать текущие микрозачёты по пройденным темам.
2. Выполнить в соответствии с программой требования по развитию физических качеств.

Норматив Юноши Девушки

Бег 100 м (с) 14,3 17,0

Приседания на одной ноге (кол-во раз) 5 2

Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 8 12

Кросс (мин) 3 км 1 км 14 5

Кросс 8 км по пересечённой местности (мин) Без времени

3. Выполнить контрольные нормативы по учебному материалу:

- Зачет по технике преодоления естественных препятствий с использованием специального снаряжения;
  - Принять участие в судействе не менее 7 стартов соревнований по спортивному туризму (спортивному ориентированию).
4. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими умениями и навыками: строевые команды, управление группой, объяснение и показ учебного материала.

### 5.2. Темы письменных работ

7.2.3 Вопросы к зачёту для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по дисциплине «Спортивно-оздоровительный туризм» за 1 курс:

1. В чем выражается многогранность понятия «туризм»?
2. Место туризма в системе физического воспитания.
3. Типы туризма.
4. Виды туризма.
5. Формы туризма.
6. Характеристика планового и самодеятельного туризма.
7. Понятия: туризм, туризм внутренний, туризм въездной, туризм выездной, туризм социальный, туризм самодеятельный.
8. Исторические аспекты отечественного туризма в XVII - XVIII веках.
9. Исторические аспекты отечественного туризма в XIX веке.
10. Основные периоды в развитии туризма в СССР.
11. Современная ситуация в истории спортивно-оздоровительного туризма.
12. Основные положения Федеральной программы развития физической культуры и формирования здорового образа жизни населения РФ.
13. Документы, регламентирующие туристскую деятельность на территории Смоленской области.
14. Федерации туризма: задачи, виды.
15. Содержание работы туристских спортивных союзов.
16. Содержание работы маршрутно-квалификационной комиссии.
17. Содержание работы территориального туристского клуба.
18. Кодекс путешественника.
19. Безопасность в туризме.
20. Программно-нормативные документы в спортивно-оздоровительном туризме.
21. Права и обязанности руководитель спортивного туристского похода.
22. Права и обязанности участников спортивных походов.
23. Разрядные требования по спортивному туризму
24. Правила соревнований по спортивному туризму
25. Рекреационный туризм: определение, цели, задачи.
26. Классификация спортивных походов.
27. Функции рекреационного туризма.

#### 7.2.4 Тестовые задания

для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по дисциплине «Спортивно-оздоровительный туризм» за 1 курс

Выберите, пожалуйста, один из предложенных вариантов, который является правильным ответом

1. Какой их перечисленных вариантов не относится к классификации «Видов туризма по характеру туристского маршрута»:
  - а. реабилитационный;
  - б. пешеходный;
  - в. горный;
  - г. водный.
2. Какой их перечисленных вариантов не относится к классификации «Типов туризма по целевой функции»:
  - а. спортивный;
  - б. рекреационный;
  - в. экстремальный;
  - г. учебный.
3. Что не является средством туризма:
  - а. поход;
  - б. день рождения;
  - в. прогулка;
  - г. соревнование.
4. Какой из перечисленных документов не является, регламентирующим туристскую деятельность на территории Смоленской области:
  - а. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;
  - б. Областной закон «О туристской деятельности на территории Смоленской области»;
  - в. Положение о проведении соревнований;
  - г. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. По какому из перечисленных видов туристско-спортивных соревнований, не присваиваются спортивные звания и

разряды:

- а. оказание медицинской помощи;
- б. путешествия;
- в. спортивные походы;
- г. туристское многоборье.

6. Какой из видов туризма не относится к категории нестепенных походов:

- а. лыжный;
- б. горный;
- в. пешеходный;
- г. велосипедный.

7. Что не входит в обязанности руководителя похода:

- а. ознакомиться с районом похода;
- б. оформить маршрутные документы;
- в. изменять маршрут движения с целью расширения кругозора;
- г. провести необходимые тренировки группы.

8. Что не является обязанностями участника похода:

- а. выполнять своевременно указания руководителя похода;
- б. пройти медицинский осмотр после похода;
- в. своевременно информировать руководителя похода об ухудшении состояния здоровья;
- г. участвовать в подготовке похода, тренировках и составлении отчёта.

