



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)
ФИЛИАЛ ДФУ В Г. УССУРИЙСКЕ (ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП

«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.



СВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Туризм как средство досуга и оздоровления
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
магистерская программа «Технологии обучения и воспитания в физической культуре и спорте»
Форма подготовки очная

Курс 1 семестр 1

лекции не предусмотрены

практические занятия 36 час.

лабораторные работы не предусмотрены

в том числе с использованием МАО не предусмотрены

всего часов аудиторной нагрузки 36 час.

в том числе с использованием МАО не предусмотрены

самостоятельная работа 36 час.

в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрены

контрольные работы не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 1 семестр

экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 126.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 11 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой: д-р психол. наук

В.И. Гончаров

Составитель: канд. пед. наук, канд. ист. наук, доцент

Б.Г. Маншин

Уссурйск
2019

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись) (И.О. Фамилия)

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Лекционные занятия не предусмотрены)

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Практические занятия 36 час., в том числе с использованием интерактивных методов не предусмотрено)

Занятие 1. Тема «Азбука туризма»

Беседа о туризме, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. История туризма. Структура туристских органов. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Практические занятия. Разработка маршрутов походов.

Занятие 2. Тема «Ориентирование и топография» (4 час).

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов: карта, план, аэрофотосъемка. Масштаб, масштабность карт. Содержание карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Сущность ориентирования, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности.

План и карта. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Практические занятия. Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью). Составление плана местности.

Занятие 3. Тема «Основы медицинских знаний» (4 час).

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Акклиматизация и адаптация

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний.

Как остановить кровотечение. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Практические занятия. Оказание доврачебной помощи подручными средствами. Составление медицинской аптечки.

Занятие 4. Тема «Организация питания в походе» (2 час).

Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим

питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов.

Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практические занятия. Составить меню, раскладку продуктов питания в туристском походе (3 дня, 12 человек) трех разовое питание.

Занятие 5. Тема «Туристское снаряжение» (2 час).

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки.

Занятие 6. Тема «Гидрометеорология» (2 час).

Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Виды простейших наблюдений. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.

Занятие 7. Тема «Экологическая подготовка туриста» (2 час).

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная

книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Занятие 8. Тема «Краеведческая подготовка туриста» (2 час).

Понятие термина "краеведение". Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия. Составить карту с популярными маршрутами Приморского края.

Занятие 9. Тема «Туристские узлы» (2 час).

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия. Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Занятие 10. Тема «Безопасность туризма» (4 час).

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка

возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде.

Практические занятия. Анализ аварийных ситуаций, оценка действий участников с точки зрения безопасности, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

Занятие 11. Тема «Туристские соревнования» (4 час).

Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Практические занятия.

Занятие 12. Тема «Туристские биваки» (2 час).

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы,

защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Практические занятия.

Занятие 13. Тема «Законодательство в сфере организации молодежного досуга и оздоровления» (1 час).

Деятельность органов самоуправления по поддержке организации досуга и оздоровления молодежи. Федеральные и местные целевые программы по организации досуга и оздоровления молодежи.

Тема «Досуг как социальное явление и направление социокультурной деятельности» (1 час).

Потенциалы досуга в молодежной среде. Типологии досуга. Досуг как направление социокультурной деятельности. Основные подходы и сущностные черты социокультурной деятельности. Особенности социокультурной деятельности на современном этапе развития общества.

Занятие 14. Тема «Просветительно-образовательная деятельность в сфере организации досуга и оздоровления молодежи» (1 час).

Сущность и особенности просветительно-образовательной деятельности. Средства просветительно-образовательной деятельности. Роль искусства, радио, телевидения, компьютерных технологий в сфере молодежного досуга. Процесс компьютеризации массового просвещения. Интернет и культурно-досуговая деятельность. Культура и музей в духовной жизни молодежи.

Тема «Творческая деятельность в сфере досуга» (1 час). Многообразие творческой деятельности в сфере досуга: коллекционирование, техническое творчество, инициативные объединения в области социального творчества, художественное творчество.

Задачи и психологические основы любительского художественного творчества. Современное состояние художественно-творческой деятельности в сфере досуга молодежи.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

План график выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Туризм как средство досуга и оздоровления»

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1-18 неделя	Подготовка доклада с презентацией.	18 часов	Доклад с презентацией УО-3; Письменная работа ПР-12
		Работа с информационными источниками	18 часов	УО-1 Собеседование; ПР-1 Тестирование
		Зачет		УО-1 Собеседование
Итого			36 часа	

Характеристика заданий для самостоятельной работы

1. Знать теоретический материал в объеме программы дисциплины.
2. Подготовить доклад или сообщение на темы возможно с презентацией:
 - Современное туристическое снаряжение, одежда и обувь.
 - Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.
 - Условия и рекомендуемые требования к комплектованию групп: физические, возрастные, психологические и др.
 - Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.
 - Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.
 - Особенности психологии малых групп. Конфликты, причины возникновения, способы их преодоления.

- Техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.
- Знаки — это буквы, из которых складывается карта-книга.
- Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).
- Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте.
- Движение по азимуту с применением техники выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.
- Способы измерений расстояния на местности.
- Способы определения точек стояния на карте (привязки). Составление абрисов. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.
- Определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Определение сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.
- Роль закаливания в занятиях туризмом для повышения работоспособности, увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, гигиенические основы закаливания воздухом, солнцем, водой.
- Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.
- Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.
- Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке в туризме. Дневник самоконтроля.
- Применение подвижных игр и эстафет для развития ОФП и техники у туристов.
- Развитие специальных качеств необходимых в туристской деятельности и методика развития.

3. Выполнить следующие задания, предусмотренные программой дисциплины:

- глоссарий;
- студенты должны выполнить письменные работы темам занятий;
- студенты должны выполнить практическое задание по вязанию узлов: «Восьмерка», «Простой проводник», «Академический», «Брамшкотовый», «Грейпвайн», «Встречный», «Ткацкий», «Прямой», «Схватывающий», «Булинь», «Двойной проводник», «Срединный австрийский проводник», «Восьмерка»,
- разработать план решения задачи развития физического качества (по выбору студента: физическое качество, класс).

Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины.

Изучение дисциплины способствует развитию научно-педагогической и методологической компетентности студентов, умения видеть и решать проблемы в сфере физической культуры и спорта.

Студентам необходимо самостоятельно овладевать новым материалом, формировать навыки самостоятельного умственного труда, профессиональные умения, развивать самостоятельность мышления, формировать волевые черты характера, способность к самоорганизации.

При изучении дисциплины можно использовать «Золотые правила планирования времени»:

1. Формируйте рабочие блоки, в которые вы будете включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.
2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ (Принцип Парето).
3. Крупные задания выполняйте небольшими частями (тактика «нарезания салями»).

4. Устанавливайте для самого себя сроки выполнения дел категории «А»

5. Сознательно учитывайте в рабочих планах колебания уровня работоспособности.

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Студенты, работая самостоятельно с источниками, имеют возможность:

- расширить и углубить знания;
- развить умения самостоятельной работы;
- стимулировать интеллектуальную деятельность.

Рекомендации по работе с литературой.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделение главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Степень самостоятельности студентов в поиске литературы определяется рекомендациями преподавателем источников материала: обязательная и дополнительная литература, а также самостоятельные поиски студентом необходимых источников. При конспектировании литературных источников и для осмысления информации студентам необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

При организации самостоятельной работы учитывается уровень подготовки каждого студента трудности, которые могут возникнуть при ее выполнении, каждому студенту выдается индивидуальное задание – тема доклада или реферата.

Методические указания к составлению глоссария

(словарь-справочник учителя ФК или тренера-преподавателя)

Глоссарий охватывает все узкоспециализированные термины, встречающиеся в тексте. Глоссарий должен содержать не менее 50 терминов, они должны быть перечислены в алфавитном порядке, соблюдена нумерация. Глоссарий должен быть оформлен по принципу реферативной работы, в обязательном порядке присутствует титульный лист и нумерация страниц. Объем работы должен составлять 10-15 страниц. Тщательно проработанный глоссарий помогает избежать разночтений и улучшить в целом качество всей документации. В глоссарии включаются самые частотные термины и фразы, а также все ключевые термины с толкованием их смысла. Глоссарии могут содержать отдельные слова, фразы, аббревиатуры, слоганы и даже целые предложения.

Методические указания по подготовке доклада

Доклад – вид устного монолога научного стиля речи. От сообщения доклад отличается большим объемом информации. Оптимальное время доклада – 5-10 минут. Во вступлении докладчик не только сообщает тему, но и указывает ее актуальность и значение. Основная часть доклада содержит материал, который отобран учащимся для рассмотрения данной темы. В заключении нужно сделать выводы.

Окончательно отработанный текст доклада можно несколько раз прочитать, чтобы лучше усвоить последовательность изложения, а затем обязательно проговорить вслух. Кроме того, надо проверить, сколько минут займет выступление: заметить по часам время начала и конца проговаривания. Вы должны попасть в требуемый интервал ± 20 секунд.

Структура доклада:

- Титульный лист;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение;
- Список использованных источников (литература, название сайтов).

Требования к оформлению работы

1. Работа должна быть выполнена с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаге формата А4 через полуторный межстрочный интервал. Цвет шрифта должен быть черным, шрифт TimesNewRoman, кегель 14.

2. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: правое, верхнее и нижнее – 15 мм, левое – 25 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 125 мм.

3. Выравнивание текста по ширине.

4. Перед знаками препинания (кроме тире) не может быть пробела. После знака препинания пробел обязателен.

5. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

6. Перенос слов недопустим.

7. Таблицы и иллюстрации размещаются по центру листа и нумеруются последовательно арабскими цифрами.

8. Если иллюстраций несколько, то все они должны быть одного размера.

9. В тексте на все рисунки, таблицы, схемы, фото должны быть даны ссылки.

Тематика докладов

Тема 1. Современное туристическое снаряжение, одежда и обувь.

Тема 2. Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Тема 3. Условия и рекомендуемые требования к комплектованию групп: физические, возрастные, психологические и др.

Тема 4. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

Тема 5. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Тема 6. Особенности психологии малых групп. Конфликты, причины возникновения, способы их преодоления.

Тема 7. Техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Тема 8. Знаки — это буквы, из которых складывается карта-книга.

Тема 9. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Тема 10. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Тема 11. Движение по азимуту с применением техники выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Тема 12. Способы измерений расстояния на местности.

Тема 13. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Составление абрисов. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Тема 14. Определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Определение сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Тема 15. Роль закаливания в занятиях туризмом для повышения работоспособности, увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, гигиенические основы закаливания воздухом, солнцем, водой.

Тема 16. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Тема 17. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Тема 18. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке в туризме. Дневник самоконтроля.

Тема 19. Применение подвижных игр и эстафет для развития ОФП и техники у туристов.

Тема 20. Развитие специальных качеств необходимых в туристской деятельности и методика развития.

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, оследовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов

Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично Полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

Методические указания для выполнения письменных работ

Изучив теоретические разделы, студент способен осваивать практические занятия и выполнять письменные работы по темам, которые осваиваются по принципу «от простого к сложному»: составление плана подготовки 1-3-дневного похода; изучение маршрутов походов; составление календарного плана - графика движения в 1-3-дневном походе; подготовка личного и общественного снаряжения; составление меню и раскладка продуктов на 3 дня 12 человек при трех разовом питании в сутки; составление отчета о походе; положение о проведении 1 этапа туристские соревнования учащихся (соревнования в школе); копирование на кальку участка топографической карты; топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования; формирование походной медицинской аптечки; туристские соревнования учащихся - 2 этап: программа, положение и смета соревнований.

Студент заранее смотрит тему письменной работы которую он будет выполнять на практическом занятии, и самостоятельно практикуется в выполнении основных этапов исследования:

- *подготовительного*: подбор необходимой литературы, проведение тестов и запись показателей тестирования;
- *основного*: разработка методики исследования, обработка полученных данных с помощью методов математической статистики;

- *заключительного*: анализ результатов, формулировка выводов и практических рекомендаций, оформление письменной работы.

Эта работа должна осуществляться параллельно с изучением теоретической части курса с использованием основной и дополнительной литературы указанной в рабочей программе и в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ.

Письменные работы:

1. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление календарного плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

2. Составление меню и раскладка продуктов на 3 дня 12 человек при трех разовом питании в сутки.

3. Составление отчета о походе.

4. Положение о проведении 1 этапа туристские соревнования учащихся (соревнования в школе)

5. Копирование на кальку участка топографической карты.

6. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

7. Формирование походной медицинской аптечки.

8. Туристские соревнования учащихся - 2 этап: программа, положение и смета соревнований.

Критерии оценки (письменный ответ)

100-86 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

85-76 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Туризм как средство досуга и оздоровления	УК-3.1	знает	УО-4: доклад	зачет вопрос 1-20
		УК-3.2	умеет	ПР-12: письменная работа	зачет вопрос 1-20
		УК-3.3	владеет	ПР-1: тестирование	зачет вопрос 1-20
		ПК-1.1	знает	УО-4: доклад	зачет вопрос 1-45
		ПК-1.2	умеет	ПР-12: письменная работа	зачет вопрос 1-45
		ПК-1.3	владеет	ПР-1: тестирование	зачет вопрос 1-45

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Бутузов, А.Г. Этнокультурный туризм (для бакалавров) [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : КноРус, 2015. — 248 с. — Режим доступа: Режим доступа:

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=53313

2. Дурович, А. П, Бондаренко Г. А. Организация туризма: учеб. пособие [Текст] / А.П. Дурович. — Мн.: Новое знание, 2015; — 277с.

Режим доступа: https://www.studmed.ru/durovich-ap-kabushkin-ni-sergeeva-tm-organizaciya-turizma_368897c3f7d.html

3. Рындач, М.А. Основы туризма: Учебное пособие / М.А. Рындач, С.Н. Смоленский. - М.: ИТК Дашков и К, 2015. - 204 с.

