

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

Кафедра ТиМ МФОРиТ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
Теория и методика избранного вида спорта
(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

«22» декабря 2015 г., протокол №6

Зав. кафедрой  Шулко Ю.В.

Авторы-разработчики:
к.п.н, доцент Казанцев С.А.

Санкт-Петербург, 2015

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

Кафедра ТиМ МФОРиТ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
Теория и методика избранного вида спорта
(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

«22 » декабря 2015 г., протокол №6

Зав. кафедрой _____ Шулико Ю.В.

Авторы-разработчики:
к.п.н, доцент Казанцев С.А.

Санкт-Петербург, 2015

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ:

- рекомендации для проведения лекционных занятий (презентации к лекциям, методические разработки ведущих специалистов кафедры ТиМ НВС;
- видеоматериалы к практическим занятиям (учебные авторские видеофильмы по спортивному туризму);
- для проведения рубежного контроля – тестовые материалы;
- для проведения текущих контролей – формы документов и заданий.

При разработке лекционного материала в него следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, чтобы обучаемые могли интегрировать полученные знания в систему собственных знаний, умений и навыков в области теории и методики спортивного туризма. Для успешного освоения дисциплины в ходе учебно-воспитательного процесса необходимо использовать знания в области анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии, педагогики, общей теории и методики физической культуры и спорта.

Необходимо как в процессе теоретической, так и практической подготовки акцентировать внимание на освоение студентами дидактических основ преподавания учебной дисциплины, возможности творческой адаптации знаний к конкретным ситуациям учебно-воспитательного процесса и последующей возможности их использования в собственной профессиональной деятельности.

С этой целью, рекомендуется конкретизировать познавательную деятельность студентов с помощью комплекса дидактических средств, а также технических средств обучения. Необходимо также использовать мастер-классы с привлечением специалистов и экспертов.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля и балльно-рейтинговой системы оценки знаний и умений.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования у студентов практических педагогических умений и навыков основ управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью в спортивном туризме.

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

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

В процессе проведения теоретических и методических занятий преподаватель должен использовать *наглядные средства* изучения учебного материала: рисунки на доске; таблицы, поясняющие тему занятия, презентации и видеоматериалы.

Методические указания по оцениванию рубежных и текущих контролей подробно раскрыты в Фонде оценочных средств, которые составляют часть рабочей программы по дисциплине Теория и Методика избранного вида спорта (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 по каждой дисциплине, по защите курсовой работы, по практике) 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 подготовке к деловой игре;
- методические указания по выполнению курсовой работы;
- 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 ТиМ (спортивный туризм, спортивное ориентирование) осуществляется студентами в форме посещения лекций, методических и практических занятий, а также самостоятельной работы.

Студент должен стремиться к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства, уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки в ходе учебного процесса.

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 закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

Студент должен самостоятельно осуществлять поисково-библиографическую работу, изучая основную и или дополнительную литературу по теории и методике спортивный туризм, соблюдая при этом основные требования информационной безопасности; анализировать различные методики тренировки, выявлять ошибки в технике выполнения технических приемов игры спортивный туризм. Должен уметь разрабатывать фрагменты тренировочных занятий.

При сдаче практических нормативов студент должен выполнить технику оцениваемого технического приема в полном объеме изученных технических требований.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент демонстрирует не только усвоение теории курса, но и приобретает практические навыки публичного выступления и педагогической деятельности.

При выполнении контрольной работы, письменного опроса, сдаче зачета или экзамена студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно и последовательно изложить материал каждого вопроса в билете.

В методическом обеспечении приведены списки основной и дополнительной литературы по ТиМ спортивному туризму спортивному ориентированию, которую можно использовать при подготовке по каждой изучаемой теме.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент должен демонстрировать не только основы спортивного мастерства, но и владение практическими навыками тренерской деятельности на основе собственных знаний медико-биологических и психологических основ тренировочного процесса, умения разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий, проводить фрагменты занятий с учетом профилактики травматизма и с элементами контроля и коррекции тренировочных нагрузок.

В ходе опроса и собеседования, при сдаче зачета студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно и последовательно изложить материал своего вопроса.

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 изучает средства спортивного ориентирования, осваивает способы их обучения и проведения, обучается методам организации занятий, умениям страховки и обеспечению безопасности при проведении занятий, разрабатывает и готовит фрагменты и полный конспект занятия, проводит фрагменты и полное занятие по физической культуре с использованием средств спортивного ориентирования.

Условием формирования компетенций является посещение практических занятий 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; 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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 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 НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа предусматривает владение студентами знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации по разработке и оформлению различных видов документов по ИВС, демонстрации умений использовать формы письменной речи. Контрольная работа проводится в письменном виде и содержит два (три) вопроса. Оценка результатов контрольной работы осуществляется с учетом представленных в программе критериев оценки.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В

качестве обязательных информационных источников студенту магистратуры рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 7 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимальное количество баллов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Структура и оформление	
Характеристика	Баллы
Объём контрольной составляет 12 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	15
Объём контрольной составляет 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	16
Объём контрольной составляет более 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	17
Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	18
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	19
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	20
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки.	21
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки, исправленные студентом с помощью	22

преподавателя.	
Реферирование только рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объем контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	23
Реферирование рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объем контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	24
Реферирование 5 рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объем контрольной составляет 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. Недостаточно последовательный доклад, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно	25
Реферирование 8 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объем контрольной составляет более 20 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	26
Реферирование более 10 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	27
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен,	28

доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. При присутствии ошибок в изложении ответа на дополнительные вопросы, студент исправляет их самостоятельно.	
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Ответы на дополнительные вопросы точны и корректны.	29
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 30 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Легко ориентируется в материале доклада, отвечает на вопросы быстро и корректно.	30

УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

(название дисциплины: Теория и методика избранного вида спорта (Спортивный туризм, спортивное ориентирование))