9. Что не является санкцией за нарушение Правил, применяемых туристско-спортивными организациями:

- а. засчитать участие, руководство в совершенном походе;
- б. аннулировать справки обо всех или некоторых ранее совершенных походах;
- в. лишить спортивных званий, снизить или аннулировать спортивный разряд;
- г. запретить участвовать, руководить в походах определённой категории сложности на некоторый срок.

10. Какой из перечисленных вариантов не относится к основным задачам рекреационного туризма:

- а. гармоничное физическое развитие и содействие всестороннему развитию человека;
- б. обеспечение полноценного отдыха людей разного возраста и профессий;
- в. укрепление здоровья и предупреждение заболеваний;
- г. достижение высоких спортивных результатов.

д.

Ответы на вопросы для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по дисциплине «Спортивно-оздоровительный туризм»

1. А 6. Б
2. В 7. В
3. Б 8. Б
4. В 9. А
5. А 10. Г

7.2.2 Зачетные требования за 2 курс

1. Знать теоретический материал в объёме программы курса, сдать текущие микрозачёты по пройденным темам.
2. Выполнить в соответствии с программой требования по развитию физических качеств.

Норматив Юноши Девушки

Бег 100 м (с) 14,0 16,30

Приседания на одной ноге (кол-во раз) 6 3

Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10 16

Кросс (мин) 3 км 1 км 13,30 4,30

Кросс 8 км по пересечённой местности (мин) Без времени

3. Выполнить контрольные нормативы по учебному материалу:

- Зачёт по технике преодоления естественных препятствий с использованием специального снаряжения;
  - Принять участие в судействе не менее 7 соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
4. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими умениями и навыками: строевые команды, управление группой, объяснение и показ учебного материала.

7.2.3 Вопросы к экзамену для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по дисциплине «Спортивно-оздоровительный туризм» за 2 курс:

1. Что представляет собой туристская подготовка? Задачи туристской подготовки.
2. Принципы туристской подготовки.
3. Методы воспитания в туристской подготовке.
4. Методы обучения в туристской подготовке.
5. Методы формирования сознания личности.
6. Методы организации деятельности и формирования опыта.
7. Методы стимулирования поведения и деятельности.
8. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности.
9. Методы стимулирования и мотивации учения.
10. Методы выполнения упражнений.



11. Виды туристской подготовки.
12. Содержание общетуристской подготовки.
13. Содержание организационной подготовки.
14. Содержание топографической подготовки.
15. Содержание технической подготовки.
16. Содержание тактической подготовки.
17. Психологическая подготовка туриста.
18. Содержание подготовки по обеспечению безопасности.
19. Содержание физической подготовки.
20. Содержание интегральной подготовки.
21. Ожидания участников путешествия. Прогноз путешествия и его влияние на поведение человека.
22. Понятие первичных групп. Ролевая структура туристской группы.
23. Общая характеристика конфликтов.
24. Понятие конфликтных отношений и способы выхода из них.
25. Психологическая тактика руководства туристской группой.
26. Условия продуктивной работы для руководителей групп.
27. Система морально-психологической подготовки в спортивном туризме.
28. Особенности развития силовых качеств туриста.
29. Особенности развития выносливости туриста.
30. Особенности развития скоростных качеств туриста.
31. Содержание профессионально-прикладной подготовки туриста.
32. Особенности развития гибкости и двигательльно-координационных способностей туриста.
33. Этапы и периоды подготовки спортсменов-туристов.
34. Поведение в конфликтной ситуации.
35. Действия руководителя при возникновении конфликтов.

#### 7.2.4 Тестовые задания

для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по дисциплине «Спортивно-оздоровительного туризм» за 2 курс  
Выберите, пожалуйста, один из предложенных вариантов, который является правильным ответом

1. Какой из видов подготовки относится к туристской подготовке:

- а. - спортивная;
- б. - специальная;
- в. - общая;
- г. - интеллектуальная.

2. Количество стадий конфликта:

- а. - 3;
- б. - 9;
- в. - 11;
- г. - 7.

3. Выберите наиболее распространённый метод выполнения упражнений в спортивном туризме:

- а. - массовый;
- б. - равномерный;
- в. - тактический;
- г. - наглядный.