Режим доступа: http://mdk-arbat.ru/bookcard?book_id=836199

Дополнительная литература

(электронные и печатные издания)

1. Трухачев, А.В. Туризм. Введение в туризм: учебник [Электронный ресурс] : учебник / А.В. Трухачев, И.В. Таранова. — Электрон. дан. — Ставрополь : СтГАУ (Ставропольский государственный аграрный университет), 2013. — 396 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=61125

2. Левочкина, Н.А. Менеджмент туризма: введение в дисциплину: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ (Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского), 2011. — 136 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=12870

3. Линчевский, Э.Э. Типология и психология туризма [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Э. Линчевский, Ю.Н. Федотов. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2008. — 275 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=53244

Рекомендации по работе с интернет сервисами

1. Туризм – организация самодеятельного путешествия.

http://ligis.ru/the_encyclopedia_of_tourism/Pohod/Organ/index01.html

2. Личное и групповое снаряжение

<http://survinat.ru/2011/10/lichnoe-i-gruppovoe-turistskoe-snyaryazhenie/#axzz4JC5aq6Xw>

<http://www.bestreferat.ru/referat-108596.html>

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

<http://school-tp.sfu-kras.ru/material/referat/3.pdf>

4. *Питание в туристском походе, питьевой режим. Питание в экстремальных условиях.*

http://skitalets.ru/books/pitan_lisog/

5. *Правила движения в походе, преодоление препятствий*

<http://survinat.ru/2011/10/pravila-dvizheniya-v-poxode-preodolenie/#axzz4JC5aq6Xw>

6. *Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий*

<http://mognovse.ru/pti-instrukciya-dlya-obuchayushih-sya-7-po-tehnike-bezopasnosti.html>

7. *Понятие о топографической и спортивной карте*

<http://survinat.ru/2011/10/ponyatiya-topograficheskaya-i-sportivnaya-karta/#axzz4JC5aq6Xw>

8. *Условные обозначения топографических карт*

<http://www.outdoors.ru/map/index.php>

9. *Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний*

https://infourok.ru/konspekt_zanyatiya_na_temu_lichnaya_gigiena_turista_profilaktika_zabolevaniy.-428942.htm

10. *Основные приемы оказания первой доврачебной помощи*

<http://uslide.ru/medicina/14931-okazanie-pervoy-dovrachebnoy-pomoschi-v-turistskom.html>

11. *Приемы транспортировки пострадавшего в походах*

http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/31475/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0

12. *Общая физическая подготовка туриста*

http://budetinteresno.info/fizpodgotovka_metodika.htm

13. *Специальная физическая подготовка туриста*

<http://helpiks.org/7-37387.html>

14. *Техника прохождения этапов в соревнованиях по технике пешеходного туризма*

http://tourlib.net/books_tourism/kodysh1.htm

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Информационные технологии:

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;

- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

Программное обеспечение:

- операционная система Windows;
- пакет приложений Windows – Microsoft Office.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Активная работа на лекциях - одно из решающих условий качественного овладения студентами дисциплины. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

В конспект следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы дискуссий, докладов, а также список основной литературы.

В процессе подготовки к семинарским (практическим) занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделении главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Студенты могут использовать как основную, так и дополнительную литературу, а также самостоятельно найденные источники.

Если студент на занятии должен делать доклад, то работа с литературой предполагает более серьезную подготовку, так как студент уже должен не только участвовать в дискуссии, но и отвечать на вопросы по теме доклада, то есть необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины

Изучение дисциплины «История физической культуры и спорта» способствует развитию научно-педагогической компетентности магистрантов, умения видеть и решать проблемы в сфере научных педагогических исследований.

Студентам необходимо самостоятельно овладевать новым материалом, формировать навыки самостоятельного умственного труда, профессиональные умения, развивать самостоятельность мышления, формировать волевые черты характера, способность к самоорганизации.

При изучении дисциплины можно использовать следующие правила планирования времени:

1. Формировать рабочие блоки, в которые надо включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.
2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ.
3. Крупные задания надо выполнять небольшими частями.
4. Устанавливайте сроки выполнения дел.

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Практическое (семинарское) занятие является диалоговой формой учебного занятия. Студенты имеют возможность усвоения знаний в процессе их активного обсуждения. На семинарах студенты закрепляют знания, полученные из лекций или из книг, в процессе их обсуждения.

Педагогические задачи, решаемые при проведении практических (семинарских) занятий:

- расширение и углубление знаний;
- развитие умений самостоятельной работы;
- стимулирование интеллектуальной деятельности.