курс семестр

ФИО студента				
Тема работы				
ФИО руководителя				
№ п/п	Ожидаемые результаты	Количество баллов min max	Накопительное количество баллов	Сроки выполнения
I	Подготовка курсовой работы			
1.	Представление календарного плана и плана-проспекта курсовой работы (актуальность, цель, задачи, объект, предмет, гипотеза, методы исследования)	4/5	5	
2.	Инициативность и самостоятельность при выполнении курсовой работы	3/5	10	
3.	Выполнение календарного плана и представление	3/5	15	

	окончательного варианта курсовой работы.			
	Итого	10/15		
II	Рецензирование курсовой работы			
1.	Обоснование актуальности, цели и задач курсовой работы	2/5	20	
2.	Корректность и логичность структуры курсовой работы	2/5	25	
3.	Степень решения задач курсовой работы, соответствие выводов поставленным задачам.	2/5	30	
4.	Использование литературы: полнота, корректность, аргументированность и логичность анализа литературных источников, правильность цитирования и ссылок на авторов.	5/13	43	
5.	Тип курсовой работы (реферативный, эмпирический, экспериментальный или конструктивный)*	5/12	55	
6.	Качество оформления библиографии	2/5	60	
7.	Качество оформления курсовой работы	2/5	65	
	Итого	20/50		
III	Защита курсовой работы			
1.	Презентационные навыки: структура и последовательность изложения материала, соблюдение регламента, контакт с аудиторией, язык изложения (интонация, темп)	12/20	85	
2.	Использование иллюстративного материала	3/5	90	
3.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	5/10	100	
	Итого	20/35		
	ВСЕГО	50/100		

1. Студент допускается к защите курсовой работы, если набрал не менее 30-ти баллов.
2. Оценка курсовой работы осуществляется по следующим критериям:
 - Качество работы – максимально 65 баллов;
 - Качество защиты – максимально 30 баллов;
 - Качество иллюстраций – максимально – 5 баллов.
3. Соответствие окончательного количества баллов оценке по пятибалльной шкале представлено в таблице ниже.

По окончании защиты выставляется оценка (дифференцированный зачет) в 5 семестре в соответствии с количеством набранных баллов по итогам

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

4. *По теории и методики избранного вида спорта (Спортивный туризм) – баллы выставляются в зависимости от типа курсовой работы: «экспериментальная» и «эмпирическая» работа – 12 баллов; «конструктивная» работа - 8 баллов; «реферативная» работа - 5 баллов.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выполнение курсовой работы, предусмотренное учебным планом, - одна из обязательных форм научно-исследовательской работы для всех студентов.

В курсовой работе студент должен показать умение выявлять и формулировать цели и задачи исследования; анализировать учебную, научную и методическую литературу; подбирать, адекватные поставленным задачам, методы исследования;

организовывать и осуществлять экспериментальные исследования; осуществлять необходимую обработку полученных результатов; оформлять и интерпретировать результаты исследования; делать выводы и давать практические рекомендации. Работа должна включать разделы с обоснованием выбора темы, ее актуальности, постановкой цели и задач исследования, литературным обзором по теме исследования, описанием методов исследования, результатов исследования их обсуждения, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы. Объем курсовой работы, как правило, не должен превышать 50 страниц машинописного текста для бакалавров. Курсовая работа может представлять собой теоретическое исследование и выполняться у бакалавров в форме обобщенного научного реферата, с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой, или в форме обобщенного научного обзора, с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение.

Содержание курсовой работы студентов может быть:

эмпирическим – выполненными на основе изучения и обобщения опыта деятельности специалистов, а также опыта деятельности спортивных организаций;

экспериментальным – исследование автором эффективности спортивно-педагогических методик (технологий), изучение медико-биологических и психологических аспектов деятельности в сфере физического воспитания, спорта и др.;

конструкторским – выполненными на основе разработки приспособлений и тренажеров в сфере физического воспитания и спорта.

Логическим продолжением курсовой работы может быть выпускная квалификационная работа, реализуя идеи и выводы курсовой работы на более высоком теоретическом и практическом уровне, обогащая новыми фактами, результатами дополнительных наблюдений и исследований. В этом случае курсовая работа может быть использована в качестве главы или параграфа выпускной квалификационной работы.

СТРУКТУРА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Курсовая работа экспериментального характера состоит из следующих разделов:

Титульный лист

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ

1.1. Название параграфа

1.2. Название параграфа

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

(наряду с целью, задачами и методами подробно раскрываются конкретные методики исследования и организация исследования)

2.1. Цель и задачи исследования

2.2. Методы исследования

2.3. Организация исследования

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Название параграфа

3.2. Название параграфа

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (для курсовой работы не обязательны)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Если курсовая работа представляет собой теоретическое исследование, то при сохранении общей структуры работы может измениться название 3-й главы, например:

ГЛАВА 3. ПЕРСПЕКТИВЫ (ПУТИ И Т.П.) РАЗВИТИЯ (ЭВОЛЮЦИИ) МЕТОДИКИ ... (ТЕХНИКИ, СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И Т.П.)

В таком случае суть третьей главы будет заключаться в формировании собственного предположения (гипотезы) на основе анализа реферируемых работ (документов).

Во введении (не более 3 страниц) автором должны быть раскрыты актуальность темы, ее теоретическое и практическое значение. Здесь же даются основные характеристики работы (проблема, объект, предмет). Гипотеза проводимого исследования должна завершать литературный обзор (для эмпирических, экспериментальных и конструкторских работ).

Введение, каждая глава работы, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения печатаются с новой страницы.

Объем курсовой работы бакалавров должен быть не менее 35 страниц без списка литературы и приложений.

ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РУКОПИСИ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Стандартная машинописная страница на бумаге формата А4 (210x297 мм) должна содержать не более 29 строк. Компьютерный текст размещается на одной стороне листа. Его нужно печатать, оставляя поля следующей ширины: справа – 1,5 см, слева - 3 см, сверху и внизу по 2,5 см. Расстановка переносов – автоматическая. Выравнивание по ширине страницы. При наборе текста на персональном компьютере следует соблюдать все эти требования, подобрав соответствующий тип и размер шрифта, и межстрочный интервал (редактор Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал полutorный).

