



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная программа по учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» (СПС) разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-89 02 01-02 «Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)», в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования и типовым учебным планом специальности

Программа включает пояснительную записку; примерное распределение учебных часов по годам обучения; содержание программного материала, зачетные требования, список рекомендуемой литературы.

**Целью преподавания учебной дисциплины** является спортивно-педагогическое совершенствование личности как неотъемлемой части общего развития специалиста, а так же рассмотрение специфики и особенностей управленческой деятельности в спортивном и рекреационном туризме на основе теоретических основ менеджмента. Подробно рассматриваются специфика объектов, процесса и субъектов управления в спортивно-оздоровительном туризме с точки зрения системного подхода с использованием современных инновационных технологий в управлении и преподавании.

Программный материал дисциплины способствует приобретению навыков и знаний по туризму и его составляющему или как отдельному виду - ориентированию на местности, которые студент в будущем может применить в своей педагогической деятельности. Эффективно и методически грамотно, на должном уровне безопасности осуществлять руководство туристскими походами; иными туристскими мероприятиями в природных условиях (соревнования школьников, туристские слеты, соревнования по туристско-прикладному многоборью и спортивному ориентированию); выполнять профессиональные обязанности управленческого персонала различного уровня в туристических организациях.

**Задачи учебной дисциплины:**

* совершенствовать комплекс знаний и умений по методике организации и проведению рекреационно-оздоровительных, рекреационно-познавательных походов с учащимися и иными группами населения;
* совершенствование методических основ организации и проведения рекреационно-туристских соревнований с участием различных групп населения;
* совершенствовать комплекс знаний и умений по планированию маршрутов спортивных походов начальной сложности и соревнований по туристско-прикладным многоборьям и ориентированию на местности на дистанции класса «новичков».

В результате освоения дисциплины студент должен ***знать****:*

* теоретические основы современных управленческих технологий, основные понятия менеджмента;
* структуру, принципы построения и деятельности различных туристических организаций;
* методику организации и проведения туристских мероприятий;
* специфику, направленность туристской подготовки и спортивного ориентирования;
* правовые основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен ***уметь:***

* применять современные управленческие технологии в практической деятельности;
* использовать методы планирования, контроля и анализа в управлении туристскими мероприятиями;
* организовывать и проводить туристские походы и иные активные туристские мероприятия;
* освоить на практике ориентирование на местности, обучаясь на практических занятиях;
* организовать и провести соревнования по спортивному ориентированию;
* обеспечивать безопасное проведение туристских мероприятий.
* В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**: основами знаний по туризму и ориентированию в учебном процессе;
* приёмами обучения туристическим упражнениям;
* методами обучения туристическим упражнениям.

Основными формами учебных занятий по предмету являются практические занятия.

Программа по курсу СПС рассчитана на 654 часов. По курсам данная нагрузка распределена в следующей последовательности:

1-ый курс – 210 часов,

2-ой курс – 216 часов,

3-ий курс – 156 часа,

4 курс – 72 часа.

Во втором, шестом и седьмом семестрах учебным планом предусмотрен дифференцированный зачет, в четвертом семестре –зачет.

На 3-м и 4-м годах обучения студенты обязаны выполнить нормативы не ниже

2-ого разряда по одному из видов спорта и получить удостоверение «Судья по спорту».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**РАЗДЕЛ 1.** **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ**

**Тема 1.1. Общие представления о туризме и ориентировании на местности как составляющего туризма**

Определение основных понятий сферы туризма: «путешествие», «туризм», «рекреация». Отличительные признаки туристских путешествий. Цель путешествий как основной критерий, позволяющий отличать туристские путешествия от иных путешествий. Содержание рекреационных, познавательных и спортивных путешествий.

Использование в туризме элементов спортивного ориентирования. Командные участия туристов в соревнованиях по прохождению «закрытых маршрутов» по ориентированию. Ориентирование как вид спорта. Основные вспомогательные средства для ориентирования на местности. Технические средства для оборудования дистанций по ориентированию.

Классификация туристской деятельности. Цели туристской деятельности как родовые основания для ее классификации. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. Классификация туристской деятельности, на основании форм ее организации и характера финансирования; региона проведения туристских мероприятий; социально-демографического состава участников туристских мероприятий. Классификация туристской деятельности на основании уровня двигательной активности участников туристских мероприятий. Формы осуществления туристской деятельности (туристские поездки, путешествия, экспедиции, походы, соревнования).

Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма Республики Беларусь. Содержание видов спорта «Туризм спортивный» и «Туристско-прикладные многоборья». Характер связи данных видов спорта с другими видами спорта: альпинизмом, спортивным ориентированием, горнолыжным спортом, парусным спортом и др. Отличительные особенности спортивных и активных рекреационных туристских мероприятий (уровень риска, характер тренировочного процесса, мотивация участников и пр.).

**Тема 1.2. Технико-тактические основы туризма и ориентирования**

Определение «туристской техники» как совокупности технических приемов и средств для эффективного решения разнообразных туристских задач обеспечения безопасности путешествия. Классификация техники туризма. Виды туристской техники (по назначению): техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. Техника индивидуальная и командная (групповая).

Понятие «тактика» в спортивно-оздоровительном туризме. План похода как выражение выбранной тактики преодоления маршрута. Тактические задачи, решаемые на стадии подготовки туристских походов. Выбор тактики преодоления маршрута в зависимости от целей похода, особенностей района похода и состава группы (физических возможностей и уровня туристской подготовленности участников).

Тактические задачи, решаемые туристами в период проведения похода. Выбор оптимальных технических приемов и средств безопасного преодоления естественных препятствий, эффективного ориентирования на маршруте похода, жизнеобеспечения туристской группы. Тактика индивидуальная и командная. Критерии правильности выбранной тактики преодоления маршрута.

Технические приемы в ориентировании: чтение карты - понимание и объемное представление того, что изображено на ней с помощью условных знаков, применяемых для спортивных карт; опознавание ориентиров на местности и сопоставление их с картой, или наоборот; работа с компасом при определении расположения ориентиров на местности, для ориентирования карты и определения направлений движения; измерение расстояний на карте и на местности.

**Тема 1.3.** **Методика педагогического контроля и самоконтроля функционального состояния участников похода**

Понятия «педагогический контроль» и «самоконтроль» функционального состояния, психологической и морально-волевой подготовленности туристов. Задачи педагогического контроля в предпоходный и походный период. Методы педагогического контроля и самоконтроля. Содержание и особенности применения стандартных тестов для определения уровня функциональной подготовленности туристов (теста Руфье, Гарвардского степ теста, теста Купера).

**РАЗДЕЛ 2. Техника туризма и ориентирования**

**Тема 2.1. Овладение техническими приемами туриско-прикладного многоборья (ТПМ).**

Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах по равнинной (холмистой) местности. Техника передвижения по местности с выраженным рельефом, по лесным массивам разной проходимости. Выбор ритма и темпа ходьбы при движении по склонам (подъемах и спусках); при движении по тропам на большие расстояния. Техника передвижения по кочкарниковому болоту. Техника передвижения группы по труднопроходимому болоту: устройство передвижной гати; организация страховки.

Техника (способы) переправ через водные препятствия. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки – ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды. Выбор места времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа). Выбор места и организация переправ над водой.Техника наведения переправ через водные препятсвия. Порядок организации страховочных перил на переправе через водное препятствие. Понятие «система полиспаста» и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста. Техника страховки (самостраховки) туристов на переправах над водой.

Понятиестраховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия*.* Средства страховки (индивидуальные и групповые). Понятия «основная веревка» и «страховочные перила». Характерные индивидуальные средства страховки:страховочная система, ус самостраховки, петля самостраховки из репшнура. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов. Классификация техники страховки. Понятия «самостраховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».

Техника самостраховки туриста на горных склонах. Статичная самостраховка (усом самостраховки) и самостраховка в движении по перилам и без применения веревочных перил. Техника взаимной страховки. Одновременная страховка. Попеременная нижняя и верхняя страховка. Понятие «страховочная цепь» и характеристика элементов страховочной цепи.

Самостраховка в движении при переправе через горные реки вброд (индивидуальная переправа с шестом; переправа нескольких участников «стенкой», «кругом»; по двое, лицом друг к другу, положив руки на плечи друг другу). Организация взаимной страховки первого участника при переправе горной реки вброд.

**Тема 2.2. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности**

Понятия «топографическая подготовка» и «карта местности». Содержание топографической подготовки туриста. Понятия «численный и линейный масштаб карты» и «картографическая проекция». Классификация карт по масштабу и содержанию. Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков: площадные (масштабные, контурные), линейные, внемасштабные, пояснительные знаки и надписи. Графические средства, используемые для изготовления карт. Способы изображения рельефа на картах. Сущность изображения рельефа горизонталями и его чтение по горизонталям. Определение крутизны скатов на карте по системе горизонталей (по заложению горизонталей). Определение относительных и абсолютных высот местности по горизонталям.