Чтение студентами учебных пособий и первоисточников представляют важную учебную задачу. Вопросы к каждому семинару конкретизированы и стимулируют целенаправленную поисковую и интеллектуальную активность студента. Проведение практических занятий возможно по двум вариантам:

1. Проведение семинарского занятия репродуктивного типа. Здесь формулируются основные вопросы занятия, студентам дается возможность устно раскрыть их содержание. После выслушивания ответа другим студентам предоставляется возможность дополнить, прокомментировать ответ, высказать собственное мнение. Студентам нужно придерживаться следующего:

- соблюдать временной регламент;
- выражать собственное мнение;
- активизировать других участников занятия;
- при ответах речь должна быть свободной;
- делать выводы по рассмотренному вопросу.

2. Проведение занятия творческого типа. Здесь предлагаются задания, активизирующие мыслительную активность студентов, предлагаются различные ситуации на активность и взаимодействие студентов.

Студенты должны уметь отвечать на вопросы следующих типов:

- чем отличаются...
- что общего между...
- какие механизмы (факторы, причины, методы)...
- выделите достоинства и недостатки...

При подготовке к промежуточной аттестации в форме экзамена студент использует весь семестровый материал учебного процесса: конспекты лекций, рекомендованную учебную литературу, методические пособия.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении учебной дисциплины используются:

1, Проектор Acer X110P (3D) DLP 2700 LUMENS SVGA (800X600)
4000:1 СВП+ SpectraBoost EcoPro ZOOM

2, Экран настенный рулонный Projecta SlimScreen 200x200 см Matte
White

3. Notebook DNS Intel Pentium P6200 2.13 GHz 2.00ГБ – 1 шт.
4. Подключение к сети Интернет.
5. Компас Адрианова, курвиметр.
6. Карты местности.
7. Туристический инвентарь: палатка, веревка, карабины, топор, пила, рюкзаки и т.д.

Занятия проходят в аудитории 225-1 и в спортивном зале главного корпуса по ул. Некрасова, 35; в аудиториях спортивного комплекса ДВФУ по ул. Горького, 69а.

VIII. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей.
		УК-3.2. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение
		УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.

Задача профессиональной деятельности	Объекты или область знания	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ иных требований, предъявляемых к выпускникам)
Тип задач профессиональной деятельности: методический				
Проектирование, планирование и реализация образовательного процесса в основном и среднем образовательном учреждении в соответствии с требованиями	Образовательные программы и учебные программы; образовательный процесс в системе основного, среднего и общего и	ПК-1Способен реализовывать образовательные программы по предметным областям, соответствующим профессионально	ПК-1.1 Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание учебного предмета, формы, методы и средства обучения, современные образовательные	01.001 Профессиональный стандарт «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»,

ФГОС основного общего образования и ФГОС среднего общего образования	дополнитель ного образования; обучение, воспитание и развитие учащихся в образователь ном процессе	й подготовке	технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения. ПК 1.2 Умеет формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); осуществлять отбор содержания образования по учебному предмету в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся; применять методы обучения и образовательные технологии, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых. ПК 1.3. Владеет предметным содержанием и методикой преподавания учебного предмета, методами обучения и современными образовательными технологиями	утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. №544н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 6 декабря 2013 г., регистрационный номер №30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 19 февраля 2015 г., регистрационный номер №36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 23 августа 2016 г., регистрационный номер №43326)
----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/п	Контролируе мые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Туризм как средство досуга и оздоровления	УК-3.1	знает	УО-4: доклад	зачет вопрос 1-20
		УК-3.2	умеет	ПР-12: письменная работа	зачет вопрос 1-20
		УК-3.3	владеет	ПР-1: тестирование	зачет вопрос 1-20
		ПК-1.1	знает	УО-4: доклад	зачет вопрос 1-45
		ПК-1.2	умеет	ПР-12: письменная работа	зачет вопрос 1-45
		ПК-1.3	владеет	ПР-1: тестирование	зачет вопрос 1-45

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
УК-3 Способен организовать и	знает (порогов ый уровень)	Понимает эффективность использования стратегии	- знания в разработке и реализации методик, индивидуальных знаний, групповых и	-способность обосновать методы оценки знаний в управлении и совершенствование