Насыщенность букв и знаков должна быть ровной в пределах строки, страницы и всей работы. Не допускаются подчеркивание и курсив. Жирным шрифтом можно выделять только название глав и разделов работы.

Все страницы квалификационной работы нумеруются по порядку от титульного листа до последней страницы. На титульном листе цифра "1" не ставится, на следующей странице проставляется цифра "2" и т.д. Нумерация страниц научных рукописей производится в центре верхнего поля листа без точек и тире.

Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы пишется сокращенно, в скобках и без знака «№». Например: (рис. 3; табл. 4; с. 15).

Нумерация глав и разделов работы осуществляется арабскими цифрами без точек в конце, например:

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель и задачи исследования

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ТАБЛИЦ

Таблицы должны иметь номер и название, определяющее их тему и содержание. Сокращения в заголовках не допускаются. При оформлении таблицы пишется слово "Таблица" и проставляется ее порядковый номер арабскими цифрами (с левой стороны листа). Знак "№" (номер) не ставится. После порядкового номера ставится тире и дается название. Точка в конце названия не ставится. Нумерация должна быть сквозной через всю работу. Если таблица не умещается на стандартном листе бумаги, ее можно давать с продолжением на следующей странице, где пишется "Продолжение таблицы 2" или "Окончание таблицы 2". Название таблицы на новой странице не повторяется. В начале таблицы под «шапкой» делается дополнительная графа с номерами столбцов. Такая же графа дается на следующей странице, где продолжается таблица. При наличии в таблице измеряемых величин, они обязательно указываются в соответствии с общепринятыми сокращениями, либо в каждом из столбцов, в скобках или через запятую, либо в названии таблицы. В графах таблицы нельзя оставлять свободные места. При упоминании о таблице в тексте делается ссылка (табл.2). Пример оформления таблицы:

Таблица 4 - Модельные показатели прыгучести у спортивных туристов 13-14 лет (по А.Т. Гарипову, Ю. Ю. Клещеву, Е. В. Фомину, 2009)

Контрольное упражнение	Оценка уровня развития прыгучести		
	Высокий	Средний	ниже среднего
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	57 и выше	40-50	34-39

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РИСУНКОВ

Структура оформления иллюстрации (рисунок, график функции и т.п.) должна быть следующей:

- изображение иллюстрации в виде: схемы, графика и т.п.;
- подрисуночный текст (если он необходим).
- надпись Рисунок и порядковый номер арабскими цифрами, далее тире (Рисунок1 - . . .);
- наименование иллюстрации.

Иллюстрации, фотографии и таблицы, выполненные на листах меньшего, чем А4 формата или на прозрачном носителе, следует плотно наклеивать на листы белой бумаги формата А4.

В конце названия или подрисуночного текста иллюстрации точки не ставят. Нумерация иллюстраций сквозная. Если иллюстрации комментируются в тексте, даются ссылки, например (рисунок 3). В курсовой работе и ВКР допускаются цветные рисунки. Пример выполнения иллюстрации:

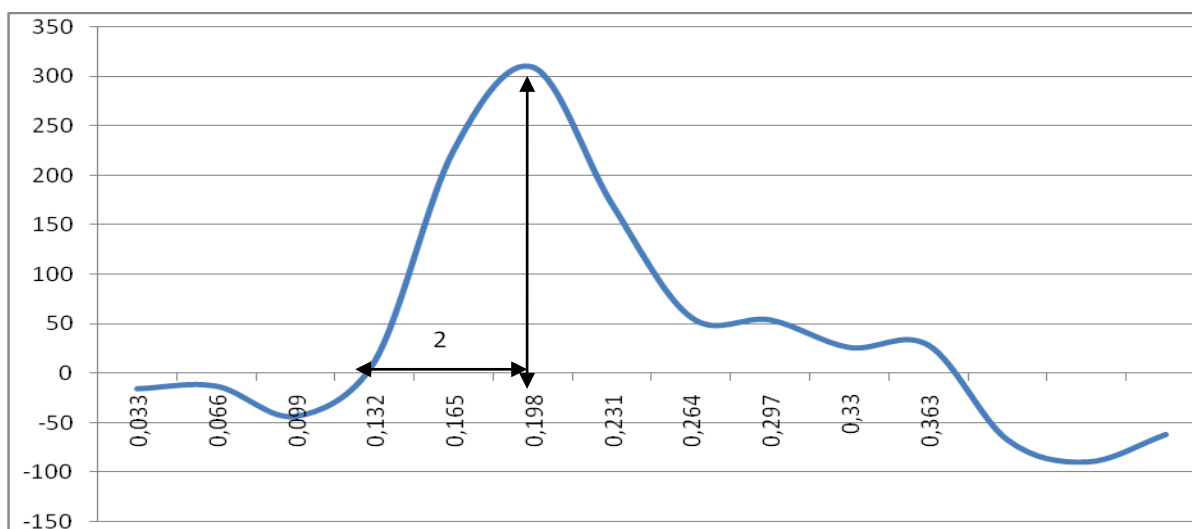


Рисунок 3 - Запись усилия при выполнении упражнения на тренажере

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ССЫЛОК НА АВТОРОВ В ТЕКСТЕ РАБОТЫ

После ссылки на исследования того или иного автора или после изложения чужих мыслей необходимо в скобках указать фамилию автора, затем его инициалы, и далее, через запятую, год издания упомянутого источника. Например: ... (Терехина Р.Н., 2007).

Если необходимо указать несколько авторов, то они перечисляются в хронологическом порядке и разделяются точкой с запятой. Например: ... (Туманян Г.С., 1985; Тараканов Б.И., 2000).

