

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики МФОРиТ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
(Спортивное ориентирование, спортивный туризм)

основной профессиональной образовательной программы высшего
образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль):
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

форма обучения:
очная/заочная

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
«01 » ноября 2016 г., протокол № 5
Зав. кафедрой _____ **Петров А.Б.**

Автор-разработчик:
Профессор, к.п.н, доцент Казанцев С.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики МФОРиТ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
(Спортивное ориентирование, спортивный туризм)

основной профессиональной образовательной программы высшего
образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль):
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

форма обучения:
очная/заочная

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
«01 » ноября 2016 г., протокол № 5
Зав. кафедрой _____ **Петров А.Б.**

Автор-разработчик:
Профессор, к.п.н, доцент **Казанцев С.А.**

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ:

- Правила соревнований по спортивному туризму;
- Видеозаписи соревнований,
- Видеоматериалы к практическим занятиям (учебные авторские видеофильмы);
- Для проведения рубежного контроля – тестовые материалы;
- Для проведения текущих контролей – формы документов и заданий.

Преподавание дисциплины **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ)** предполагает наличие у преподавателя знаний по истории, правилам игры, техники, тактики и методики обучения не только конкретному виду игр, но также расширенных знаний по биомеханическим основам движений, теории и методики физической культуры, педагогики и психологии.

Преподаватель должен владеть грамотной речью, уметь излагать в доступной форме учебный материал; уметь выполнять изучаемые технические приемы; ставить перед студентами проблемные задачи, стимулировать их мышление по анализу ошибок техники выполнения и выбору методики организации, проведения и начального обучения техническим приемам игры.

В процессе проведения занятий преподаватель должен использовать наглядные средства изучения учебного материала: рисунки на доске; таблицы, поясняющие тему занятия и т.д.

В процессе проведения практических занятий большое внимание должно уделяться практическому освоению учебного материала (технике и методике обучения); исправлению ошибок техники выполнения технических приемов игры; подготовке студентов к сдаче практических нормативов.

На протяжении всего изучения спортивно-педагогической дисциплины следует проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, позволяющий интегрировать полученные знания в естественно-научную основу теории и методики спортивного туризма.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение студентами дидактических основ преподавания учебной дисциплины, формирование у них способностей к творческой адаптации усваиваемых знаний к конкретным обстоятельствам осуществления учебно-воспитательного процесса. С этой целью: конкретизировать познавательную деятельность с помощью комплекса дидактических средств – использование ТСО, тренажеров, имитационного моделирования, игрового и соревновательного метода.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортивных туристов, а также сбора и обработки информации, необходимой для текущей коррекции. С этой целью проводится анализ видеозаписи соревнований.

Преподаватель должен учитывать следующие рекомендации к проведению и оценке знаний студентов в процессе проведения текущего и рубежного контролей.

Методические указания по оцениванию рубежных и текущих контролей подробно раскрыты в Фонде оценочных средств, которые составляют часть рабочей программы по дисциплине ФКиС (спортивный туризм).

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Рубежный контроль в не тестовой форме может быть в виде:

- письменной (контрольной работы);
- собеседования;
- выполнения методических заданий (для спортивно-педагогических дисциплин).

Оценка результатов промежуточного контроля (зачет или экзамен)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) формируется с учетом результатов текущего контроля – зачета или экзамена.

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Очная форма обучения

- за текущие контроли – до 50 баллов;
- за рубежные контроли – до 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формами промежуточного контроля являются: сдача экзамена или зачета по дисциплине).

Заочная форма обучения

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- за рубежные контроли – до 10 баллов;
- за контрольную работу – до 30 баллов;
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формами промежуточного контроля являются: сдача экзамена или зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количества баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:

- методические указания по подготовке к устным опросам;
- методические указания по подготовке к практическим занятиям;
- методические указания по подготовке презентаций и пр.;
- методические указания по подготовке контрольных работ;
- методические указания по выполнению реферата;
- методические указания по написанию конспекта занятия;
- методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента учебного занятия);
- методические указания по выполнению индивидуальных заданий, творческих работ, решению задач, тестированию в соответствии с технологической картой дисциплины.

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: *практические занятия и самостоятельная работа* студента.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время *практических занятий*, в ходе которых анализируется и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ выполнение тестовых заданий;

- ✓ решение задач;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ реферирование, рецензирование текста;
- ✓ написание рефератов, конспектов занятий;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к зачету;

Необходимым условием формирования компетенций является посещение практических занятий, на которых студент обучается элементам техники спортивного туризма и выполняет контрольные нормативы по спортивному туризму:

- для приобретения умения планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;

- для овладения готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения

Таблица 1 - ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (Приложение N 4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Мышечная сила	2
Скоростные способности	1
Выносливость	3
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1
Для дисциплин «Дистанция»	
Мышечная сила	2
Скоростные способности	2
Выносливость	3
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ:

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.

2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.

2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Работы над рефератом начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

1. Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика рефератов».

2. Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов». В этом случае студент должен *согласовать тему с преподавателем*, ведущим занятия в группе.

Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным.

Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме.

Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кеглем через полтора интервала.

СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

1. Реферат открывается *титульным листом*, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.
2. После титульного листа отдельной страницей идет *оглавление (содержание или план реферата)* с указанием страниц.
3. Реферат обязательно включает *Введение*. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении

формулируются *Цель и Задачи реферата*.

4. Основная часть реферата состоит обычно из 3-5 параграфов (разделов, подпунктов) и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.
5. В тексте реферата обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.
6. Реферат заканчивается *Заключением*. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
7. На последней странице реферата должен быть представлен *список литературы*. В списке указывается реально использованная для написания реферата литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2000 года.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ РЕФЕРАТА

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для реферата устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление реферата (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КОНСПЕКТА

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КОНСПЕКТА

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

Конспект проведения занятия (фрагмента урока: подготовительной части урока, основной части
урока, заключительной части урока, и т.д.).

Тема задания:

Общие задачи урока:

Исполнитель:
студент 1 курса, 102 группы
Петров Николай Иванович

2017

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ КОНСПЕКТА

Частные задачи урока	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

ОСНОВНАЯ:

1. Рубис, Л.Г. Спортивный туризм [Текст] : учебник / Л. Г. Рубис ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Санкт-Петербургский государственный университет технологии и дизайна. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. - 144 с. : ил. - Библиогр.: с.144. - ISBN 978-5-7937-1038-1
2. Рубис, Л.Г. Безопасность в спортивном туризме [Текст] : учебное пособие / Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Санкт-Петербургский государственный университет технологии и дизайна. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 118 с. : ил. - Библиогр.: с.114. - ISBN 978-5-7937-0928-6
3. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - Физическая культура / [под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Советский спорт, 2014. - 423 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 348-350. - ISBN 978-5-9718-0647-9
4. Виды и тенденции развития туризма : учебное пособие / В.А. Назаркина, Ю.О. Владыкина, Е.Ю. Воротникова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет ; под общ. ред. Б.И. Штейнгольца. - Новосибирск : НГТУ, 2014. - 235 с. : схем., граф. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7782-2437-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436302>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Благово, В.В. Краткий курс спортивного туризма [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по основным видам спортивного туризма / В. В. Благово, С. А. Казанцев ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 18,1 МБ). - Санкт-Петербург : [Б. и.], 2012. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 52.

2. Константинов, Ю.С. Организация детско-юношеского туризма : учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. С. Константинов, В. С. Степанов, Ю. Н. Федотов ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта; [под ред. В. А. Таймазова]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 19,4 МБ). - СПб. : [б. и.], 2008. - Электрон. дан. (1 файл). - Гриф.: Рек. УМО по образованию в области производственного менеджмента. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.
3. Линчевский Э.Э. Типология и психология туризма : учеб. пособие / Э. Э. Линчевский, Ю. Н. Федотов. - М. : Сов. спорт, 2008. - 271 с. - Гриф.: Рек. УМО по образованию в области физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 268-269. - ISBN 978-5-9718-0204-4
4. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» : монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 134 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-3112-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364618>
5. Специальные виды туристской деятельности. Профессионально-прикладной туризм в физической культуре студентов [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 080502 "Экономика и управление на предприятии туризма" / В. И. Григорьев [и др.] ; Балт. акад. туризма и предпринимательства, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; [под ред. Ю. Н. Федотова, Е. И. Богданова]. - СПб. : [Копи-Р], 2010. - 505 [6] с. : ил. - Гриф.: Доп. УМО по образованию в обл. производственного менеджмента. - [Посвящен памяти А. В. Иванова]. - Библиогр.: с. 348. - ISBN 978-5-904718-07-7
6. Федотов, Ю.Н. Моделирование нагрузочных характеристик в практике спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" : в 2 ч. Ч. 1 / Ю. Н. Федотов, В. К. Шеманаев, Ю. А. Скачков ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 2,48 МБ). - СПб. : [б. и.], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.
7. Федотов, Ю.Н. Моделирование нагрузочных характеристик в практике спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" : в 2 ч. Ч. 2 / Ю. Н. Федотов, В. К. Шеманаев, Ю. А. Скачков ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 8,13 МБ). - СПб. : [б. и.], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.
8. Федотов, Ю.Н. Организация спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов / Ю. Н. Федотов ; М-во образования и науки Рос. Фед. Учебно-метод. об-ние по образованию в обл. производственного менеджмента, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 54,6 МБ). - СПб. : ООО "Аскорт", ООО "Репринт", 2007. - Электрон. дан. (1 файл). - Гриф: Допущено УМО по образованию в обл. производственного менеджмента. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.

9. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Сов. спорт, 2008. - 463 с. : ил. - Гриф: Доп. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - ISBN 978-5-9118-0190-0

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) <http://fano.gov.ru/ru/>
- Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) <http://www.fadm.gov.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [http://fcior.edu.ru\(link is external\)](http://fcior.edu.ru(link is external))
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>
- Спортивная Россия - национальная информационная сеть [http://www.infosport.ru/\(link is external\)](http://www.infosport.ru/(link is external))
- Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/> (link is external)
- Мирспорта [http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta/\(link is external\)](http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta/(link is external))
- Теория и практика физической культуры [http://www.teoriya.ru/ru\(link is external\)](http://www.teoriya.ru/ru(link is external))
Теория и практика физической культуры [http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/\(link is external\)](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/(link is external))

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения занятий по дисциплине Профессионально-физкультурное совершенствование необходимы:

- учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (ноутбук с необходимым программным обеспечением, проектор, экран), компьютер с доступом в интернет, видеомаягнитофон, телевизор, DVD-проигрыватель, и компакт-диски с видеозаписями соревнований, и другого учебного материала, цифровая видеокамера;

- Спортивный стадион НГУ им. П.Ф. Лесгафта

- Загородный спортивный комплекс в Кавголово с полигоном (картой) для ориентирования.

- Комплект электронного оборудования для проведения соревнований и тренировок.

- Инвентарь для оборудования дистанций спортивного ориентирования.

- Портативная компьютерная техника (ноутбук) и программное обеспечение для составления спортивных карт.

- Принтер для цветной печати учебных пособий и карт.

- Оборудованные дистанциями и обеспеченные картами полигоны для спортивного ориентирования в парках «Удельный» и «Сосновка»

Таблица 2 - Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для проведения практических и тренировочных занятий (Приложение N 11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для дисциплин: «маршрут - пешеходный (1-6 категория)», «маршрут - лыжный (1-6 категория)», «маршрут - горный (1-6 категория)», «маршрут - водный (1-6 категория)», «маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория) - включает вело, авто-мото, конные маршруты»; «маршрут - спелео (1-6 категория)», «маршрут - парусный (1-6 категория)», «маршрут - комбинированный (1-6 категория)»			
1	Рюкзак (объём от 80 до 120 л)	штук	16
2	Мешок спальный (от +5... до -30 0С)	штук	16
3	Коврик туристический ППЭ (180х60х12 мм)	штук	16
4	Компас жидкостной	штук	16
5	Приемник GPS для позиционирования на местности	штук	2
6	Курвиметр	штук	4
7	Палатка трёхместная	штук	6
8	Тент групповой (4 х 4 м)	штук	2
9	Топор	штук	4
10	Пила	штук	2
11	Котлы туристские с чехлом (объём от 5 до 8 л)	штук	6
12	Тросик костровой с тремя подвесками (комплект)	штук	2
13	Примус мультитопливный	штук	4
14	Репшнур Ø 3мм	метр	50
15	Рация УКВ (дальность до 5 км)	штук	4
16	Термометр воздушный (от +50... до -50 0С)	штук	2
17	Электромегафон	штук	1
18	Рулетка, 10 м	штук	2
19	Рулетка, 50 м	штук	1
20	Секундомер электронный	штук	2
21	Перекладина гимнастическая	штук	1
22	Мат гимнастический	штук	1
23	Стенка гимнастическая	штук	2
24	Скамейка гимнастическая	штук	2

25	Палка гимнастическая	штук	16
26	Мяч баскетбольный	штук	1
27	Мяч волейбольный	штук	1
28	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
29	Мяч футбольный	штук	1
30	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
31	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
32	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
33	Баул для транспортировки веревок	штук	4
34	Зажим для подъема по веревке	штук	16
35	Устройство для спуска по веревке	штук	16
36	Карабины альпинистские	штук	32
37	Страховочная система (ленточная)	штук	16
38	Каска защитная (или шлем альпинистский)	штук	16
39	Молоток скальный	штук	2
40	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
41	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	2
42	Карты топографические ближайшей местности герметизированные (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	16
43	Верёвка с флажками для разметки трасс (по 50 м)	штук	4
Для дисциплины «маршрут-пешеходный (1-6 категория)»			
1	Кошки альпинистские	штук	16
2	Крючья скальные	комплект	2
3	Крючья ледовые (ледобуры)	штук	16
4	Айсбайль	штук	2
5	Молоток скальный	штук	2
6	Закладки	комплект	2
7	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	комплект	2
8	Ледоруб	штук	8
9	Трек для навесной переправы	штук	2

10	Петли страховочные	комплект	
11	Палки телескопические	комплект	16

Для спортивной дисциплины "маршрут-лыжный (1-6 категория)"

1	Лыжи туристские с креплениями	штук	12
2	Лыжные палки	штук	12
3	Кошки альпинистские	штук	12
4	Айсбайль	штук	2
5	Закладки	комплект	2
6	Крючья скальные	комплект	2
7	Крючья ледовые (ледобуры)	штук	48
8	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	комплект	2
9	Ледоруб	штук	12
10	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	12
11	Лавинная лента, длинна от 15 до 20 м	штук	12
12	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
13	Маска ветрохолодозащитная	штук	12
14	Очки горнолыжные	штук	12
15	Палатка зимняя восьмиместная с тентом	штук	2
12	Электронный датчик для поиска в лавине "БИПЕР"	штук	4
17	Эспандер лыжника	штук	12