4. Сколько физических качеств развивается в процессе туристской подготовки:

- а. - 3;
- б. - 6;
- в. - 5;
- г. - 8.

5. Какой из перечисленных вариантов относится к специальной туристской подготовке:

- а. - медицинская подготовка;
- б. - интегральная подготовка;
- в. - подготовка по обеспечению безопасности;
- г. - подготовка наглядной документации.

6. Какую продолжительность одной тренировки по специальной туристской подготовке целесообразно планировать:

- а. - 4 часа;
- б. - 1 час;
- в. - 2 часа;
- г. - 10 часов.

7. Какую продолжительность одной тренировки по преодолению элементов рельефа:

- а. - 1-2 часа;
- б. - 3-5 часов;
- в. - 6-8 часов;

г. - 10 и более часов.

8. Симптомы сильного переутомления при больших нагрузках (предельные нагрузки):

- а. - уверенное выполнение, соответствующее достигнутому уровню интенсивности;
- б. - желание полного покоя и прекращение тренировки, тенденция к «капитуляции»;
- в. - желание продолжить тренировку;

г. - никаких жалоб, выполняя все нагрузочные задания.

9. Выберите норматив соответствующий отличной степени подготовленности юношей при выполнении контрольного кросс-теста (8 км):

- а. - менее 25 мин.;
- б. - 32-36 мин.;
- в. - 40-45 мин.;
- г. - более 45 мин.

10. Основные особенности интегральной подготовки:

- а. - опасности спортивных походов объективные и субъективные;
- б. - маршрутная нитка похода;
- в. - особенности комплектования группы;
- г. - особенности определения состава продуктов для похода.

Ответы на вопросы для студентов направления

«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по дисциплине

«Спортивно-оздоровительный туризм» 2 КУРС

1.

Б 6. А

2. А 7. В

3. Б 8. Б

4. В 9. Б

5. В 10. А

7.2.2 Зачетные требования за 3 курс

1. Знать теоретический материал в объёме программы курса, сдать текущие микрозачёты по пройденным темам.

2. Выполнить в соответствии с программой требования по развитию физических качеств.

Норматив Юноши Девушки

Бег 100 м (с) 13,30 16,00

Приседания на одной ноге (кол-во раз) 8 5

Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 12 20

Кросс (мин) 3 км 1 км 13,00 4,00

Кросс 8 км по пересечённой местности (мин) Без учета времени

3. Выполнить контрольные нормативы по учебному материалу:

- Зачёт по технике преодоления естественных препятствий с использованием специального снаряжения;
  - Принять участие в судействе не менее 7 соревнований по спортивному туризму (спортивному ориентированию).
4. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими умениями и навыками: строевые команды, управление группой, объяснение и показ учебного материала.

7.2.3 Вопросы к зачёту

для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по дисциплине «Спортивно-оздоровительный туризм» за 3 курс:

1. Что означают понятия: техника туризма, технический приём, технические средства.
2. Классификация техники спортивного туризма.
3. Классификация техники страховки.
4. Теоретико-методические основы проведения учебно-тренировочных сборов по спортивно-оздоровительному туризму.
5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с юными туристами.
6. Учёт метеорологических условий в период проведения учебно-тренировочных сборов.
7. Профилактика травм и обморожений на учебно-тренировочном сборе.
8. Технология организации самостраховки
9. Узлы, применяемые в спортивном туризме, их назначение
10. Тактика в спортивном туризме.
11. Составляющие тактики организации и проведения спортивных походов.
12. Запасной и аварийный варианты организации пути.
13. Технология подбора продуктов для спортивного похода.
14. Методика выбора походного нагрузочного режима.
15. Правила выбора места бивака.
16. Функции капитана.
17. Функции ориентировщика.
18. Техника и тактика преодоления горного и пересечённого равнинного рельефа.
19. Техника преодоления водных преград.
20. Техника страховки.
21. Техника бивачных работ.

22. Техника и тактика ориентирования на местности.
23. Взаимосвязь тактической и интеллектуальной подготовленности туристов-спортсменов.
24. Особенности тактики учебно-тренировочного похода.

