

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Организация и проведение туристских походов и экскурсий**

**Направление 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль Спортивная тренировка**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная/заочная**

**Год начала подготовки - 2022**

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: старший преподаватель кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр, Баскаев Б.А.

**Владикавказ 2022**

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 час).

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	2	2
Семестр	4	4
Лекции	18	4
Практические (семинарские) занятия	18	4
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	36	8
Самостоятельная работа	72	100
Курсовая работа		
Форма контроля		
Экзамен		
Зачет	+	+
Общее количество часов	108	108

## 2. Цели освоения дисциплины:

-вооружать студентов знаниями в области туризма.

-усовершенствовать необходимые физические качества, расширять диапазон двигательных навыков, повышать функциональные возможности организма с общей направленностью на оздоровление всех органов человека, используя для этого естественные природные условия;

-создание условий для приобретения обучающимися необходимого для осуществления профессиональной деятельности уровня знаний, умений, навыков, опыта профессиональной деятельности, развития у студентов личностных качеств и формирование общепрофессиональных компетенций, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка» и профессиональными стандартами, утвержденными приказами Минтруда и социальной защиты РФ:

-Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года №191н.

### Задачи освоения дисциплины:

1. Ознакомить студентов с современной теорией и методикой проведения туристской работы.
2. Овладение студентами техническими приемами элементов туризма.
3. Приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической и организационной работы по туризму в школах и внешкольных учреждениях.
4. Квалифицированно разбираться и применять на практике результаты современных исследований в области туризма.

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата Б1.О.21**

**Организация и проведение туристских походов и экскурсий.** Курс дисциплины наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта. Туризм, как учебная дисциплина, включает изучение истории, теории и методики преподавания, овладение туристской техникой, страховки и само страховки, основами ориентирования на местности, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности педагога физического воспитания и спорта.

Дисциплина преподается в одном семестре и составляет **3** зачетные единицы – **108** ч.

Форма аттестации по дисциплине – **зачет**.

### **4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», с учетом следующих ОТФ/ТФ - А/01.6; А/02.6; А/03.6; В/03.6; D/01.6; D/02.6; D/03.6; D/04 и профессиональных стандартов -01.001 и 05.003, к выполнению которых готовится обучающийся:

**УК-8** Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)

#### **Уметь:**

. выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций

#### **Владеть:**

- разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях

### **5. Содержание дисциплины.**

Тема 1. Туризм в системе физического воспитания школьников.

Тема 2. Содержание и формы организации туристско-краеведческой работы со школьниками.

Тема 3. Организация и проведение туристических пешеходных и горных путешествий со школьниками.

Тема 4. Организация туристского быта в путешествии. Обеспечение безопасности школьников.

Тема 5. Топографическая подготовка. Ориентирование. Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения со школьниками.

Тема 6. Гигиеническое обеспечение туристских походов. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая доврачебная помощь, предупреждение травматизма

### Учебно-методическая карта дисциплины ДО

Но ме р не де ли	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контро ля	Количе ство баллов		Лит- ра
		л	пр	Содержание	Ч		mi n	ma x	
<b>1</b>	Туризм в системе физического воспитания школьников.	2	2	История возникновения и развития туризма	4	Конс пект			1,2, 4,11
<b>2</b>	Содержание и формы организации туристско-краеведческой работы со школьниками.	2	2	Внеклассная туристско-краеведческая работа	10	Конс пект			4, 5
<b>3</b>	Организация и проведение туристических пешеходных и горных путешествий со школьниками. (•)-Ролевые игры	4	4	Составление плана, графика и маршрута путешествия. Распределение обязанностей. Подготовительная работа к путешествию.	16	Конс пект			8, 9
<b>4</b>	Организация туристского быта в путешествии. Обеспечение безопасности школьников.	4	4		16	Конс пект			1, 2, 3,6, 8
<b>5</b>	Топографическая подготовка. Ориентирование. Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения со школьниками. (•)-Ролевые игры	4	4	Работа с контурными картами. Организация слетов.	16	Конс пект			7,8, 9
<b>6</b>	Гигиеническое обеспечение туристских походов. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая доврачебная помощь, предупреждение травматизма.	2	2	Походная аптечка. Личная и общественная гигиена. Оказание первой доврачебной помощи.	10				2,9, 11
	итого	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>72</b>		<b>0</b>	<b>100</b>	