Для спортивной дисциплины "маршрут-горный (1-6 категория)"

1	Кошки альпинистские	штук	12
2	Айсбайль	штук	2
3	Крючья ледовые (ледобуры)	штук	48
4	Крючья скальные	комплект	4
5	Закладки	комплект	4
6	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	комплект	2
7	Ледоруб	штук	12
8	Молоток скальный	штук	2
9	Трек для навесной переправы	штук	4
10	Страховочное устройство (металлическое)	штук	4
11	Лопата лавинная альпинистская	штук	6
12	Очки солнцезащитные альпинистские	штук	12
13	Маска ветрохолодозащитная	штук	12
14	Лавинная лента, длинна от 15 до 20 м	штук	12
15	Электронный датчик для поиска в лавине "БИПЕР"	штук	4
12	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	12

Для спортивной дисциплины "маршрут-водный (1-6 категория)"

1	Жилет спасательный	штук	12
2	Катамаран двухместный	штук	2
3	Весло для катамарана	штук	12
4	Катамаран четырехместный	штук	2
5	Гермомешок объемом от 100 до 120 л	штук	12
6	Гидрокостюм "мокрый"	штук	4
7	Конец спасательный О 8 мм, длина 25 м, плавающий	штук	4
8	Шлем защитный	штук	12

В зависимости от специализации учебной группы по средствам сплава, вместо катамаранов могут применяться байдарки или каяки

1	Байдарка двухместная с фартуком	штук	6
2	Каяк полиэтиленовый с юбкой	штук	12
3	Весло для байдарки	штук	12

4	Весло для каяка	штук	12
Для спортивной дисциплины "маршрут-велосипедный (1-6 категория)"			
1	Велосипед туристский	штук	12
2	Велорюкзак объемом от 100 до 120 л	штук	12
3	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12
4	Тормозные колодки и тросики	комплект	12
5	Велосипедный шлем, защитный	штук	12
6	Очки велосипедные атравматические	штук	12
7	Ремонтная велосипедная аптечка	комплект	12
8	Запасная велосипедная камера	штук	12
9	Велосипедный насос	штук	12

Продолжение Приложения N11

Для спортивной дисциплины "маршрут-автомото (1-6 категория)"

1	Лебедка	штук	2
2	Домкрат типа хай-джек	штук	2
3	Сенд-трак (пластины под колёса, для облегчения продвижения автомобиля по сыпучему грунту)	штук	8
4	Буксировочный трос (длиной 10 м)	штук	2
5	Шины повышенной проходимости	штук	8

Для спортивной дисциплины "маршрут-конный (1-6 категория)"

1	Рюкзак конный	штук	12
2	Шлем защитный, для верховой езды	штук	12
3	Хлыст	штук	12
4	Краги	пар	12
5	Защитный жилет для верховой езды	штук	12
6	Бич	штук	2
7	Корда	штук	2
8	Переметная сумка	комплект	12
9	Набор коваля	комплект	2
10	Тренажер универсальный	комплект	1
11	Тренажер-симулятор для верховой езды	комплект	1
12	Средства для ухода за лошадью: щетка, скребница, суконка, крючок	комплект	12

Для спортивной дисциплины "маршрут-спелео (1-6 категория)"

1	Крючья скальные	комплект	6
2	Закладки	комплект	6
3	Молоток скальный	штук	4
4	Карабины альпинистские	штук	32
5	Фонари влагозащищенные, аккумуляторные	штук	10
6	Гидрокостюм "мокрый"	комплект	10
7	Акваланг	комплект	4
8	Шлем защитный	штук	12

Для спортивных дисциплин "дистанция - водная - каяк", "дистанция - комбинированная", "дистанция - лыжная", "дистанция - на средствах передвижения", "дистанция - парусная", "дистанция - пешеходная", "дистанция - спелео"; "дистанция - водная - байдарка", "дистанция - водная - катамаран 2", "дистанция - горная - связка", "дистанция - лыжная - связка", "дистанция - пешеходная - связка", "дистанция - спелео - связка"; "дистанция - водная - катамаран 4", "дистанция - водная - командная гонка", "дистанция - горная - группа", "дистанция - лыжная - группа", "дистанция - на средствах передвижения - группа", "дистанция - пешеходная - группа", "дистанция - спелео - группы"

1	Веревка Ø 10 мм (статика) для постановки этапов	метр	500
2	Карабин альпинистский с муфтой	штук	100
3	Веревка Ø от 6 мм (статика) для постановки этапов	метр	200
4	Система страховочная альпинистская	штук	12