7.2.4 Тактический анализ прошедшего дня спортивного похода.

7.2.5 Тестовые задания

для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по дисциплине «Спортивно-оздоровительный туризм» за 3 курс

Выберите, пожалуйста, один из предложенных вариантов, который является правильным ответом

1. Тактика-это

- а) выбор средств и способы их использования;
- б) личное или групповое снаряжение;
- в) одно или несколько взаимосвязанных действий;
- г) движение по снежному склону.

2. Процесс обеспечения безопасности при преодолении опасных участков маршрута - это:

- а) тактика;
- б) техника;
- в) страховка;
- г) прием.

3. Классификация техники страховки по типам:

- а) массовая;
- б) поперечная, взаимная;
- в) гимнастическая, само страховка;
- г) само страховка, взаимная, массовая.

4. Разновидности болота:

- а) труднопроходимые, проходимые, непроходимые;
- б) иногда проходимые, проходимые;
- в) сложнопроходимые, проходимые, непроходимые;
- г) зимой проходимые, непроходимые.

5. «Акья» - это:

- а) лебедка;
- б) универсальные разборные носилки;
- в) сани-волокуши;
- г) рюкзак.

6. Что относится к специальным спасательным средствам?:

- а) полиспаст;
- б) веревка;
- в) компас;
- г) ремонтный набор.

7. В каком темпе должен перемещаться взрослый человек по равнине или слабо пересеченной местности:

- а) 80 шаг / мин;
- б) 120 шаг/мин;
- в) 160 шаг/ мин;
- г) 200 шаг / мин.

8. Костер по назначению бывает:

- а) сигнальный;
- б) для приготовления пищи;
- в) для обогрева и сушки одежды;
- г) все перечисленное.

9. Классификация техники бивачных работ по рельефу:

- а) горный рельеф, равнинная местность;
- б) скальный рельеф, равнинная местность;
- в) на снегу, на траве;
- г) на берегу реки, заболоченная местность.

10. Костер по форме бывает:

- а) ромб;
- б) снежинка;
- в) колодец;
- г) зигзаг.

Ответы на вопросы для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по дисциплине «Спортивно-оздоровительный туризм»

(3 курс)  
1 А б. А

2. В 7. Б
3. Г 8. Г
4. А 9. А
5. В 10. В

### 5.3. Фонд оценочных средств

#### 7.2.3 Вопросы к экзамену

для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по дисциплине «Спортивно-оздоровительный туризм» за 4 курс:

1. Многогранность понятия «туризм»
2. Место туризма в системе физического воспитания.
3. Типы туризма.
4. Виды туризма.
5. Формы туризма.
6. Характеристика планового и самодеятельного туризма.
7. Понятия: туризм, туризм внутренний, туризм въездной, туризм выездной, туризм социальный, туризм самодеятельный.
8. Исторические аспекты отечественного туризма в XVII - XVIII веках.
9. Исторические аспекты отечественного туризма в XIX веке.
10. Основные периоды в развитии туризма в СССР.
11. Современная ситуация в истории спортивно-оздоровительного туризма.
12. Основные положения Федеральной программы развития физической культуры и формирования здорового образа жизни населения РФ.
13. Документы, регламентирующие туристскую деятельность на территории Смоленской области.
14. Федерации туризма: задачи, виды.
15. Содержание работы туристских спортивных союзов.
16. Содержание работы маршрутно-квалификационной комиссии.
17. Содержание работы территориального туристского клуба.
18. Кодекс путешественника.
19. Безопасность в туризме.
20. Программно-нормативные документы в спортивно-оздоровительном туризме.
21. Права и обязанности руководитель спортивного туристского похода.
22. Права и обязанности участников спортивных походов.
23. Разрядные требования по группе дисциплин «Дистанция».
24. Правила соревнований по группе дисциплин «Маршрут».
25. Рекреационный туризм: определение, цели, задачи.
26. Категорирование спортивных походов.
27. Функции рекреационного туризма.
28. Задачи, принципы, методы туристской подготовки.
29. Виды и содержание туристской подготовки.
30. Понятие «Интегральной подготовки туристов-спортсменов».
31. Роль и значение медицинского обеспечения и медицинского контроля в процессе подготовки.
32. Основы оказания доврачебной помощи в походах и соревнованиях.
33. Организация поисково-спасательных работ.
34. Содержание физической подготовки туриста.
35. Содержание психической подготовки туриста.
36. Содержание интегральной подготовки туриста.
37. Понятие техники и тактики туризма.
38. Классификация техники туризма.
39. Основные составляющие тактической подготовленности.
40. Виды туристских соревнований.
41. Особенности организации и проведения соревнований
42. Судейство соревнований по туризму.
43. Соревнования на лыжных дистанциях.
44. Соревнования на горных дистанциях.
45. Соревнования на водных дистанциях.
46. Соревнования на пешеходных дистанциях.
47. Соревнования по группе дисциплин «Маршрут».
48. Спортивные походы: технология организации и проведения.
49. Материально-техническое обеспечение соревнований по туризму.
50. Основные аспекты работы в аварийной ситуации.
51. Психологический климат в команде.
52. Основные положения комплексного контроля.
53. Содержание и организация этапного контроля.
54. Содержание и организация текущего контроля.
55. Содержание и организация оперативного контроля.
56. Метрологические основы выбора тестов комплексного контроля.