В тех случаях, когда ссылка требует упоминания сведений об авторе в тексте изложения, необходимо указывать сначала инициалы автора, затем его фамилию, год публикации работы дается сразу же после фамилии в скобках. Например: Г.С.Туманян (1984) рекомендует

В ссылках после обозначения года выхода работы буква «г» не ставится.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЮ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

КУРСОВАЯ РАБОТА

Анализ показателей скоростно-силовых способностей у юношей 13-14 лет,
занимающихся спортивным туризмом

Исполнитель:
студент III курса, 4 группы

КАЛИНИН А.Н.

Научный руководитель:
к.п.н., профессор
Иванов А.Г.

Защищена _____
(дата)

на оценку _____

Зав. кафедрой _____
(подпись)

2017

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СПИСКА ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы должен быть оформлен в соответствии с требованиями последнего стандарта (ГОСТ 7.1-2003, введенного с 01 июля 2004 г.) и насчитывать для бакалавров не менее 20, а для специалистов – не менее 30 источников литературы. Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте работы или положение которого цитировалось, должен быть представлен в «Списке литературы» с полным библиографическим описанием (обязательно включающим помимо прочего наименование издательства, год издания, указание страниц). Несколько работ одного и того же автора располагаются в хронологическом порядке, начиная с более ранней.

При оформлении списка литературы должны использоваться общепринятые сокращения: «вып.» - выпуск; «изд.» - издание; «сб.» - сборник; «изд-во» - издательство; «ред.» - редактор; «сост.» - составитель; «ст.» - статья; «с.» страница; «т.» - том; «ч.» -

часть; «дис.» - диссертация; «канд. пед. наук» - кандидат педагогических наук; «д-р пед. наук» - доктор педагогических наук и др. Также нужно следовать схеме библиографического описания источников:

- *порядковый номер* арабская цифра; *точка*;

- *фамилия автора*, стоящего первым в списке; *запятая*; *его инициалы с точками*; (фамилии нескольких авторов перечисляются в том порядке, в котором они напечатаны на титульном листе за названием источника после /; для книг, которые на титульном листе не имеют фамилии автора, библиографическое описание начинается с названия книги);

- *название* (в полном соответствии титульному листу, без кавычек); /; *инициалы с точками и фамилия автора*; *точка*; либо после названия *двоеточие*; *вид* (пособие, диссертация и т.п.); /; *инициалы с точками и фамилия автора или всех авторов через запятую*; *точка*, либо после авторов *точка с запятой и указание где выполнена работа*; *точка*;

- *тире, место издания*; *запятая*, либо после места издания *двоеточие*, если далее указывается название издательства; сокращение названия городов принято только для Москвы - М. и Санкт-Петербурга - СПб.; при отсутствии места издания пишется Б.м., что означает без места;

- *название издательства*; *запятая*; (сокращения допускаются для некоторых издательств, например: «ФиС» - «Физкультура и спорт»; издательства, не имеющие сокращенного названия, указываются полностью без кавычек, например: Высшая школа, Наука и пр., при отсутствии издательства пишется: Б.и., что означает без издательства);

- *год издания*; *точка, тире, количество страниц*. (Например: 215 с. При цитировании автор может делать ссылку на конкретные страницы работы, тогда будет указано С. 205-270.).

- при необходимости указания *порядкового номера издания*, это делается перед местом издания, например: - 2-е изд. – М.; если нужно указать *номер выпуска или номер главы*, то это пишется перед страницами после года издания, например: 1998. – Гл. 3. – С. 56-65. (1973. – Вып. 1. – С. 87-94.).

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 кегелем 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 урока (фрагмента урока: подготовительной части урока, основной части урока, заключительной части урока, и т.д.).

Тема задания:

Общие задачи урока:

Исполнитель:
студент 1курса, 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:

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

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 ЛИТЕРАТУРА

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

- 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/ \(link is external\)](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))

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- 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 п. 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»

- Компаса жидкостные 20 шт. для обучения студентов навыкам ориентирования на местности.

Таблица 1 - Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки (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 (180x60x12 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 Ø 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 (пластина 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 ковала	комплект	2
10	Тренажер универсальный	комплект	1
11	Тренажер-симулятор для верховой езды	комплект	1
12	Средства для ухода за лошастью: 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	штук	12
6	Устройство для спуска по веревке	штук	12
7	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
8	Трек для переправы	штук	4
9	Перчатки защитные для работы с веревкой	штук	48
10	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	4
11	Средства связи (рации УКВ, диапазон работы до 5 км)	штук	4
12	Секундомер электронный	штук	2
13	Электромегателефон	штук	1
14	Рулетка, 10м	штук	2
15	Рулетка, 50м	штук	1
12	Лента ограждающая для организации дистанции	метр	500
17	Переключатель навесной на гимнастическую стенку	штук	1
18	Мат гимнастический	штук	1
19	Стенка гимнастическая	штук	2
20	Скамейка гимнастическая	штук	2
21	Палка гимнастическая	штук	12
22	Мяч баскетбольный	штук	1
23	Мяч волейбольный	штук	1
24	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
25	Мяч футбольный	штук	1
26	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
27	Веревка с флажками для разметки трасс (по 50 м)	штук	8

Для спортивной дисциплины "дистанция-пешеходная"

1	Зацепы скалолазные с крепежными винтами	штук	30
2	Карты топографические ближайшей местности герметизированные (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
3	Компас жидкостный	штук	12
4	Карабин альпинистский, с муфтой	штук	50
5	Каска защитная альпинистская	штук	12
6	Айсбайль	штук	8
7	Крючья скальные	комплект	8
8	Закладки	комплект	8
9	Трек для навесной переправы	штук	4
10	Петли страховочные	комплект	10

Для спортивной дисциплины "дистанция-горная"

1	Оттяжки страховочные с карабинами	штук	15
2	Зацепы скалолазные с крепежными винтами	штук	30
3	Индивидуальная страховочная система	штук	12
4	Карабин альпинистский с муфтой	штук	50
5	Каска защитная альпинистская	штук	12
6	Кошки альпинистские	штук	12
7	Молоток скальный	штук	6
8	Ледобуры	штук	60
9	Айсбайль	штук	8
10	Крючья скальные	комплект	8
11	Закладки	комплект	8

12	Ледоруб	штук	12
13	Устройство для спуска по веревке	штук	12
14	Трек для переправы	штук	4
15	Петли страховочные	штук	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 О 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 индивидуального 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 несложных 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 поля 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 – турпутешествия, 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 окружающих 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 занятие 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 10тыс. 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.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ:

- рекомендации для проведения лекционных занятий (презентации к лекциям, методические разработки ведущих специалистов кафедры ТиМ НВС;
- видеоматериалы к практическим занятиям (учебные авторские видеофильмы по спортивному туризму);
- для проведения рубежного контроля – тестовые материалы;
- для проведения текущих контролей – формы документов и заданий.