5	Зажим для подъема по веревке	штуk	12
6	Устройство для спуска по веревке	штуk	12
7	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
8	Трек для переправы	штуk	4
9	Перчатки защитные для работы с веревкой	штуk	48
10	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	4
11	Средства связи (рации УКВ, диапазон работы до 5 км)	штуk	4
12	Секундомер электронный	штуk	2
13	Электромегатфон	штуk	1
14	Рулетка, 10м	штуk	2
15	Рулетка, 50м	штуk	1
12	Лента оградительная для организации дистанции	метр	500
17	Переключатель навесной на гимнастическую стенку	штуk	1
18	Мат гимнастический	штуk	1
19	Стенка гимнастическая	штуk	2
20	Скамейка гимнастическая	штуk	2
21	Палка гимнастическая	штуk	12
22	Мяч баскетбольный	штуk	1
23	Мяч волейбольный	штуk	1
24	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
25	Мяч футбольный	штуk	1
26	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
27	Веревка с флажками для разметки трасс (по 50 м)	штуk	8
Для спортивной дисциплины "дистанция-пешеходная"			
1	Зацепы скалолазные с крепежными винтами	штуk	30
2	Карты топографические ближайшей местности герметизированные (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штуk	30
3	Компас жидкостный	штуk	12
4	Карабин альпинистский, с муфтой	штуk	50
5	Каска защитная альпинистская	штуk	12
6	Айсбайль	штуk	8
7	Крючья скальные	комплект	8
8	Закладки	комплект	8
9	Трек для навесной переправы	штуk	4
10	Петли страховочные	комплект	10
Для спортивной дисциплины "дистанция-горная"			
1	Оттяжки страховочные с карабинами	штуk	15
2	Зацепы скалолазные с крепежными винтами	штуk	30
3	Индивидуальная страховочная система	штуk	12
4	Карабин альпинистский с муфтой	штуk	50
5	Каска защитная альпинистская	штуk	12
6	Кошки альпинистские	штуk	12
7	Молоток скальный	штуk	6
8	Ледобуры	штуk	60
9	Айсбайль	штуk	8
10	Крючья скальные	комплект	8
11	Закладки	комплект	8
12	Ледоруб	штуk	12
13	Устройство для спуска по веревке	штуk	12
14	Трек для переправы	штуk	4
15	Петли страховочные	штуk	10
Для спортивной дисциплины "дистанция-лыжная"			

1	Лыжи туристские с палками и креплениями	комплект	12
2	Компас жидкостной	штук	12
3	Стол для обработки лыж	штук	2
4	Индивидуальная страховочная система	штук	12
5	Карабин альпинистский с муфтой	штук	50
6	Каска защитная альпинистская	штук	12
7	Кошки альпинистские	штук	12
8	Молоток скальный	штук	6
9	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	штук	6
10	Ледобуры	штук	60
11	Айсбайль	штук	8
12	Крючья скальные	комплект	8
13	Закладки	комплект	8
14	Ледоруб	штук	12
15	Лопата лавинная альпинистская	штук	6
12	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	12
17	Петли страховочные	штук	10
21	Зажим для подъема по веревке	штук	12
22	Устройство для спуска по веревке	штук	12
23	Трек для переправы	штук	4
24	Электронный датчик для поиска в лавине "БИПЕР"	штук	12

Для спортивной дисциплины "дистанция-водная"

1	Жилет спасательный	штук	12
2	Катамаран двухместный	штук	2
3	Весло для катамарана	штук	12
4	Катамаран четырехместный	штук	2
5	Гидрокостюм "мокрый"	штук	4
6	Конец спасательный Ø 8 мм, длина 25 м, плавающий	штук	4
7	Шлем защитный	штук	12
8	Якоря на буй	штук	5

В зависимости от специализации учебной группы по средствам сплава, вместо катамаранов могут применяться байдарки или каяки

1	Байдарка двухместная с фартуком	штук	6
2	Каяк полиэтиленовый с юбкой	штук	12
3	Весло для байдарки	штук	12
4	Весло для каяка	штук	12

Для спортивной дисциплины "дистанция-парусная"

1	Парусное судно количество посадочных мест 2 до 8	штук	2
2	Буй	штук	5
3	Якоря на буй	штук	5
4	Шлем защитный	штук	12
5	Жилет спасательный	штук	12
6	Шкоты	метр	500
7	Гидрокостюм "мокрый"	штук	12

Для спортивной дисциплины "дистанция-спелео"

1	Индивидуальная страховочная система	штук	12
2	Каска защитная, альпинистская	штук	12
3	Фонари влагозащищенные, аккумуляторные	штук	12
4	Крючья скальные, закладки	комплект	10
5	Гидрокостюм "мокрый"	комплект	12
6	Акваланг	комплект	10
7	Скальный инструмент: айсбайль, крючья скальные, закладки	комплект	6
8	Петли страховочные	штук	10

9	Зажим для подъема по веревке	штук	12
10	Устройство для спуска по веревке	штук	12
11	Оттяжки	штук	10

Для спортивной дисциплины "дистанция-на средствах передвижения"

1	Велосипед туристский	штук	12
2	Велорюкзак объемом от 100 до 120 л	штук	12
3	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12
4	Тормозные колодки и тросики	комплект	12
5	Камера для велосипеда	штук	24
6	Веревка О от 9 до 10 мм (статика)	метр	100
7	Карабин альпинистский с муфтой	штук	10
8	Велосипедный шлем, защитный	штук	12
9	Очки велосипедные атравматические	штук	12
10	Ремонтная велоаптечка, две,	комплект	12
11	Запасные велокамеры	штук	12
12	Велонасос	штук	12
13	Индивидуальная страховочная система	штук	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 2- ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ (Приложение N 12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм)

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально о пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм тренировочный спортивный	штук	На занимающегося	1	1	1	1
2	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	На занимающегося	1	1	1	1
3	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	На занимающегося	1	1	1	1
4	Шапочка спортивная	штук	На занимающегося	1	2	1	2
5	Футболка	штук	На занимающегося	2	1	2	1
6	Термобелье	пар	На занимающегося	1	2	1	2
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	1	1	1	1
8	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	На занимающегося	4	1/4	4	1/4

ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Азимут – это горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от

северного направления меридиана до заданного направления в пределах от 0 до 360 градусов.