Техника чтения топографической и спортивной карты по условным знакам. Простейшие способы измерения расстояний и площадей по топографической карте. Понятиегеографических и прямоугольных координат. Понятие«азимут». Азимуты истинный (географический) и магнитный. Понятие «магнитное склонение». Компас и техника измерения азимутов (направлений движения) по карте. Способ перехода от истинного азимута к магнитному азимуту.

Понятие картографической генерализации. Зависимость степени генерализации карты от ее масштаба, особенностей картографируемой территории и назначения карты. Точность карты. Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем. Особенности работы с картой при составлении маршрутов пеших и лыжных походов.

Содержание понятия «ориентирование на местности». Ориентиры местности и их классификация. Способы определения точки стояния на местности и направления движения. Техника определения точки стояния способом обратной засечки. Определение направления движения на местности по компасу, по небесным светилам, по просекам и квартальным столбам, по естественным (природным) признакам. Способ определения сторон света по Солнцу и часам. Измерение азимутов на видимый ориентир (визирование). Техника точного движения по азимуту на местности с применением компаса. Техника движения на местности с чтением карты. Особенности техники ориентирования в пеших и лыжных походах.

Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами. Определение расстояний по известным линейным размерам отдаленного объекта, по скорости и времени движения группы. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом. Способы измерения крутизны склонов на местности: глазомерный способ, измерение склона туристским угломером.

**Тема 2.3. Техника безопасности в походе**

Техника безопасности поведения у водных объектов и на воде в туристическом походе. Техника безопасности при выборе места стоянки и при разведении костра в походе.

**Раздел 3.** **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 3.1. Общая физическая подготовка**

Применение характерных упражнений для развития физических качеств. Развитие абсолютной и динамической силы мышц (ног, рук, спины) посредством упражнений с отягощением и силовых упражнений, связанных с преодолением собственного веса. Развитие гибкости, ловкости и быстроты движений посредством специализированных комплексов упражнений, предназначенных для занятий на местности и в зале (на скалодроме). Применение комплексов ОРУ для развития физических качеств. Развитие необходимого уровня общей выносливости с помощью кроссового бега и плавания различными стилями.

**Тема 3.2. Специальная физическая подготовка**

Кроссовая подготовка на пересеченной местности. Развитие специальной выносливости и силы ног с помощью кроссового бега с высокой скоростью (с контролем ЧСС). Развитие специальной выносливости; силы ног и рук (кисти) посредством лазания по стандартным маршрутам скальной стенки (на скорость) и лазания по веревке (способ «грудь-нога»). Упражнения, развивающие скоростно-силовую выносливость, силу ног (бег на короткие дистанции, бег переменной интенсивности, повторный бег в гору, сочетание бега на короткие дистанции с прыжковыми упражнениями и пр.).

**Раздел IV. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Тема 4.1.** **Практика участия в оздоровительном походе выходного дня**

Организация и участие студентов в пешем (лыжном, водном, велосипедном) походе выходного дня (продолжительность похода – 2-3 дня; протяженность маршрута 35-50км). Формирование у студентов в походных условиях элементарных умений и навыков жизнеобеспечения, ориентирования на местности. Тренировка общей и специальной выносливости в условиях движения с грузом. Приобретение навыков бесконфликтного общения в условиях изолированных малых групп (осознание понятия «психологическая совместимость»). Воспитание необходимых для занятия туризмом и формирования специалиста-профессионала личностных качеств. Выполнение рекреационной (рекреационно-познавательной) программы похода.

**Тема 4.2.** **Практика участия в соревнованиях по спортивному ориентированию**

Соревновательная практика ориентирования на местности с использованием спортивной карты и компаса. Участие студентов в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию (первенство г. Минска «Зеленый стадион»). Формирование и развитие в процессе соревнований навыков в технике и тактике ориентирования на местности, необходимых психологических и физических качеств. Педагогический контроль над уровнем технической оснащенности студентов по результатам соревнований.