При разработке лекционного материала в него следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, чтобы обучаемые могли интегрировать полученные знания в систему собственных знаний, умений и навыков в области теории и методики спортивного туризма. Для успешного освоения дисциплины в ходе учебно-воспитательного процесса необходимо использовать знания в области анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии, педагогики, общей теории и методики физической культуры и спорта.

Необходимо как в процессе теоретической, так и практической подготовки акцентировать внимание на освоение студентами дидактических основ преподавания учебной дисциплины, возможности творческой адаптации знаний к конкретным ситуациям учебно-воспитательного процесса и последующей возможности их использования в собственной профессиональной деятельности.

С этой целью, рекомендуется конкретизировать познавательную деятельность студентов с помощью комплекса дидактических средств, а также технических средств обучения. Необходимо также использовать мастер-классы с привлечением специалистов и экспертов.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля и балльно-рейтинговой системы оценки знаний и умений.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования у студентов практических педагогических умений и навыков основ управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью в спортивном туризме.

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

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

В процессе проведения теоретических и методических занятий преподаватель должен использовать *наглядные средства* изучения учебного материала: рисунки на доске; таблицы, поясняющие тему занятия, презентации и видеоматериалы.

Методические указания по оцениванию рубежных и текущих контролей подробно раскрыты в Фонде оценочных средств, которые составляют часть рабочей программы по дисциплине Теория и Методика избранного вида спорта (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 по каждой дисциплине, по защите курсовой работы, по практике) 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 подготовке к деловой игре;
- методические указания по выполнению курсовой работы;
- 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 ТиМ (спортивный туризм, спортивное ориентирование) осуществляется студентами в форме посещения лекций, методических и практических занятий, а также самостоятельной работы.

Студент должен стремиться к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства, уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки в ходе учебного процесса.

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 закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

Студент должен самостоятельно осуществлять поисково-библиографическую работу, изучая основную и или дополнительную литературу по теории и методике спортивный туризм, соблюдая при этом основные требования информационной безопасности; анализировать различные методики тренировки, выявлять ошибки в технике выполнения технических приемов игры спортивный туризм. Должен уметь разрабатывать фрагменты тренировочных занятий.

При сдаче практических нормативов студент должен выполнить технику оцениваемого технического приема в полном объеме изученных технических требований.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент демонстрирует не только усвоение теории курса, но и приобретает практические навыки публичного выступления и педагогической деятельности.

При выполнении контрольной работы, письменного опроса, сдаче зачета или экзамена студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно и последовательно изложить материал каждого вопроса в билете.

В методическом обеспечении приведены списки основной и дополнительной литературы по ТиМ спортивному туризму и спортивному ориентированию, которую можно использовать при подготовке по каждой изучаемой теме.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент должен демонстрировать не только основы спортивного мастерства, но и владение практическими навыками тренерской деятельности на основе собственных знаний медико-биологических и психологических основ тренировочного процесса, умения разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий, проводить фрагменты занятий с учетом профилактики травматизма и с элементами контроля и коррекции тренировочных нагрузок.

В ходе опроса и собеседования, при сдаче зачета студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно и последовательно изложить материал своего вопроса.

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 изучает средства спортивного ориентирования, осваивает способы их обучения и проведения, обучается методам организации занятий, умениям страховки и обеспечению безопасности при проведении занятий, разрабатывает и готовит фрагменты и полный конспект занятия, проводит фрагменты и полное занятие по физической культуре с использованием средств спортивного ориентирования.

Условием формирования компетенций является посещение практических занятий 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; 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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 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 НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа предусматривает владение студентами знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации по разработке и оформлению различных видов документов по ИВС, демонстрации умений использовать формы письменной речи. Контрольная работа проводится в письменном виде и содержит два (три) вопроса. Оценка результатов контрольной работы осуществляется с учетом представленных в программе критериев оценки.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В

качестве обязательных информационных источников студенту магистратуры рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 7 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимальное количество баллов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Структура и оформление	
Характеристика	Баллы
Объём контрольной составляет 12 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	15
Объём контрольной составляет 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	16
Объём контрольной составляет более 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	17
Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	18
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	19
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	20
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки.	21
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки, исправленные студентом с помощью	22

преподавателя.	
Реферирование только рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объем контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	23
Реферирование рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объем контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	24
Реферирование 5 рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объем контрольной составляет 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. Недостаточно последовательный доклад, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно	25
Реферирование 8 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объем контрольной составляет более 20 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	26
Реферирование более 10 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	27
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен,	28

доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. При присутствии ошибок в изложении ответа на дополнительные вопросы, студент исправляет их самостоятельно.	
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Ответы на дополнительные вопросы точны и корректны.	29
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 30 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Легко ориентируется в материале доклада, отвечает на вопросы быстро и корректно.	30

УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

(название дисциплины: Теория и методика избранного вида спорта (Спортивный туризм, спортивное ориентирование))

курс семестр

ФИО студента				
Тема работы				
ФИО руководителя				
№ п/п	Ожидаемые результаты	Количество баллов min max	Накопительное количество баллов	Сроки выполнения
I	Подготовка курсовой работы			
1.	Представление календарного плана и плана-проспекта курсовой работы (актуальность, цель, задачи, объект, предмет, гипотеза, методы исследования)	4/5	5	
2.	Инициативность и самостоятельность при выполнении курсовой работы	3/5	10	
3.	Выполнение календарного плана и представление	3/5	15	