Активный туризм – все виды туристских путешествий, которые характеризуются активным способом передвижения, по маршруту, то есть с затратой собственных физических усилий туриста.

Альпеншток – прочная круглая деревянная палка длиной до 1,5 метров и диаметром 3-4 см. с заостренным концом. Используется как страховочное средство в несложный пеших и горных походах.

Базовый лагерь – многократно используемый бивак.

Байдарка – узкая легкая запалубленная лодка без уключин.

Балка — сходна с оврагом, но имеет пологие, часто задернованные склоны.

Барханы — не закрепленные растительностью сыпучие песочные бугры полулунной формы с выпуклостью против ветра. Их высота 3—5 м (редко до 50—100 м), они труднопроходимы.

Бахилы – матерчатые чехлы, надеваемые во время лыжных и горных походов на ботинки для защиты их от снега и влаги и для утепления ног.

Безопасность туризма - личная безопасность туристов, сохранность их имущества и не нанесение ущерба окружающей среды при совершении путешествий.

Бивак – это лагерь, расположение для ночлега или отдыха вне населенного пункта.

Бровка — линия перегиба склона, ниже которой он становится более крутым.

Брод – мелкое место реки, озера или пруда, по которому при необходимости можно перейти или переехать на лошади или автомобиле.

Быстрина – стремнина, участок реки, характеризующийся большой глубиной и быстрым течением реки.

Ведущий - направляющий, участник группы, первый в походной колонне.

Величина масштаба - расстояние в метрах или километрах соответствует 1 см на карте (в 1 см - 1 км).

Велосипедный туризм – путешествие и спортивные походы на велосипедах.

Внемасштабные топографические знаки ими изображаются местные предметы, которые не могут быть выражены в масштабе карты, но имеют важное значение: колодцы в пустыне, зимовки в лесу и др. Эти предметы изображаются на картах увеличенными.

Внутренний _____ туризм – путешествия, походы, осуществляемые туристами в пределах территории собственной страны.

Водный туризм – походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах туристских, а также путешествия по водным маршрутам на теплоходах.

Водораздел — линия или полоса местности, разделяющая поверхностный сток противоположных склонов возвышенности.

Высота сечения - разность высот двух соседних горизонталей

Географические карты - карты изображающие всю земную поверхность или значительную ее часть (целый материк, страны) с уменьшением линий местности более чем в 1 млн. раз.

Гора, высота — это возвышенность, имеющая, как правило, коническую или куполообразную форму, от вершины которой во все стороны расходятся скаты.

Горнолыжный туризм – разновидность горного туризма, спуск с гор по естественным снежным склонам или специально подготовленным трассам.

Горный туризм – путешествие в горах, связанное с прохождением относительно сложных участков горного рельефа, форсированием горных потоков.

Дневка – день в походе, предназначенный главным образом для отдыха и

подготовки к дальнейшему движению по маршруту. Во время дневки туристская группа остается на одном месте, не меняя расположение лагеря.

Долина — вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении. Всякая долина имеет дно или ложе (самая низкая ее часть) и склон. В речных долинах самую низкую ее часть (русло) занимает река. Заливаемая во время половодий часть долины называется поймой. Дно долины ограничено склонами, которые часто бывают ступенчатыми и состоят из ровных площадок и уступов (террас).

Жилет спасательный - индивидуальное средство самостраховки туриста-водника; позволяет удерживаться на плаву при падении в воду.

Заложение это расстояние между двумя соседними горизонталями вдоль проекции профиля склона.

Замыкающий – участник группы, последний в походной колонне.

Инструктор туризма – звание которое может быть присвоено туристу достигшему 18-летнего возраста, имеющему высшее или среднее образование, окончившему школу по подготовке инструкторов и прошедшему стажировку.

Катамаран – судно с двумя параллельно расположенными корпусами, соединенными в верхней части.

Категория сложности маршрута определяется совокупностью трех классификационных признаков: продолжительностью, протяженностью и технической сложностью маршрута, зависящей от характера, кол-ва и разнообразия препятствий.

Категория трудности – классификационный показатель, характеризующий степень трудности преодоления отдельных препятствий на маршрутах.

Классифицированный маршрут – маршрут, похода самодеятельного или планового, соответствующего одной из категории сложности.

Комбинированный маршрут – маршрут туристского путешествия, экскурсии, спортивного похода, при прохождении которого используются способы передвижения, относящиеся к различным видам туризма.