**3. Учебно-методическая карта ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы,  занятия | Название раздела, темы, занятия; перечень  изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | Материальное  обеспечение занятия (наглядные,  методические пособия и др.) | Литература | Форма контроля  знаний |
| Лекции | Практические (семинарские)  занятия | Управляемая самостоятельная работа студентов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | **РАЗДЕЛ 1.** **Теоретико-методический** |  | **10** |  |  |  |  |
| 1.1 | **Тема 1.1 Общие представления о туризме и ориентировании на местности как составляющего туризма.** |  | **1** |  |  |  |  |
| 1.1.1 | Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма  1. Определение понятий «путешествие», «туризм», «рекреация»  2. Отличительные признаки туристских путешествий  3. Классификация туристских мероприятий |  | 1 |  | Компьютерная презентация №1, печатный текст лекции | (5)  (6) | Опрос |
| 1.2 | **Тема 1.2 Технико-тактические основы туризма и ориентирования.** |  | **7** |  |  |  |  |
| 1.2.1 | Структура и содержание туристской подготовки; этапы подготовки  1. Структура туристской подготовки  2. Содержание теоретической и специальной подготовки  3. Содержание физической и интегральной подготовки |  | 3 |  | Компьютерная презентация №2, печатный текст методического занятия | (5)  (6)  (8)  (12) | Устный опрос |
| 1.2.2 | Структура и содержание туристской подготовки; этапы подготовки  1. Содержание подготовки туриста в зависимости от этапа подготовки  2. Требования к спортивной (рекреационно-спортивной) квалификации туристов на разных этапах их подготовки |  | 4 |  | Блок-схемы поэтапной подготовки в туризме; печатный текст методического занятия | (6)  (8) (12) | Компьютерное тестирование |
| 1.3 | **Методика педагогического контроля и самоконтроля работоспособности туристов** |  | **2** |  |  |  |  |
| 1.3.1 | 1. Сущность педагогического контроля и самоконтроля работоспособности туристов  2. Тесты, применяемые в туристской практике для контроля работоспособности |  | 1 |  | Печатный текст методического занятия. Инструментарий для проведения контрольных тестов | (3)  (6) (13) (14) (15) | Контрольные тесты |
| 1.3.2 | Методы педагогического контроля и самоконтроля работоспособности туристов  1. Применение теста Руфье для самоконтроля работоспособности  2. Применение Гарвардского степ-теста для самоконтроля работоспособности |  | 1 |  | Инструментарий для проведения контрольных тестов | (3)  (6) (13) (14) (15) | Результаты самоконтроля |
| 2. | **РАЗДЕЛ 2. Техника туризма и ориентирования** |  | **262** |  |  |  |  |
| 2.1 | **Овладение техническими приемами туристско-прикладного многоборья** |  | **120** |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма  1. Определение техники туризма, технические средства и приемы (способы) решения туристских задач  2. Классификация техники туризма |  | 20 |  | Видеофильм №1, №2, №3 | (6) (7)  (9) (11) (16) |  |
| 2.1.2 | Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута  1. Понятие «классифицированные естественные препятствия» маршрута  2. Понятие «классифицированные участки» маршрута (на примере пешеходного туризма) |  | 20 |  | Видеофильм №1, №2, №3 печатный текст лекции | (6) (7) (9) (11) (16) | Выполнение контрольных задач |
| 2.1.3 | Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута  1. Сущность и классификация туристской техники передвижения  2. Классификация техники страховки в горно-пешеходном и лыжном туризме  3. Средства и приемы (способы страховки) |  | 20 |  | Компьютерная презентация №9; печатный текст методического занятия, предметы снаряжения | (6) (7) (9) (16) | Компьютерное тестирование |
| 2.1.4 | Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута  1. Техника вязки узлов для связывания веревок  2. Техника вязки узлов для привязывания веревки к опоре и вспомогательных узлов |  | 20 |  | Плакаты техники вязки узлов; веревки | (6) (7) (9) (11) (16) | Вязка узлов |
| 2.1.5 | Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута (4 ч)  1. Техника передвижения по склону с самостраховкой на вертикальных перилах  2. Техника передвижения по склону с самостраховкой на горизонтальных перилах |  | 4 |  | Снаряжение для проведения практических занятий на склоне | (10) (13) (14) (17) (26) (32) | Контрольные упражнения |
| 2.1.6 | Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута  1. Техника натяжения веревки системой полиспаста  2. Техника организации переправы через водное препятствие (навесная переправа) |  | 20 |  | Снаряжение для проведения практических занятий | (6) (7) (9) (16) (17) | Контрольные упражнения |
| 2.2 | **Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности** |  | **120** |  |  |  |  |
| 2.2.1 | 1. Определение и задачи топографической подготовки  2. Карта и ее условные знаки (понятие, классификация карт и условных знаков)  3. Особенности топографической подготовки в пешеходном туризме |  | 20 |  | Компьютерная презентация №1; печатный текст методического занятия | (2)  (3) (10) (15) | Компьютерное тестирование |
| 2.2.2 | Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности  1. Техника чтения карт по условным знакам (количественная и качественная характеристика местности)  2. Техника измерения расстояний с использованием численного и линейного масштаба карты  3. Понятия «азимут» и «магнитное склонение»; техника измерения направлений движения |  | 20 |  | Карты местности: туристские, спортивные, топографические. Измерительные инструменты. Печатный текст методического занятия | (2)  (4) (14) (20) | Контрольные упражнения |
| 2.2.3 | Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности  1. Понятия «географические координаты» и «прямоугольные координаты» в картографии и цели их измерения  2. Техника измерения прямоугольных координат объекта |  | 10 |  | Топографические карты и инструменты (компас, циркуль-измеритель) | (2) (10) (15) | Контрольные упражнения |