57. Информативность тестов при этапном и текущем контроле.

58. Мероприятия медицинского контроля.

59. Самоконтроль и его показатели.

60. Основы оказания доврачебной помощи при травмах: вывихи, ушибы, переломы, растяжения и т.д.

#### 7.2.4 Тестовые задания

для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по дисциплине «Спортивно- оздоровительный туризм» за 4 курс

Выберите, пожалуйста, один из предложенных вариантов, который является правильным ответом

1. Врачебно-педагогические наблюдения:

а) это исследования, проводимые совместно врачом и тренером во время учебно-тренировочных занятий;

б) это исследования, проводимые совместно врачом и тренером во время болезни;

в) это наблюдения за спортсменами;

г) это наблюдения, проводимые совместно врачом и тренером во время учебно-тренировочных занятий.

2. Оперативный контроль:

а) это оценка отставленного тренировочного эффекта на поздних стадиях восстановления;

б) измерения, которые проводятся каждые 3 месяца во врачебно-физкультурном диспансере;

в) это оценка срочного тренировочного эффекта, изменений, происходящих в организме спортсмена во время тренировки и в ближайший восстановительный период.

г) данные исследования проводятся после дня отдыха, утром через 1,5-2 часа после легкого завтрака, в день исследования спортсмен не должен делать зарядку.

3. Самоконтроль:

а) это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития;

б) это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом;

в) это достижение наивысшего спортивного результата и сохранение состояния здоровья спортсменов;

г) это оценка срочного тренировочного эффекта.

4. Текущий контроль:

а) это оценка отставленного тренировочного эффекта на поздних стадиях восстановления;

б) измерения, которые проводятся каждые 3 месяца во врачебно- физкультурном диспансере;

в) это оценка срочного тренировочного эффекта, изменений, происходящих в организме спортсмена во время тренировки и в ближайший восстановительный период.

г) данные исследования проводятся после дня отдыха, утром через 1,5-2 часа после легкого завтрака, в день исследования спортсмен не должен делать зарядку.

5. Как называется вторая медицинская группа для занятий физической культурой:

а) основная;

б) заключительная;

в) специальная;

г) подготовительная.

6. Надежность теста:

а) способность давать неизменные результаты при повторном измерении одних и тех же лиц, находящихся в одном и том же состоянии;

б) независимость результата теста от свойств лица, проводящего измерение;

в) его способность оценивать то свойство, которое хотят с его помощью измерить;

г) способность давать неизменные результаты при повторном измерении одних и тех же лиц, находящихся в одном и том же состоянии.

7. Информативность теста:

а) способность давать неизменные результаты при повторном измерении одних и тех же лиц, находящихся в одном и том же состоянии;

б) независимость результата теста от свойств лица, проводящего измерение;

в) его способность оценивать то свойство, которое хотят с его помощью измерить;

г) способность давать неизменные результаты при повторном измерении одних и тех же лиц, находящихся в одном и том же состоянии.

8. Анамнез-это:

а) потеря сознания;

б) наблюдение;

в) опрос;

г) отсутствие признаков жизни.