Комбинированный поход- это такой поход, составные части которого, представляют спортивные маршруты из разных видов туризма или имеют препятствия из разных видов туризма.

Компас – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используют свойство намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении север-юг.

Конный туризм – путешествия на лошадях верхом или в экипаже.

Котловина — понижение местности, замкнутое со всех сторон.

Кроки – чертеж, на котором местность изображается условными знаками, расстояние примерно выдержано в масштабе, а изменения с достаточной точностью нанесены на азимут, на схеме маршрута - масштаб, углы изменены направления не соблюдается это чертеж.

Крутизна ската – это угол между направлением ската и его заложением

Линейный масштаб - графическое изображение численного масштаба. Он представляет собой прямую линию, разделенную на отрезки равной длины, называемую основанием линейного масштаба.

Локальные препятствия (ЛП) - препятствия, имеющие небольшую протяженность и характерны тем, что требуют от туристов при его преодолении соответствующий уровень технического мастерства, и, как правило, использование специального снаряжения.

Лощина — вытянутое углубление, понижающееся в одном направлении. Линия, соединяющая низкие точки по дну лощины, называется водосливом. Лощины,

расположенные на равнине или на пологом склоне горы и имеющие резко очерченные границы, от которых по дну лощины идут обрывистые скаты, называются оврагами.

Большие широкие лощины с пологими склонами и мало наклонным дном называются долинами, а узкие, с очень крутыми скатами — ущельями, если они прорезают горный хребет.

Лыжный туризм – походы и путешествия по снегу на лыжах.

Маршрут туристский – заранее спланированный путь следования туристов, предусматривающий посещение исторических мест, культурных объектов, памятников природы, и т.п., в культурно-познавательных, спортивных и других целях.

Маршрутная книжка – основной путевой документ группы, совершающей туристский поход. В маршрутной книжке фиксируются сведения о туристской группе ее численный состав, вид туризма, район и маршрут похода, категория сложности маршрута, а так же список группы, с указанием паспортных данных, места работы и должности, домашнего адреса, их туристского опыта, обязанностей в группе и отметки (подписи) в знании «правил проведения туристско-спортивных походов.

Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) – создается туристскими секциями, или другими туристскими организациями для практической помощи в организации туристских походов.

Маршрутный лист – основной путевой документ туристской группы, совершающий некатегоричный поход. В маршрутном листе указывается численность и состав туристской группы, с указанием паспортных данных на каждого участника, распределение обязанностей в группе, календарные сроки и район прохождения, вид туризма, маршрут похода с разбивкой по участкам, указанием их протяженности и дат прохождения, способов передвижения, схема маршрута.

Масштабные топографические знаки - изображение местных предметов (населенные пункты, участки леса, пашни, озера, болота, крупные реки) по своим размерам они могут быть выражены в масштабе карты. Внешний границы таких местных предметов показывают на карте сплошными линиями (озера, реки) или точками (контуры леса, луга, болота) в точном сочетании с действительными очертаниями на местности.

Площадь внутри контура на карте покрывается краской соответствующего цвета или заполняется условными знаками.

Масштабом карты - называется отношение длины линии на карте к длине соответствующей линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины. Различают численные и линейные масштабы.

Местность - это определенное пространство на земной поверхности, на котором принято различать рельеф и местные предметы.

Местные предметы - все расположенные на местности естественные и искусственные предметы (реки, леса, кустарники, горы, населенные пункты, дороги и т. п.)

Неорганизованный туризм – туристские путешествия, поездки, походы осуществляемые туристами без путевок, без участия турорганизаций, по самостоятельно выбранным маршрутам.

Нормативная продолжительность похода - это минимальное время, необходимое для прохождения маршрута группой со средним уровнем подготовки, определяемое для каждой категории сложности и вида туризма, по-разному.

Нормативная протяженность похода - принимается как минимальная,

ориентировочная длина маршрута для данной категории сложности.

Овраг — узкое, вытянутое понижение местности с крутыми или обрывистыми склонами. Овраги имеют уклон в одном направлении и не пересекаются между собой.

Оздоровительный туризм – туристские путешествия, поездки и походы в какую-либо местность с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями и пребывание там с целью отдыха.

Определяющими препятствиями (ОП) или факторами (ОФ) маршрута называются препятствия (факторы), оказывающие наиболее существенное влияние на категорию его сложности.

Организованный туризм – тур.путешествия, поездки, походы, обеспечиваемые турорганизациями и регламентированные по маршруту, продолжительности, сроком пребывания в соответствующих пунктах маршрута.

Ориентирование карты — придание ей такого положения, при котором северная сторона карты будет обращена на север, а линии и направления на карте — параллельны линиям и направлениям на местности.

Ориентирование на местности – определение своего положения относительно сторон горизонта и окружающий объектов, позволяет сделать правильный выбор направления движения и выдержать его путь.