| 2.2.4 | 1. Понятия «ориентирование на местности» и «техника ориентирования»  2. Техника ориентирования на местности без технических средств ориентирования  3. Техника определения направления движения на местности и движения в заданном направлении |  | 20 |  | Компьютерная презентация №1; печатный текст методического занятия | (2) (10) (15) | Компьютерное тестирование |
| 2.2.5 | Техника определения точки стояния и движения с чтением карты |  | 20 |  | Карта, компас | (2)  (10)  (15) | Выполнение контрольных заданий |
| 2.2.6 | Техника ориентирования на местности с использованием линейных ориентиров |  | 10 |  | Карта, компас | (2)  (10)  (15) | Выполнение контрольных заданий |
| 2.2.7 | Техника измерение расстояний на местности |  | 10 |  | Средства ориентирования (спортивные карты, компасы) | (2)  (10)  (15) | Контрольные упражнения на местности |
| 2.2.8 | Планирование дистанций по ориентированию |  | 10 |  | Спортивные карты |  | Выполнение заданий |
| 2.3 | **Техника безопасности в походе** |  | **22** |  |  |  |  |
| 2.3.1 | Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ  1. Неблагоприятные факторы внешней среды, определяющие требования к жизнеобеспечению  2. Техника организации ночлега туристов в природных условиях  3. Техника приготовления горячего питания в походе |  | 12 |  | Компьютерная презентация № 1, печатный текст методического занятия, демонстрационное снаряжение | (10) (14) (17) (1) (3) (11) | Компьютерное тестирование |
| 2.3.2 | Техника безопасности при передвижении общественным транспортом |  | 4 |  | Компьютерная презентация № 1 | (4) (11) (10) (14) | Контрольные упражнения |
| 2.3.3 | Техника безопасности нахождения у водоема |  | 2 |  | Компьютерная презентация № 1 | (11) (18) | Опрос |
| 2.3.4 | Техника безопасности при разведении костра |  | 2 |  | Компьютерная презентация № 1 | (4) (11) | Опрос |
| 2.3.5 | Техника безопасности на бивуаке |  | 2 |  | Компьютерная презентация № 1 | (4) (18) | Опрос |
| 3. | **РАЗДЕЛ 3.** Физическая подготовка |  | **262** |  |  |  |  |
| 3.1. | **Общая физическая подготовка.** |  | **162** |  |  |  |  |
| 3.1.1 | Техника кроссового бега |  | 30 |  | Видеофильм №6 | (21) | Выполнение упражнений |
| 3.1.2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) |  | 30 |  | Видеофильм №7 | (21) (22) | Выполнение упражнений |
| 3.1.3 | Силовые упражнения для мышц спины |  | 42 |  | Видеофильм №7 | (22) | Выполнение упражнений |
| 3.1.4 | Силовые упражнения для мышц пресса |  | 30 |  | Видеофильм №7 | (22) | Выполнение упражнений |
| 3.1.5 | Техника бега на средние дистанции |  | 30 |  | Видеофильм №6 | (21) | Выполнение упражнений |
| 3.2 | **Специальная физическая подготовка** |  | **100** |  |  |  | Выполнение упражнений |
| 3.2.1 | Техника бега по пересеченной местности |  | 20 |  | Видеофильм | (10) (21) | Выполнение упражнений |
| 3.2.2 | Силовые упражнения для мышц рук |  | 20 |  | Показ выполнения упражнений | (22) | Выполнение упражнений |
| 3.2.3 | Силовые упражнения для мышц ног |  | 20 |  | Показ выполнения упражнений | (22) | Выполнение упражнений |
| 3.2.4 | Техника плавания стилем «кроль» |  | 20 |  | Компьютерная презентация № 3 | (23) | Выполнение упражнений |
| 3.2.5 | Техника плавания стилем «брасс» |  | 20 |  | Компьютерная презентация № 3 | (23) | Выполнение упражнений |
| 4 | **Педагогическое совершенствование** |  | **120** |  |  |  |  |
| 4.1 | **Практика участия в оздоровительном походе выходного дня** |  | **60** |  |  |  |  |
| 4.1.1 | Понятие «туристский поход»; классификация; содержание оздоровительных и спортивных походов  1. Поход, как разновидность путешествия; классификация туристских походов  2. Цели и содержание спортивных походов  3. Содержание рекреационно-познавательных и оздоровительных походов |  | 10 |  | Компьютерная презентация №5;  текст лекции | (1) (3) (4) (8) |  |
| 4.1.2 | Методические основы организации туристских походов  1. Выбор района путешествия; понятие туристского потенциала района путешествия  2. Определение целевых объектов посещения  3. Определение мест организации биваков  4. Методика разработки нитки маршрута рекреационно-познавательного похода |  | 20 | 2 | Компьютерная презентация №1, печатный текст методического занятия | (5) (13) (3) (4) (8) | Контрольная работа |
| 4.1.3 | Методические основы организации туристских походов  1. Понятия «продуктовая раскладка» и «рацион питания» туристов  2. Требования, предъявляемые к походным продуктам питания  3. Методика разработки продуктовой раскладки |  | 10 |  | Компьютерная презентация №7, печатный текст методического занятия | (3)  (4) (8) | Контрольная работа |
| 4.1.4 | Методические основы организации туристских походов  1. Классификация походного снаряжения  2. Требования, предъявляемые к походному снаряжению  3. Методика выбора личного и группового снаряжения для проведения оздоровительного похода в условиях Беларуси |  | 10 |  | Компьютерная презентация №7, образцы походного снаряжения, печатный текст методического занятия | (1) (3) (4) (8) | Компьютерное тестирование |
| 4.1.5 | Методические основы организации туристских походов  1. Требования, предъявляемые к руководителям и участникам туристских походов  2. Распределение обязанностей в походной группе |  | 10 |  | Тексты «Правил проведения туристских походов» | (1)  (3) (4) (8) | Компьютерное тестирование |
| **4.2** | **Практика участия в соревнованиях по спортивному ориентированию** |  | **60** |  |  |  |  |
| 4.2.1 | Планирование и постановка дистанции по ориентированию |  | 10 |  | Компьютерная презентация №1, образцы карт с дистанцией | (10)  (15) | Выполнение контрольных заданий |
| 4.2.2 | Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника |  | 20 |  | Компас, карта, средство отметки | (6)  (9) | Протокол соревнований |
| 4.2.3 | Судейство соревнований по туризму (ТПМ) |  | 10 |  | Секундомер | (4)  (5) (6) (8) | Судейство |
| 4.2.4 | Судейство соревнований по спортивному ориентированию |  | 20 |  | Секундомер | (6)  (9) | Судейство |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