9. Этапный контроль:

а) это оценка отставленного тренировочного эффекта на поздних стадиях восстановления;

б) проводится каждые 3 месяца во врачебно-физкультурном диспансере;

в) это оценка срочного тренировочного эффекта, изменений, происходящих в организме спортсмена во время тренировки и в ближайший восстановительный период.

г) проводится каждые 3 месяца во врачебно-физкультурном диспансере. Данные исследования проводятся после дня отдыха, утром через 1,5-2 часа

после легкого завтрака, в день исследования спортсмен не должен делать зарядку.

10. Средняя степень утомления характеризуется:

а) глубоким и значительно учащенным дыханием;

б) несколько учащенным дыханием;  
 в) незначительной потливостью;  
 г) отсутствием внимания.  
 Ответы на вопросы для студентов направления  
 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»  
 по дисциплине «Спортивно-оздоровительный туризм»  
 (4 курсе)  
 1.  
 А 6. Г  
 2 В  
 7. В  
 3. Б 8. В  
 4.  
 А 9. Г  
 5. Г 10. А

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля  
 Промежуточная аттестация: зачет - 1 семестр, экзамен - 4 семестр,  
 Критерии оценивания компетенций (результатов) Оценивается по 4-х балльной шкале. В критерии оценки компетенций по экзамену входят:  
 1. уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;  
 2. полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного;  
 3. обоснованность, четкость, краткость изложения ответа;  
 4. ответы на дополнительные вопросы.  
 При проектировании ожидаемых результатов следует предусмотреть различные уровни оценки ожидаемых результатов:  
 • Пороговый - предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.  
 • Стандартный - предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.  
 • Эталонный - предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Project Expert
6.3.1.4	Windows 10
6.3.1.5	Astra Linux
6.3.1.6	Libre Office
6.3.1.7	ABBYY finereader
6.3.1.8	Adobe Reader
6.3.1.9	yandex
6.3.1.10	Microsoft office 2007
6.3.1.11	ESET Endpoint Antivirus

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Поисковая система "Яндекс"
6.3.2.2	Поисковая система "Google"
6.3.2.3	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний
6.3.2.4	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.5	доступ к образовательным ресурсам «Единое окно»
6.3.2.6	Электронно-библиотечная система
6.3.2.7	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.8	Глоссарий.Ru
6.3.2.9	Деловые статьи и Интернет-сервисы

6.3.2.10	Архив учебных программ и презентаций
6.3.2.11	Научная библиотека
6.3.2.12	Поиск книг в электронных библиотеках
6.3.2.13	Все для студента
6.3.2.14	Магазин электронных и аудиокниг
6.3.2.15	Поиск электронных книг
6.3.2.16	официальный сайт Российской государственной библиотеки
6.3.2.17	официальный сайт Парламентской библиотеки
6.3.2.18	официальный сайт Президентской библиотеки имени Б. Н. Ельцина. Тематический каталог
6.3.2.19	официальный сайт Библиотеки Российской академии наук
6.3.2.20	официальный сайт научной библиотеки МГУ им. Ломоносова
6.3.2.21	гарант
6.3.2.22	консультант +

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Лекционный зал №1	Учебная аудитория	КР	Учебная аудитория для занятий лекционного типа (доска, проектор, экран, мультимедийный комплекс). Учебная мебель: рабочее место преподавателя, рабочие

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №108	Лечебной физической культуры и		Учебная аудитория для занятий семинарского типа. Оборудование: стол массажный реабилитационный, складной «Panda», стол массажный многофункциональный,

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №206	Учебная лаборатория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор,

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации студентам по подготовке к лекционным занятиям

Студентам необходимо знать, что каждая лекция предъявляет слушателям особые требования к умственной деятельности, которая требует максимальной активности и самостоятельности умственного труда. Чтобы получить от лекции максимальный эффект, студенту необходимо предварительная подготовка к ней. Подготовка начинается с того, что студент просматривает записи предыдущей лекции. Знакомится с учебной программой данного предмета, чтобы представлять, в каком направлении будут излагаться следующие вопросы и темы.