(•)- Интерактивная форма

### Учебно-методическая карта дисциплины ЗФ

№ нед ели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Форм ы контр оля	Количе ство баллов		Лит- ра
		л	пр	Содержание	Ч		min	max	
1	Туризм в системе физического воспитания школьников.	2	2	История возникновения и развития туризма	4	Конспект			2, 11, 4, 1
2	Содержание и формы организации туристско-краеведческой работы со школьниками.			Внеклассная туристско-краеведческая работа	12	Конспект			4, 5
3	Внеклассная туристско-краеведческая работа			Составление плана, графика и маршрута путешествия. Распределение обязанностей. Подготовительная работа к путешествию.	6	Конспект			8, 9,
4	Организация и проведение туристических пешеходных и горных путешествий со школьниками.				12	Конспект			1, 2, 3
5	Составление плана, графика и маршрута путешествия. Распределение обязанностей. Подготовительная работа к путешествию.			Работа с контурными картами. Организация слетов.	16	Конспект			1,2, 6,10
6	Организация туристского быта в путешествии. Обеспечение безопасности школьников.	2	2	Походная аптечка. Личная и общественная гигиена. Оказание первой доврачебной помощи.	12	Конспект			4,5 ,9,
7	Топографическая подготовка. Ориентирование. Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения со школьниками. Работа с контурными картами			Внеклассная туристско-краеведческая работа	20	Конспект			7,8, 9

8	Гигиеническое обеспечение туристских походов. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая доврачебная помощь, предупреждение травматизма			Составление плана, графика и маршрута путешествия. Распределение обязанностей. Подготовительная работа к путешествию.	18	Конспект			2,9 , 11
	ИТОГО	4	4		100	зачёт	0	100	

## 6. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций.

В ФГОС ВО приводятся некоторые виды интерактивных форм обучения:

- деловые и ролевые игры;
- семинар в диалоговом режиме (семинар - диалог);
- разбор конкретных ситуаций;
- круглые столы;
- интерактивные лекции.

### Технологии проведения лекционных занятий:

- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- лекция с проблемным изложением (изложение материала в форме пояснительного рассказа с использованием мультимедийных средств, таблиц, схем, макетов);
- консультация (студенты самостоятельно знакомятся с заданной темой, после чего получают разъяснения по непонятым вопросам).

### Технологии проведения практических занятий:

- семинар в диалоговом режиме (обмен высказываниями по типу обсуждения);
- технология электронного обучения - реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т. д.

### Примечание:

Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## **7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшей составной частью учебного процесса. Самостоятельная работа представляет собой осознанную познавательную деятельность обучающихся, направленную на решение задач, определенных преподавателем. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- самостоятельной работы по изучению отдельных тем и разделов учебной дисциплины (*дистанционная площадка системы «MOODLE»*);
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического, правового и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям;
- подготовка к зачету.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоемкость содержится в разделе 5, табл.5.1 и 5.2.

### **Перечень тем для самостоятельной работы.**

- 1.Сущность туризма и его место в системе физического воспитания
- 2.Виды и формы туризма.
- 3.Формы туристской работы в школе.
- 4.Особенности подготовки и проведения турпоходов со школьниками.
- 5.Каковы особенности самодеятельного и планового туризма?
- 6.Особенности и комплектования туристских групп.
- 7.Составление плана туристского похода.
- 8.Распределение обязанностей среди участников похода?
- 9.Особенности питания туристов, подбор продуктов.
- 10.Меридианы, параллели (определение).
- 11.Типы костров, их назначение.
- 12.Разновидности карт, масштаб карты.
- 13.Обеспечение безопасности в походе.
- 14.Ориентирование, виды соревнований по ориентированию.
- 15.Общие сведения о топографии.
- 16.Понятие о топографической карте.
- 17.Условные топографические знаки.
- 18.Определение сторон света по местным признакам.
- 19.Первая доврачебная помощь (задачи).