ОСНОВНАЯ

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – 8-е изд., доп. – М.: ЦТМО, 2003. – 64 с.
2. Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. – М.: Профиздат, 1985 – 160 с.
3. Берлянт, А.М. Картография: Учебник для вузов / А.М. Берлянт. – М.: АспектПресс, 2002. – 336 с.
4. Ганопольский, В.И. Организация массовой туристской работы в Республике Беларусь: метод. Рекомендации / В.И. Ганопольский; Министерство спорта и туризма РБ; НИИФКиС РБ. – Минск: 2008. – 99 с .
5. Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях: Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 17 июля 2007г. N 35а: текст по состоянию на 1 дек. 2008г. – Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – дата доступа: 11.12.2008г.
6. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 228 с.
7. Подлисских В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб. –метод. Пособие /В.Е. Подлисских, В.М. Литвинович; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 101с.
8. Правила проведения туристских походов: Постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь от 15 авг. 2006г. № 26: текст по состоянию на 1 дек. 2008г. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 11 с.
9. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям. – Введ. 24. 01. 2008. – Минск: Изд-во «Адукацiя i выхаванне», 2008. – 70 с.
10. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Аркин, Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика / Я Аркин, А. Вариксоо, П. Захаров, Я. Тятте. – Таллин: Ээсти раамат, 1980. – 328с.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – М., 2006. – 80 с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.
4. Булай, П.И. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и некоторых заболеваниях: краткий справочник / П.И. Булай. – Минск: Изд-во «Беларусь», 1989. –78с.
5. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
6. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск: НМЦентр, 1998. – 216 с.
7. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2009-2012гг. Введ. в действие с 1 января 2009 года / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; под ред. Д.Я. Шичко [и др.] – Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2009. – 312 с.
8. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
9. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и Спорт, 1990г. – 175 с.
10. О туризме: Закон Респ. Беларусь от 9 января 2007г. № 206-З: с изм. и доп.: текст по состоянию на 1 дек. 2008г. – Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – дата доступа: 11.08.2008
11. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под редакцией О.В.Колодия – М.; физ. и спорт 1985 – 271с.
12. К.С.Жижин Бодибилдинг: личный опыт врача – «Феникс», 2006, 206 с.
13. Н.Ж.Булгакова Познакомьтесь – Плавание / Астрель, 2002 −160с.

**ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ**

1. Компьютерная презентация №1.Презентация спортивного ориентирования.

2. Компьютерная презентация №2. Этапы развития туризма.

3. Видеофильм №1. Туристические походы.

4. Видеофильм №2. Техника наведения навесных переправ.

5. Видеофильм №3. Соревнования по туристско-прикладному многоборью.

6. Видеофильм №4. Международные соревнования по спортивному ориентированию.

7. Видеофильм №5. Преодоление водных препятствий в походе.

8. Компьютерная презентация №3. Виды и техника плавания.

9. Видеофильм №6. Виды техники бега.

10. Видеофильм №7.Техника силовых упражнений.

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (менеджмент туризма)

для студентов I курса

1.Спортивное ориентирование как вид спорта.

2.Виды спортивного ориентирования.

3.Специфика зимнего ориентирования.

4.Инвентарь и снаряжение ориентировщика.

5.Топографические и спортивные карты.

6.Масштаб, сечение рельефа.

7.Условные знаки.

8. Ориентирование карты по компасу.

9.Определение и контроль направления. Азимут.

10.Что такое легенда дистанции.

11.Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию.

12.Планирование дистанций по спортивному ориентированию.

13.Отличие дистанции по спортивному ориентированию и нитки маршрута в туризме.

14.Техническая тренировка ориентировщика (упражнения с картой).

15.Активный туризм как форма физической культуры.

16.Задачи и содержание турслетов.

17.Туристские соревнования. Формы и системы проведения соревнований.

18.Формы и особенности туристских походов.

19.Понятие, этапы и содержание туристской подготовки.

20.Система организации безопасности в походе. Медицинское обеспечение.

21.Организация туристического бивака летом.

22.Виды узлов.

23.Вязка узлов с одинаковой толщиной веревки.

24.Вязка узлов с разной толщиной веревки.

для студентов II курса

1.Виды спортивного ориентирования.

3.Инвентарь и снаряжение ориентировщика.

4.Топографические и спортивные карты.

5.Масштаб, сечение рельефа.

6.Условные знаки.

7. Ориентирование карты по компасу.

8.Определение и контроль направления. Определение «азимут».

9.Что такое легенда дистанции.

10.Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию.

11.Планирование дистанций по спортивному ориентированию.

12.Отличие дистанции по спортивному ориентированию и нитки маршрута в туризме.

13.Техническая тренировка ориентировщика (упражнения с картой).

14.Физическая подготовка ориентировщика.

15.Техника вязки туристических узлов.

16.Переноска пострадавшего, оказание первой доврачебной помощи в походных условиях.

17.Спасение утопающего на воде.

18.Вязка носилок из подручных средств в походных условиях.

19.Туристско-прикладное многоборье. Виды переправ.

20.Навесная переправа. Параллельная переправа.

21.Подъем, траверс, спуск.

22. Определение направления по компасу.

23.Выбор варианта движения по карте в ориентировании и туризме.

для студентов III курса

1. Значение туризма для человека и для государства. Виды туризма. Туристско-прикладное многоборье.
2. Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классификация туристских походов по сложности.
3. История туризма. Структура туристских органов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции.
4. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).
5. Содержание карты: топографические знаки, масштаб, сечение рельефа. Виды знаков (линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и внемасштабные знаки). Группы знаков ( дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки).
6. История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса.
7. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.
8. Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования **в** различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков.
9. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.
10. Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.
11. Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.
12. Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.
13. Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе взависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.
14. Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Хранение продуктов впути. Способы расфасовки продуктов. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.
15. Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды. Знание и использование лекарственных растений.
16. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута.
17. Виды туристских палаток. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация.
18. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы ( прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь , стремя, встречный, проводник , восьмерка, австрийский проводник, двойной проводник, ткацкий узел, грейпвайн, схватывающий узел); достоинства и недостатки узлов.
19. Безопасность в туризме. Первичный и плановые инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.
20. Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные ( плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение).
21. Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов **в** различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас ( НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия.
22. Поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-­спасательной службе.
23. Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму.
24. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).
25. Соревнования по спортивному ориентированию в программе туристских слетов и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).
26. Что такое привал и бивуак в походе. Основные требования к местам привала и бивуака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивуака. Графики дежурств на бивуаках.
27. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и обморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.
28. Значение страховки и самостраховки. Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка. Организация перил. Движение по перилам
29. Техника лыжного туризма. Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.
30. Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.
31. Факторы риска, воздействующие на человека в экстремальной ситуации. Одиночество, резкая смена временного режима, резкая смена пространственной структуры, угроза физиологической жизни. Стрессоры выживания, факторы выживания, понятие экстремальности и ее относительность.
32. Способность спортсмена-ориентировщика сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления для достижения высоких спортивных результатов посредством специальных упражнений. (Развитие памяти, внимания, мышления, специализированные технико-тактические задания со спортивными картами во время проведения беговых нагрузок).
33. Массовые соревнования по спортивному ориентированию. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Летние и зимние старты. Ориентирование на лыжах. Подготовка дистанций. Требования к подготовке трассы зимой.
34. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).
35. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

для студентов IV курса

1. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

2. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

3. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия.