руководить работами команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели		сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей.	командной работы направленной на результаты в различных видах спорта для достижения поставленной цели	навыков в организации и проведения командной работы, направленных на результаты в различных видах спорта; - способность применять методы контроля;
	умеет (продвинутый)	Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение	– умение сопоставлять, анализировать организацию и управление в проведении учебного процесса; - самостоятельно прогнозировать изменения состояния объекта наблюдения и разбирать недостатки;	способность самостоятельно прогнозировать изменения состояния объекта наблюдения; организовать сотрудничество учащихся в команде, поддерживать их активность и инициативность, самостоятельность, планировать последовательность шагов для достижения поставленной цели.
	владеет (высокий)	Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.	- владеет ведением документации, ориентированием и топографией, медицинскими знаниями, организацией питания, туристским снаряжением, правилами безопасности и контролем их выполнения в команде.	способность делиться с членами команды знаниями в применении ориентирования и топографии, медицинскими знаниями, организацией питания, туристском снаряжении, правилами безопасности и соблюдать этические нормы взаимодействия в команде.
ПК-1Способен реализовывать образовательные программы по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	знает (пороговый уровень)	знает основные модели построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования	Знание основных методик и технологий образовательной деятельности; - знание методик диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным программам	Способность раскрыть суть научных методик и технологий в образовательной деятельности; - способность обосновать актуальность методики диагностики, оценивания; определить основные понятия предметной области исследования;
	умеет (продвинутый)	умеет отбирать соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	Умение работать с методиками и технологиями образовательной деятельности; - умение применять диагностирование и давать оценку качества учебно-тренировочного процесса	Способность обосновать применение изученных методик и технологий в диагностике и оценивании качества учебного процесса; - готовность применять эти методики в магистерской программе повышения работоспособности в физической культуре и спорте

	владеет (высокий)	владеет способностями для реализации рациональных и эффективных технологий в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	владеет педагогическими, физиологическими, фармакологическими и инструментальными современными методиками повышения работоспособности в физической культуре и спорте.	способность точно применять методики и технологии по организации образовательной деятельности; - способность самостоятельно проводить исследования по диагностике и оцениванию физической работоспособности.
--	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

1. Исторические этапы развития отечественного туризма.
2. Нарисуйте условные топографические знаки, обозначающие рельеф, растительность, искусственные сооружения, гидрографию.
3. Охарактеризовать прикладное значение туризма. Место туризма в системе воспитания школьников.
4. Краткая характеристика предупреждения простейших травм кожи (потертость, мозоли, ушибы, ссадины, порезы, и т.д.)
5. Классификация видов туризма. Дайте характеристику степенных и категорийных походов.
6. Психологическая подготовка туриста.
7. Воспитательное, образовательное, оздоровительное значение туризма.
8. Понятие психологического климата туристической группы.
9. Топографическая подготовка. Основные орографические линии рельефа. Способы изображения рельефа. Основные, вспомогательные, утолщенные горизонталы.
10. Роль руководителя группы, экспедиции.
11. Нарисуйте условные топографические знаки, обозначающие рельеф, растительность, искусственные сооружения, гидрографию
12. Конфликты, причины возникновения, способы их преодоления.
13. Бивак. Требования к месту бивака. Бивачное снаряжение. Виды костров. Требования к кострам.

14. Виды туристских соревнований и их особенности в организации.
15. Основные документы в туризме. Их содержание. Виды маршрутов.
16. Разработка и утверждение Положения о соревнованиях.
17. Виды снаряжения. Основные требования к снаряжению. Групповое и личное снаряжение для многодневного и однодневного походов.
18. Судейская коллегия, её состав, права и обязанности.
19. Значение правильной организации питания в походе.
20. Виды соревнований по форме проведения.
21. Питание на маршруте. Основные правила. Требования к питанию.
22. Основные задачи, принципы и методы туристской подготовки.
23. Раскладка продуктов. Плавающая раскладка. Хранение и транспортировка продуктов.
24. Особенности физической подготовки туристов (развитие основных качеств туристов).
25. Пешеходный туризм, его особенности. Комплектование группы и распределение обязанностей.
26. Специальная физическая и техническая подготовка туристов.
27. Формы походов. Отличие спортивных походов от учебно-тренировочных.
28. Составление меню-раскладки продуктов для проведения похода на (12 человек, 6 дней).
29. Организация туристического похода (очередность этапов подготовки к походу).
30. Составьте перечень личного снаряжения для похода (июль, средняя полоса России).
31. Роль и значение медицинского обеспечения походов и путешествий.
32. Составьте перечень группового снаряжения для похода (средняя полоса России, июль, 12 человек).
33. Организация медицинского обслуживания в группе.