Восприятие информации на лекции должно проходить с максимальной активностью, т.е. необходимо прилагать определённые усилия к тому, чтобы сознательно усваивать материал лекции, а не механически его запоминать. Неясные вопросы и непонятные формулировки надо стремиться выяснить у лектора или самостоятельно найти на них ответ в

специальной литературе.

Лекцию необходимо тщательно записывать. Запись помогает студенту сосредоточить внимание на главном, и уже в ходе лекции осмыслить услышанное, понять логику изложения материала преподавателем.

Умение правильно записывать лекционный материал вырабатывается практикой. Прежде всего, необходимо привыкнуть распределять своё внимание между отдельными положениями лекционного материала и уметь быстро выделять главное.

Записывать нужно не всё, что говорит лектор, а самое важное.

Студенту необходимо усвоить некоторые методические приёмы записи лекции:

- необходимо иметь отдельную тетрадь для записи лекций по каждому предмету;
- записывать удобнее на одной стороне листа;
- записывать каждую лекцию целесообразно начинать с новой страницы, следует записать тему лекции, дату её проведения, план лекции, затем уже её содержание;
- следует всегда писать набело, не переписывая, чаще пользоваться абзацами, выделяя этим наиболее существенные части материала;
- на странице необходимо оставлять широкие поля, которые в дальнейшем пригодятся для пометок и постановки вопросов.

Во время лекции необходимо соблюдать высокую организованность своего труда. Следует обращать внимание и на интонацию лектора. Обычно лектор главные мысли выделяет и произносит слова несколько громче и реже.

Рекомендации студентам по подготовке к семинарским занятиям

Семинарское занятие - важная и обязательная форма учебного процесса, которая является дополнением к лекционной форме обучения и ее углублением.

На семинары выносятся наиболее важные и сложные вопросы курса, для обсуждения которых требуется специальная подготовка студента с использованием рекомендуемой учебной литературы и лекций. Специфика семинаров по данному курсу состоит в том, что они включают теоретическую работу в виде устного или письменного обсуждения поставленных вопросов.

Подготовку к семинарскому занятию следует вести в следующем порядке:

1. Внимательно ознакомиться с планом семинара по заданной теме: вначале с основными вопросами, оценив для себя объем задания.
  2. Прочитать конспект лекции по теме семинарского занятия, отмечая материал, необходимый для изучения поставленных вопросов.
  3. Обратиться к рекомендуемой учебной литературе по данной теме: в первую очередь - к основной, при необходимости углубленного изучения - к дополнительной.
  4. Уделить особое внимание основным понятиям изучаемой темы, владение которыми способствует эффективному усвоению курса.
  5. Осмыслить имеющиеся в данной теме формулы, которые используются для выполнения необходимых расчетов.
  6. В процессе изучения темы следует подготовить тезисы или мини-конспект в тетради для семинарских занятий. Особенно это касается вопросов, предназначенных для самостоятельного изучения. Эти записи могут быть использованы на семинаре как подсказка при публичном выступлении, а также для работы «на месте», при подготовке к зачету и экзамену.
- При подготовке к занятию необходимо освоить теоретический материал лекционного курса, научиться грамотно формулировать ответы на поставленные вопросы.

Для проведения дискуссии по наиболее спорным моментам необходимо ознакомиться с соответствующими комментариями разных авторов в основной и дополнительной литературе.

В течение изучаемой дисциплины студенты выполняют домашние задания по соответствующим разделам (студент сам выбирает форму отчетности, устную или письменную).

Требования к качеству подготовки студентов к семинарским занятиям

1. Подготовка к семинару является обязательной частью работы студента и производится по всем вопросам темы, указанным в плане занятия, а не выборочно по отдельным вопросам. Сплошная подготовка способствует полноценному освоению темы и эффективной работе семинара.

2. Работа студента на семинаре предполагает его высокую активность и соответствие следующим требованиям при публичном выступлении:

- а) свободное устное воспроизведение подготовленного выступления по вопросам с использованием мини-конспектов в качестве вспомогательного средства. Данное требование относится и к изображению графических моделей и формул на доске;
- б) готовность и умение отвечать на вопросы и делать выводы из сказанного;
- в) владение терминологией курса;
- г) временной регламент выступления 7 - 10 минут.