	окончательного варианта курсовой работы.			
	Итого	10/15		
II	Рецензирование курсовой работы			
1.	Обоснование актуальности, цели и задач курсовой работы	2/5	20	
2.	Корректность и логичность структуры курсовой работы	2/5	25	
3.	Степень решения задач курсовой работы, соответствие выводов поставленным задачам.	2/5	30	
4.	Использование литературы: полнота, корректность, аргументированность и логичность анализа литературных источников, правильность цитирования и ссылок на авторов.	5/13	43	
5.	Тип курсовой работы (реферативный, эмпирический, экспериментальный или конструктивный)*	5/12	55	
6.	Качество оформления библиографии	2/5	60	
7.	Качество оформления курсовой работы	2/5	65	
	Итого	20/50		
III	Защита курсовой работы			
1.	Презентационные навыки: структура и последовательность изложения материала, соблюдение регламента, контакт с аудиторией, язык изложения (интонация, темп)	12/20	85	
2.	Использование иллюстративного материала	3/5	90	
3.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	5/10	100	
	Итого	20/35		
	ВСЕГО	50/100		

1. Студент допускается к защите курсовой работы, если набрал не менее 30-ти баллов.
2. Оценка курсовой работы осуществляется по следующим критериям:
 - Качество работы – максимально 65 баллов;
 - Качество защиты – максимально 30 баллов;
 - Качество иллюстраций – максимально – 5 баллов.
3. Соответствие окончательного количества баллов оценке по пятибалльной шкале представлено в таблице ниже.

По окончании защиты выставляется оценка (дифференцированный зачет) в 5 семестре в соответствии с количеством набранных баллов по итогам

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

4. *По теории и методики избранного вида спорта (Спортивный туризм) – баллы выставляются в зависимости от типа курсовой работы: «экспериментальная» и «эмпирическая» работа – 12 баллов; «конструктивная» работа - 8 баллов; «реферативная» работа - 5 баллов.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выполнение курсовой работы, предусмотренное учебным планом, - одна из обязательных форм научно-исследовательской работы для всех студентов.

В курсовой работе студент должен показать умение выявлять и формулировать цели и задачи исследования; анализировать учебную, научную и методическую литературу; подбирать, адекватные поставленным задачам, методы исследования;

организовывать и осуществлять экспериментальные исследования; осуществлять необходимую обработку полученных результатов; оформлять и интерпретировать результаты исследования; делать выводы и давать практические рекомендации. Работа должна включать разделы с обоснованием выбора темы, ее актуальности, постановкой цели и задач исследования, литературным обзором по теме исследования, описанием методов исследования, результатов исследования их обсуждения, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы. Объем курсовой работы, как правило, не должен превышать 50 страниц машинописного текста для бакалавров. Курсовая работа может представлять собой теоретическое исследование и выполняться у бакалавров в форме обобщенного научного реферата, с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой, или в форме обобщенного научного обзора, с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение.

Содержание курсовой работы студентов может быть:

эмпирическим - выполненными на основе изучения и обобщения опыта деятельности специалистов, а также опыта деятельности спортивных организаций;

экспериментальным – исследование автором эффективности спортивно-педагогических методик (технологий), изучение медико-биологических и психологических аспектов деятельности в сфере физического воспитания, спорта и др.;

конструкторским – выполненными на основе разработки приспособлений и тренажеров в сфере физического воспитания и спорта.

Логическим продолжением курсовой работы может быть выпускная квалификационная работа, реализуя идеи и выводы курсовой работы на более высоком теоретическом и практическом уровне, обогащая новыми фактами, результатами дополнительных наблюдений и исследований. В этом случае курсовая работа может быть использована в качестве главы или параграфа выпускной квалификационной работы.

СТРУКТУРА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Курсовая работа экспериментального характера состоит из следующих разделов:

Титульный лист

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ

1.1. Название параграфа

1.2. Название параграфа

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

(наряду с целью, задачами и методами подробно раскрываются конкретные методики исследования и организация исследования)

2.1. Цель и задачи исследования

2.2. Методы исследования

2.3. Организация исследования

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Название параграфа

3.2. Название параграфа

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (для курсовой работы не обязательны)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Если курсовая работа представляет собой теоретическое исследование, то при сохранении общей структуры работы может измениться название 3-й главы, например:

ГЛАВА 3. ПЕРСПЕКТИВЫ (ПУТИ И Т.П.) РАЗВИТИЯ (ЭВОЛЮЦИИ) МЕТОДИКИ ... (ТЕХНИКИ, СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И Т.П.)

В таком случае суть третьей главы будет заключаться в формировании собственного предположения (гипотезы) на основе анализа реферируемых работ (документов).

Во введении (не более 3 страниц) автором должны быть раскрыты актуальность темы, ее теоретическое и практическое значение. Здесь же даются основные характеристики работы (проблема, объект, предмет). Гипотеза проводимого исследования должна завершать литературный обзор (для эмпирических, экспериментальных и конструкторских работ).

Введение, каждая глава работы, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения печатаются с новой страницы.

Объем курсовой работы бакалавров должен быть не менее 35 страниц без списка литературы и приложений.

ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РУКОПИСИ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Стандартная машинописная страница на бумаге формата А4 (210x297 мм) должна содержать не более 29 строк. Компьютерный текст размещается на одной стороне листа. Его нужно печатать, оставляя поля следующей ширины: справа – 1,5 см, слева - 3 см, сверху и внизу по 2,5 см. Расстановка переносов – автоматическая. Выравнивание по ширине страницы. При наборе текста на персональном компьютере следует соблюдать все эти требования, подобрав соответствующий тип и размер шрифта, и межстрочный интервал (редактор Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал полutorный).

Насыщенность букв и знаков должна быть ровной в пределах строки, страницы и всей работы. Не допускаются подчеркивание и курсив. Жирным шрифтом можно выделять только название глав и разделов работы.