34. Рассчитайте питание на туристский поход (12 человек, 6 дней).
35. Классификация основных травм в туристском походе.
36. Составить отчет о походе.
37. Гигиенические требования к одежде, обуви, снаряжению.
38. Типичные заболевания и нарушения здоровья, возникающие в походе и их предотвращение.
39. Краткая характеристика общих физиологических травм (переохлаждение, тепловой удар, отравления, укусы насекомых, ядовитых животных).
40. Строение компаса. Охарактеризуйте виды работы с ним. Азимут.
41. Карта и масштаб. Как измерить расстояние по карте и на местности.
42. Туристические хитрости. Транспортировка и хранение продуктов.
43. Ориентирование с помощью карты в походе.
44. Способы определения точек стояния на карте (привязки).
45. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова.
- Завязать узлы: *«Восьмерка», «Простой проводник», «Академический», «Брамикотовый», «Грейпвайн», «Встречный», «Ткацкий», «Прямой», «Схватывающий», «Булинь», «Двойной проводник», «Срединный австрийский проводник», «Восьмерка»,*

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»

Филиал ДВФУ в г. Уссурийске (Школа педагогики)

ОП 44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа – Управление в сфере физической культуры и спорта

Дисциплина «Современные технологии повышения физической работоспособности в физической культуре и спорте»

Форма обучения **очная**

Семестр весенний 2019/20 учебного года

Реализующая кафедра теории, методики и практики физической культуры и спорта

Билет к зачету № 1

1. Виды туристских соревнований и их особенности в организации.

2. Типичные заболевания и нарушения здоровья, возникающие в походе и их

В зачетные билеты включено два вопроса из разделов, изучаемых за семестр. Вопросы к зачету состоят из всех пройденных разделов учебного материала за семестр. Вопросы в зачетные билеты включаются из разделов и тем пройденного учебного материала.

Оценочные средства для текущей аттестации

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Туризм как средство досуга и оздоровления» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Туризм как средство досуга и оздоровления» проводится в форме контрольных мероприятий – тестирования, письменных, лабораторных работ и выступления с докладами по оцениванию фактических результатов обучения студентов.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене по дисциплине «Пеший туризм»:

Балл рейтинговой оценки	Оценка зачет /экзамен стандартная	Требования к сформированным компетенциям
100 – 86	«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач
85 – 76	«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
75 – 61	«зачтено»/ «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
60 - 50	« не зачтено»/ «не удовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

Темы докладов и сообщений

Тема 1. Современное туристическое снаряжение, одежда и обувь.

Тема 2. Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Тема 3. Условия и рекомендуемые требования к комплектованию групп: физические, возрастные, психологические и др.

Тема 4. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Тема

5. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Тема 6. Особенности психологии малых групп. Конфликты, причины возникновения, способы их преодоления.

Тема 7. Техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Тема 8. Знаки — это буквы, из которых складывается карта-книга.

Тема 9. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Тема 10. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Тема 11. Движение по азимуту с применением техники выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Тема 12. Способы измерений расстояния на местности.

Тема 13. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Составление абрисов. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Тема 14. Определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Определение сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Тема 15. Роль закаливания в занятиях туризмом для повышения работоспособности, увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, гигиенические основы закаливания воздухом, солнцем, водой.

Тема 16. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Тема 17. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Тема 18. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке в туризме. Дневник самоконтроля.

Тема 19. Применение подвижных игр и эстафет для развития ОФП и техники у туристов.

Тема 20. Развитие специальных качеств необходимых в туристской деятельности и методика развития.

Критерии оценки доклада, выполненного в форме презентации:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют Выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично Полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

Методические пояснения к оценке доклада

- 100-86 баллов выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

- 85-76 - баллов - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна - две ошибки в оформлении работы.

- 75-61 балл - студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

- 60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст, без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Оценочные средства для текущей аттестации

Тестовые задания

Вариант 1

1. Разрешение на проведение похода выдает

а) МЧС

б) МКК

в) директор школы

г) отдел образования.

2. Для младших школьников в целях приобщения их к туризму используются

а) однодневные походы

б) многодневные походы

в) экспедиции

г) туристские прогулки.

3. Имеются ли в Приморском крае археологические памятники средневековья?

а) да

б) нет

в) единичные случаи

г) не знаю.

- а) 1 км
в) 5 км
- б) 2 км
г) 10 км.

14. Соревнования, включающие элементы техники и тактики пешего туризма, ориентирования на местности, навыки походной жизни называются:

- а) эстафетой
в) контрольно-туристским маршрутом
- б) слетом
г) туртехникой.

15. Максимальная длина дистанции соревнований по технике пешеходного туризма составляет:

- а) 0,5 км
в) 2 км
- б) 1 км
г) 3 км.

16. Веревка, какого диаметра считается основной на соревнованиях по туризму:

- а) 5 мм
в) 8 мм
- б) 6 мм
г) 10 мм.

Вариант 2

1. Для получения юношеских разрядов необходимо совершить:

- а) степенные походы
в) походы выходного дня
- б) категорийные походы
г) экскурсии.

2. В каждой школьной туристской группе должен быть:

- а) руководитель
в) два руководителя
- б) руководитель и заместитель
г) старший школьник, имеющий опыт походов.