3. После завершения изучения курса студент должен владеть основными концепциями курса и использовать их для обсуждения особенностей спортивно-оздоровительного туризма в системе физического воспитания. Студент должен уметь организовывать и проводить практические мероприятия по спортивно-оздоровительному туризму.

На семинарском занятии приветствуется любая форма вовлеченности: участие в обсуждении, дополнения, критика - всё, что помогает более полному и ясному пониманию проблемы.

Рекомендации студентам по подготовке реферата

Реферат является обзорным (по нескольким источникам - книгам, главам, статьям).

Реферат, как правило, излагается своими словами. Точные определения и цитаты вводятся лишь особо значимые и те, против содержания которых референт (составитель реферата) возражает.

План реферата определяется исследователем. Но в реферативной работе желательно иметь следующие компоненты (части):

- краткие сведения об авторе реферируемого материала (если это диктуется темой реферата);
- сжатое, но достаточно полное и точное изложение сущности научной информации по теме (главная часть



реферата);

- замечания, обобщения, выводы референта об изложенной информации, ее значении.

Написанный реферат становится основой для устного сообщения. После того, как студент изучил научную литературу по теме, систематизировал полученную информацию, следует приступить к работе над рефератом. Композиционная структура реферата включает следующие основные элементы:

- титульный лист,
- оглавление,
- введение,
- основную часть,
- заключение,
- библиографический список использованной литературы.

Титульный лист является первой страницей реферата и заполняется строго по образцу.

После титульного листа помещается оглавление, в котором приводятся все заголовки реферата и указываются страницы, с которых они начинаются.

Далее следует введение, в котором обосновывается актуальность выбранной темы, приводится краткий обзор литературы, излагается цель работы и содержание поставленных задач, формулируются объект и предмет исследования.

В основной части реферата раскрывается данная тема.

Реферат заканчивается заключительной частью, которая так и называется «заключение», составляющее итоговые результаты.

После заключения принято помещать библиографический список использованной литературы. Этот список составляет одну из существенных частей реферата и отражает самостоятельную творческую работу студента. Каждый включенный в такой список источник должен иметь отражение в тексте реферата. Если её автор делает ссылку на какие-либо заимствованные факты или цитирует работы других авторов, то он должен обязательно указать в подстрочной ссылке, откуда взяты приведенные материалы. Не следует включать в библиографический список те работы, на которые нет ссылок в тексте реферата и которые фактически не были использованы. Не рекомендуется включать в этот список энциклопедии, справочники, газеты.

Объем реферата должен составлять 15-20 страниц машинописного текста.

Рекомендации студентам по устной защите реферата

1. Не выступайте, если материал не продуман, не подготовлен заранее.
2. Если хотите, чтобы вам верили, говорите убедительно и только о том, что сами поняли и в чем убеждены.
3. Когда говорите, помните о теме своего выступления, не отходите от нее в сторону.
4. Отбрасывайте все лишнее, второстепенное. Помните, что иногда мелочи мешают увидеть главное.
5. Побольше фактов и поменьше общих, ничего не говорящих фраз.
6. Не говорите слишком долго, чтобы не утомлять и слушателей, и себя.
7. Следите за своими слушателями: если вас перестали слушать, измените ход мыслей, приведите интересный факт, деталь, задайте риторический вопрос, но никогда не стремитесь перекричать аудиторию.
8. Следите за речью: избегайте слов-паразитов («так», «значит» и др.), вульгаризмов, просторечных выражений и т.д.

Тщательно стройте фразу.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийное оборудование

2. Спортивное снаряжение:

- система страховочная;
- веревка страховочная;
- карабин муфтовочный;
- карабин автоматический;
- рюкзак туристский;
- палатка туристская;
- коврик туристский;
- спальный мешок;
- петли вспомогательные (разного диаметра);
- тормозные устройства (восьмерка, капелька);
- фиксирующие устройства (Жумар);
- топор;
- тент;
- костровое устройство;
- столик туристский;
- стул туристский;
- призма для спортивного ориентирования;
- компас спортивный;
- компостер для спортивного ориентирования;
- карты спортивные, топографические;
- курвиметр;
- ролики одинарные, двойные;
- секундомер;
- сигнальная лента;
- туристская аптечка;
- набор котлов для приготовления пищи;