Все страницы квалификационной работы нумеруются по порядку от титульного листа до последней страницы. На титульном листе цифра "1" не ставится, на следующей странице проставляется цифра "2" и т.д. Нумерация страниц научных рукописей производится в центре верхнего поля листа без точек и тире.

Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы пишется сокращенно, в скобках и без знака «№». Например: (рис. 3; табл. 4; с. 15).

Нумерация глав и разделов работы осуществляется арабскими цифрами без точек в конце, например:

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель и задачи исследования

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ТАБЛИЦ

Таблицы должны иметь номер и название, определяющее их тему и содержание. Сокращения в заголовках не допускаются. При оформлении таблицы пишется слово "Таблица" и проставляется ее порядковый номер арабскими цифрами (с левой стороны листа). Знак "№" (номер) не ставится. После порядкового номера ставится тире и дается название. Точка в конце названия не ставится. Нумерация должна быть сквозной через всю работу. Если таблица не умещается на стандартном листе бумаги, ее можно давать с продолжением на следующей странице, где пишется "Продолжение таблицы 2" или "Окончание таблицы 2". Название таблицы на новой странице не повторяется. В начале таблицы под «шапкой» делается дополнительная графа с номерами столбцов. Такая же графа дается на следующей странице, где продолжается таблица. При наличии в таблице измеряемых величин, они обязательно указываются в соответствии с общепринятыми сокращениями, либо в каждом из столбцов, в скобках или через запятую, либо в названии таблицы. В графах таблицы нельзя оставлять свободные места. При упоминании о таблице в тексте делается ссылка (табл.2). Пример оформления таблицы:

Таблица 4 - Модельные показатели прыгучести у спортивных туристов 13-14 лет (по А.Т. Гарипову, Ю. Ю. Клещеву, Е. В. Фомину, 2009)

Контрольное упражнение	Оценка уровня развития прыгучести		
	Высокий	Средний	ниже среднего
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	57 и выше	40-50	34-39

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РИСУНКОВ

Структура оформления иллюстрации (рисунок, график функции и т.п.) должна быть следующей:

- изображение иллюстрации в виде: схемы, графика и т.п.;
- подрисуночный текст (если он необходим).
- надпись Рисунок и порядковый номер арабскими цифрами, далее тире (Рисунок1 - . . .);
- наименование иллюстрации.

Иллюстрации, фотографии и таблицы, выполненные на листах меньшего, чем А4 формата или на прозрачном носителе, следует плотно наклеивать на листы белой бумаги формата А4.

В конце названия или подрисуночного текста иллюстрации точки не ставят. Нумерация иллюстраций сквозная. Если иллюстрации комментируются в тексте, даются ссылки, например (рисунок 3). В курсовой работе и ВКР допускаются цветные рисунки. Пример выполнения иллюстрации:

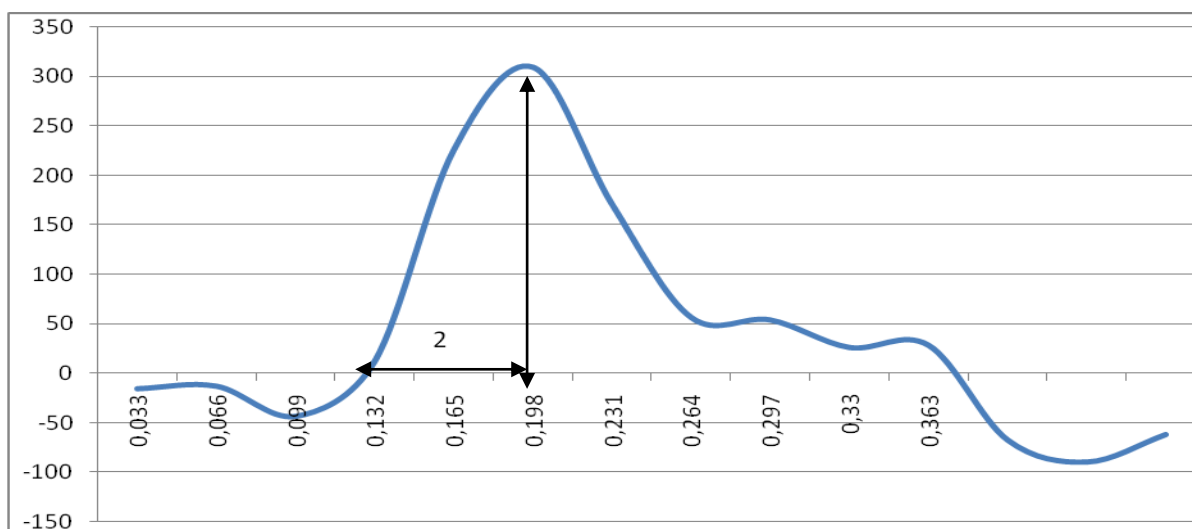


Рисунок 3 - Запись усилия при выполнении упражнения на тренажере

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ССЫЛОК НА АВТОРОВ В ТЕКСТЕ РАБОТЫ

После ссылки на исследования того или иного автора или после изложения чужих мыслей необходимо в скобках указать фамилию автора, затем его инициалы, и далее, через запятую, год издания упомянутого источника. Например: ... (Терехина Р.Н., 2007).

Если необходимо указать несколько авторов, то они перечисляются в хронологическом порядке и разделяются точкой с запятой. Например: ... (Туманян Г.С., 1985; Тараканов Б.И., 2000).

В тех случаях, когда ссылка требует упоминания сведений об авторе в тексте изложения, необходимо указывать сначала инициалы автора, затем его фамилию, год публикации работы дается сразу же после фамилии в скобках. Например: Г.С.Туманян (1984) рекомендует

В ссылках после обозначения года выхода работы буква «г» не ставится.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЮ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

КУРСОВАЯ РАБОТА

Анализ показателей скоростно-силовых способностей у юношей 13-14 лет,
занимающихся спортивным туризмом

Исполнитель:
студент III курса, 4 группы

КАЛИНИН А.Н.