5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

7. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей

8. Разработка маршрута экологической тропы.

9. Общая физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка − основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме. Средства общей физической подготовки − общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

10. Общеразвивающие упражнения направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств. ( Укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений, что способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем).

11. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов (приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса; обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

12. Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости, скорости, ловкости, силы.

13. Техническая подготовка. Держание карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния.

14. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

15. Тактическая подготовка. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

16. Значение туризма для человека и для государства. Виды туризма. Туристско-прикладное многоборье.

17. Содержание карты: топографические знаки, масштаб, сечение рельефа. Виды знаков (линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и внемасштабные знаки). Группы знаков (дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки).

18. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

19. Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования **в** различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков.

20. Безопасность в туризме. Первичный и плановые инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

21. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

22. Что такое привал и бивуак в походе. Основные требования к местам привала и бивуака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивуака. Графики дежурств на бивуаках.

23. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и обморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

24. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

25. Факторы риска, воздействующие на человека в экстремальной ситуации. Одиночество, резкая смена временного режима, резкая смена пространственной структуры, угроза физиологической жизни. Стрессоры выживания, факторы выживания, понятие экстремальности и ее относительность.

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

27. Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

28. Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов вразличных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия.

29. Массовые соревнования по спортивному ориентированию. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Подготовка дистанций. Требования к подготовке трассы зимой.

30. Виды туристских палаток. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация.

31. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы (прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь, стремя, встречный, проводник, восьмерка, австрийский проводник, двойной проводник, ткацкий узел, грейпвайн, схватывающий узел); достоинства и недостатки узлов.

32. Безопасность в туризме. Первичный и плановые инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

33. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

34. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

35. Тесты по спортивному ориентированию.

36. Методика занятий спортивным ориентированием и туризмом детей среднего и старшего школьного возраста.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Всего (Ауд.) часов | Лекции | Практи-ческие | Семинар- ские |
| **РАЗДЕЛ 1.** **Теоретико-методический** | **10** |  | **10** |  |
| Тема 1.1. Общие представления о туризме и ориентировании на местности как составляющего туризма. |  |  | 1 |  |
| Тема 1.2. Технико-тактические основы туризма и ориентирования. |  |  | 7 |  |
| Тема 1.3. Методика педагогического контроля и самоконтроля работоспособности участников похода |  |  | 2 |  |
| **РАЗДЕЛ 2. Техника туризма и ориентирования.** | **262** |  | **262** |  |
| Тема 2.1. Овладение техническими приемами ТПМ. |  |  | 120 |  |
| Тема 2.2. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности. |  |  | 120 |  |
| Тема 2.3. Техника безопасности в походе. |  |  | 22 |  |
| **РАЗДЕЛ 3.** Физическая подготовка | **262** |  | **262** |  |
| Тема 3.1. Общая физическая подготовка. |  |  | 162 |  |
| Тема 3.2.Специальная физическая подготовка. |  |  | 100 |  |
| **Раздел 4. Педагогическое совершенствование** | **120** |  | **120** |  |
| Тема 4.1. Практика участия в оздоровительном походе выходного дня. |  |  | 84 |  |
| Тема 4.2. Практика участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. |  |  | 36 |  |
| **ВСЕГО:** | **654** |  | **654** |  |

**Распределение учебных часов по дисциплине**

**«Спортивно-педагогическое совершенствование»**

**по годам обучения и сроки зачетов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид занятия | Всего часов | Количество часов по курсам | | | | Зачеты по семестрам |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Практические занятия | **654** | 210 | 216 | 156 | 72 | 2,6,7 семестр – диф.зачет  4 семестр - зачет |

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название  учебной  дисциплины,  с которой  требуется  согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Теория и практика экскурсионного туризма | Теории и методики физической культуры | Основные подходы к классификации видов и форм туризмам | Протокол № 1 от 29.08.2014 |
| Менеджмент туризма | Теории и методики физической культуры | Туристско-рекреационный потенциал региона | Протокол № 1 от 29.08.2014 |