3. Какой поход невозможно совершить в Приморье?

- а) пеший
в) горный
- б) лыжный
г) водный.

4. Провести инструктаж по технике безопасности с записью в журнале при проведении:

- а) экспедиции
в) экскурсии
- б) многодневного похода
г) любого похода.

5. В многодневном походе груз переносят в:

- а) пакете
в) рюкзаке
- б) сумке
г) тележке.

6. Палатки наиболее удобные зимой:

- а) любые
- б) большие с печкой
- в) открытые с костром
- г) снежная хижина.

7. Для транспортировки рюкзака и вещей в водном походе необходимо иметь:

- а) большой герметик
- б) несколько полиэтиленовых пакетов
- в) брезентовый мешок
- г) общую герметичную емкость.

8. Инфекционное заболевание переносимое грызунами:

- а) дизентерия
- б) дальневосточная лихорадка
- в) туберкулез
- г) ангина.

9. Может ли быть причиной несчастного случая в походе недисциплинированность?

- а) да
- б) нет
- в) иногда
- г) вероятно.

10. Кто во время похода контролирует здоровье участников похода?

- а) руководитель
- б) санитар группы
- в) каждый участник сам
- г) не знаю.

11. Рельеф местности на топографических картах изображают с помощью:

- а) штрихов
- б) горизонталей
- в) рисунка
- г) цветом.

12. В солнечную погоду направление север-юг можно определить по:

- а) цветам
- б) тени
- в) солнцу и тени
- г) насекомым.

13. Длина дистанции соревнований на контрольно-туристском маршруте:

- а) 1 км
- б) 5 км
- в) 10 км
- г) 15 км.

14. Соревнования, заключающиеся в прохождении дистанции с преодолением участков пересеченной местности и выполнением технических приемов и специальных заданий, называются

- а) эстафетой
- б) слетом
- в) контрольно-туристским маршрутом
- г) техникой пешеходного туризма.

15. Должен ли карабин иметь закручивающуюся муфту?

	исследовательской работе студента	терминологий правильно ответить на поставленные вопросы понятий, логически и лексически грамотно объяснить свое решение в течение отведенного на ответ времени (10-15 минут). Наблюдается четкость ответов на наводящие вопросы.
4	Тестовое задание Решение практической задачи по учебно-исследовательской работе студента	Обучающийся ответил правильно на 76 % –85% вопросов, и правильно охарактеризовал двигательное действие; Правильно с применением письменных работ понятий, терминологий правильно ответить на поставленные вопросы, но не с превышением лимита времени (более 15 минут). Наблюдается некоторая неточность при ответах на наводящие вопросы.
3	Тестовое задание Решение практической задачи по учебно-исследовательской работе студента	Обучающийся ответил правильно на 61 % –75 % вопросов, и охарактеризовал двигательное действие с некоторыми неточностями; С применением письменных работ понятий, терминологий правильно ответить на поставленные вопросы. Но обучающийся путается в рассуждениях, наблюдается некоторая неполнота или неточность в ответах на наводящие вопросы. Превышен лимит времени на решение (более 20 минут).
2	Тестовое задание Решение практической задачи по учебно-исследовательской работе студента	Обучающийся ответил правильно менее чем на 60 % вопросов, и не смог дать оценку двигательного действия; Письменная работа не решена, у обучающегося нарушена логика изложения материала, путается в понятиях и терминологиях, нет полного ответа на наводящие вопросы, превышен лимит времени на решение задачи (более 25 минут).

Тематика письменных работ:

1. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление календарного плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.
2. Составление меню и раскладка продуктов на 3 дня 12 человек при трех разовом питании в сутки.
3. Составление отчета о походе.
4. Положение о проведении 1 этапа туристские соревнования учащихся (соревнования в школе)
5. Копирование на кальку участка топографической карты.

6. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

7. Формирование походной медицинской аптечки.

8. Туристские соревнования учащихся - 2 этап: программа, положение и смета соревнований.

Критерии оценки (письменный ответ)

100-86 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

85-76 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуальнопонятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

75-61 - балл - фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

60-50 баллов - незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

Письменные работы:

1. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление календарного плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

2. Составление меню и раскладка продуктов на 3 дня 12 человек при трех разовом питании в сутки.

3. Составление отчета о походе.

4. Положение о проведении 1 этапа туристские соревнования учащихся (соревнования в школе)

5. Копирование на кальку участка топографической карты.

6. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

7. Формирование походной медицинской аптечки.

8. Туристские соревнования учащихся - 2 этап: программа, положение и смета соревнований.

Критерии оценки (письменный ответ)

100-86 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

85-76 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться

концептуальнопонятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

75-61 - балл - фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определено и последовательно изложить ответ.

60-50 баллов - незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.