Научный руководитель:
к.п.н., профессор
Иванов А.Г.

Защищена _____
(дата)

на оценку _____

Зав. кафедрой _____
(подпись)

2017

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СПИСКА ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы должен быть оформлен в соответствии с требованиями последнего стандарта (ГОСТ 7.1-2003, введенного с 01 июля 2004 г.) и насчитывать для бакалавров не менее 20, а для специалистов – не менее 30 источников литературы. Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте работы или положение которого цитировалось, должен быть представлен в «Списке литературы» с полным библиографическим описанием (обязательно включающим помимо прочего наименование издательства, год издания, указание страниц). Несколько работ одного и того же автора располагаются в хронологическом порядке, начиная с более ранней.

При оформлении списка литературы должны использоваться общепринятые сокращения: «вып.» - выпуск; «изд.» - издание; «сб.» - сборник; «изд-во» - издательство; «ред.» - редактор; «сост.» - составитель; «ст.» - статья; «с.» страница; «т.» - том; «ч.» -

часть; «дис.» - диссертация; «канд. пед. наук» - кандидат педагогических наук; «д-р пед. наук» - доктор педагогических наук и др. Также нужно следовать схеме библиографического описания источников:

- *порядковый номер* арабская цифра; *точка*;

- *фамилия автора*, стоящего первым в списке; *запятая*; *его инициалы с точками*; (фамилии нескольких авторов перечисляются в том порядке, в котором они напечатаны на титульном листе за названием источника после /; для книг, которые на титульном листе не имеют фамилии автора, библиографическое описание начинается с названия книги);

- *название* (в полном соответствии титульному листу, без кавычек); /; *инициалы с точками и фамилия автора*; *точка*; либо после названия *двоеточие*; *вид* (пособие, диссертация и т.п.); /; *инициалы с точками и фамилия автора или всех авторов через запятую*; *точка*, либо после авторов *точка с запятой и указание где выполнена работа*; *точка*;

- *тире, место издания*; *запятая*, либо после места издания *двоеточие*, если далее указывается название издательства; сокращение названия городов принято только для Москвы - М. и Санкт-Петербурга - СПб.; при отсутствии места издания пишется Б.м., что означает без места;

- *название издательства*; *запятая*; (сокращения допускаются для некоторых издательств, например: «ФиС» - «Физкультура и спорт»; издательства, не имеющие сокращенного названия, указываются полностью без кавычек, например: Высшая школа, Наука и пр., при отсутствии издательства пишется: Б.и., что означает без издательства);

- *год издания*; *точка, тире, количество страниц*. (Например: 215 с. При цитировании автор может делать ссылку на конкретные страницы работы, тогда будет указано С. 205-270.).

- при необходимости указания *порядкового номера издания*, это делается перед местом издания, например: - 2-е изд. – М.; если нужно указать *номер выпуска или номер главы*, то это пишется перед страницами после года издания, например: 1998. – Гл. 3. – С. 56-65. (1973. – Вып. 1. – С. 87-94.).

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 кегелем 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 урока (фрагмента урока: подготовительной части урока, основной части урока, заключительной части урока, и т.д.).

Тема задания:

Общие задачи урока:

Исполнитель:
студент 1курса, 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:

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

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 ЛИТЕРАТУРА

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

- 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/ \(link is external\)](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))

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- 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 п. 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»

- Компаса жидкостные 20 шт. для обучения студентов навыкам ориентирования на местности.

Таблица 1 - Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки (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 (180x60x12 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	Электротреккер	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 Ø 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 (пластина 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 лошастью: 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	штук	12
6	Устройство для спуска по веревке	штук	12
7	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
8	Трек для переправы	штук	4
9	Перчатки защитные для работы с веревкой	штук	48
10	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	4
11	Средства связи (рации УКВ, диапазон работы до 5 км)	штук	4
12	Секундомер электронный	штук	2
13	Электромегателефон	штук	1
14	Рулетка, 10м	штук	2
15	Рулетка, 50м	штук	1
12	Лента ограждающая для организации дистанции	метр	500
17	Переключатель навесной на гимнастическую стенку	штук	1
18	Мат гимнастический	штук	1
19	Стенка гимнастическая	штук	2
20	Скамейка гимнастическая	штук	2
21	Палка гимнастическая	штук	12
22	Мяч баскетбольный	штук	1
23	Мяч волейбольный	штук	1
24	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
25	Мяч футбольный	штук	1
26	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
27	Веревка с флажками для разметки трасс (по 50 м)	штук	8

Для спортивной дисциплины "дистанция-пешеходная"

1	Зацепы скалолазные с крепежными винтами	штук	30
2	Карты топографические ближайшей местности герметизированные (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
3	Компас жидкостный	штук	12
4	Карабин альпинистский, с муфтой	штук	50
5	Каска защитная альпинистская	штук	12
6	Айсбайль	штук	8
7	Крючья скальные	комплект	8
8	Закладки	комплект	8
9	Трек для навесной переправы	штук	4
10	Петли страховочные	комплект	10

Для спортивной дисциплины "дистанция-горная"

1	Оттяжки страховочные с карабинами	штук	15
2	Зацепы скалолазные с крепежными винтами	штук	30
3	Индивидуальная страховочная система	штук	12
4	Карабин альпинистский с муфтой	штук	50
5	Каска защитная альпинистская	штук	12
6	Кошки альпинистские	штук	12
7	Молоток скальный	штук	6
8	Ледобуры	штук	60
9	Айсбайль	штук	8
10	Крючья скальные	комплект	8
11	Закладки	комплект	8

12	Ледоруб	штук	12
13	Устройство для спуска по веревке	штук	12
14	Трек для переправы	штук	4
15	Петли страховочные	штук	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 О 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 индивидуального 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 несложных 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 среде 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 – турпутешествия, 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 окружающих 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 ЛПП 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 занятие 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 10тыс. 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.