Отрицательные формы рельефа имеют вогнутую поверхность и образуют понижения местности. (долина, овраг, балка, лощина, котловина)

Отчет о походе – содержит в систематизированном виде основные сведения о проведенном турпоходе, подводит его итоги, на основании которых дается объективная оценка действиям тур. группы на маршруте.

Охрана природы – система мероприятий по сохранению, рациональному использованию и восстановлению природных ресурсов для создания оптимальных условий существования человека и его гармоничного взаимоотношения с окружающей средой.

Памятники природы – уникальные или типичные природные объекты, имеющие научную, культурную или рекреационную ценность.

Перевал – понижение в гребне хребта обычно между соседними речными долинами; наиболее доступное и безопасное место для перехода через гонный хребет или иной водораздельный гребень.

Переправа – преодоление водных преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих переправочных средств.

Пешеходный туризм – турпоходы совершаемые пешком.

Пеший туризм – это путешествие.

Питание в походе – должно покрывать энергетические затраты туриста, уровень которых зависит от характера похода.

Подошва — линия перегиба склона, ниже которой он становится более пологим. Иногда подошвой называют также подножие гор, холмов, обрывов и т. д.

Познавательный туризм – туристские поездки, путешествия, походы с целью посещения каких-либо регионов, местностей, центры туризма для ознакомления с памятниками природы, истории и культуры, бытом и традициями местного населения, народными ремеслами и промыслами, достижениями в области науки, культуры и т.д.

Положительные формы рельефа имеют выпуклую поверхность, возвышающуюся над окружающей местностью (гора, высота, горный хребет, холм, увал)

Поход выходного дня – наиболее массовый и распространенный вид похода. Продолжительностью 1-3 дня, протяженность маршрутов от 10-12 или 40-60 км. Число участников от 2-50 человек.

Поход туристский – предполагает прохождения нового либо известного маршрута как в населенной, так и в ненаселенной местности с определенными целями.

Пояснительные топографические знаки к этим условным знакам относятся цифры, собственные наименования объектов и подписи, дающие дополнительную характеристику местным предметам

Предопределяющие препятствия (ПОП) или факторы (ПОФ) являются препятствия (факторы), имеющие на одну категорию /полукатегорию трудности (уровень) ниже ОП, и влияющие на общую напряженность и сложность маршрута.

Привал – кратковременная остановка тургруппы в походе для отдыха, обеда, оказания медицинской помощи и т.д.

Протяженные препятствия (ПП) - препятствия, которые отличаются от ЛП значительной протяженностью и требуют от туристов при их преодолении значительных физических сил.

Профессионально-прикладной туризм - это совершенствование профессиональных знаний, умений, навыков средствами туризма.

Радиальный выход – прохождение, небольшого относительно всего маршрута, участка маршрута с возвращением в ту же точку.

Реабилитационный туризм - это лечение определенных заболеваний средствами туризма. При этом используются климатические условия различных мест пребывания туристов, целебные источники, дозированные нагрузки при прогулках и тому подобное.

Рекреационный туризм - это туризм активного отдыха и оздоровления, это восстановление физических и психических сил человека средствами туризма.

Рекреация – восстановление и развитие физических и духовных сил человека посредством отдыха в том числе занятием туризмом.

Рельеф местности - изображается на топографической карте горизонталями - кривыми, замкнутыми линиями, проходящими через точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря.

Седловина — пониженная часть хребта или вытянутой горы, расположенная между двумя соседними вершинами.

Спортивный туризм - это совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Схема маршрута – упрощенный топографический чертеж местности, отображающий основные особенности трассы маршрута.

Тактика туристского путешествия - это выбор средств и способы их использования при реализации индивидуальных и командных возможностей туристов для достижения поставленной цели и решения конкретных задач в условиях туристских соревнований и походов.

Тальвег — линия, соединяющая наиболее низкие точки дна долины. В речных долинах тальвег совпадает с линией наибольших глубин дна реки.

Техника бивачных работ – это сложный комплекс приемов и средств, результатом которого является организация бивака.

Техника туристского похода предполагает разработку способов преодоления отдельных препятствий и трудностей на маршруте.

Топографические карты - Точное и подробное изображение местности на плоскости, выполненное условными знаками с уменьшением всех линий местности от 10 тыс. до 1 млн. раз.

Туризм - путешествие в свободное время; вид активного отдыха, средство оздоровления, познания, духовного и социального развития личности.

Увал — пологая, вытянутая возвышенность высотой менее 200 м с округлыми склонами и нерезко выраженной подошвой.

Холм — небольшая округлая возвышенность высотой менее 200 м и с пологими склонами и неясно выраженным подножием. Мелкие холмы часто называют буграми.

Хребет — вытянутая в одном направлении возвышенность. Линия вдоль хребта, от которого в противоположные стороны расходятся скаты, называется водоразделом или топографическим гребнем.

Численный масштаб – это масштаб карты записанный в виде дроби или отношения двух чисел.

Экскурсия – коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных экскурсовода. мест, музеев под руководством.

Эталонный маршрут – это маршрут, имеющий минимальный набор ОП и ОФ, необходимый для отнесения его к той или иной категории сложности. и иной категории сложности