20. Гигиеническое обеспечение во время туристического похода.

21. Внеклассная туристско-краеведческая работа

## **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Общим средством контроля является введенная в университете балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов специалитета и направлений бакалавриата.

### **Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Организация и проведение туристских походов и экскурсий»**

№	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Туризм в системе физического воспитания школьников.	УК-8	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
2.	Содержание и формы организации туристско-краеведческой работы со школьниками.	УК-8	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
3.	Организация и проведение туристических пешеходных и горных путешествий со школьниками.	УК-8	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
4.	Организация туристского быта в путешествии. Обеспечение безопасности школьников.	УК-8	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
5.	Топографическая подготовка. Ориентирование.	УК-8	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
6.	Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения со школьниками.	УК-8	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
7.	Гигиеническое обеспечение туристских походов. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая доврачебная помощь, предупреждение травматизма.	УК-8	конспект, промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.

### **Формы работы студентов**

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: изучение и аргументированное изложение учебного материала, обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии, выполнение тестовых заданий, написание конспектов, письменных домашних заданий.

### **Виды контроля**

Рабочая программа предполагает текущий и итоговый виды контроля: опрос, домашние задания, тестирование, зачет.

### **Методика формирования результирующей оценки**

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ).



Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На итоговые контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего, рубежного и итогового контроля.

## БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
<b>Текущая оценка</b> студента в течение 5-18 недели состоит из:	<b>0</b>	<b>40</b>
<i>Выполнения заданий на практических занятиях</i>		10
<i>Мини тестирование</i>		8
<i>Самостоятельных работ</i>		7
<i>Посещение занятий</i>		15
<b>Рубежная контрольная работа-тест</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>70</b>

### Фонд оценочных средств.

**Экзамен.** Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 40 баллов за рубеж; за тестирование – до 30 баллов на рубежной контрольной, до 30 баллов на устном ответе.

По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно» либо «неудовлетворительно». Для получения более высокого балла, («удовлетворительно», «хорошо», «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать его по шкале **от 0 до 30 баллов** в дополнение к накопленным за семестр баллам. Если же студент на экзамене получил оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой **от 0 до 70 баллов**.

Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и зачетов по 100-бальной системе оценивания (от 0 до 100 баллов).

Пересчет полученной итоговой суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

«отлично» - 86 – 100 баллов;

«хорошо» - 71 – 85 баллов;

«удовлетворительно» - 50 – 70 баллов;

зачет - 50-100 и менее баллов.

Порядок контроля и учета академической успеваемости студентов:

рубежная аттестация последняя (предпоследняя) неделя семестра – максимально **70** баллов, из них:

от 0 до 30 баллов (Р<sub>1</sub>) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 40 баллов (Т<sub>1</sub>) – текущая работа студента в течение рубежа:

Выполнения заданий на практических занятиях -10 бал

Мини тестирование -8 бал

Самостоятельных работ -7 бал

Посещение занятий -15 бал;

**Итого -40 бал**

**Критерии формирования оценок.**

**Тестовые вопросы для контроля знаний, подготовки к зачету.**

### **1-рубеж**

**Туризм вырабатывает качества:**

наблюдательность и смелость

сообразительность и трусость

всё вышеперечисленное

**Для туристского-краеведческой работы необходима подготовка только:**

теоретическая

практическая

оба вида

**В походе не выполняются обязанности:**

командира,

завхоза

санитара,

председателя клуба туристов

**Самовольное изменение маршрута является признаком:**

высокой сознательности и дисциплины

смелости и отваги человека

низкой сознательности и дисциплины

и т. д.....

### **2-рубеж**

**Основными топографическими элементами являются только:**

рельеф

оба

местные элементы

**Дистанции только при спортивном ориентировании могут быть:**

короткие, укороченные, классические  
супердлинные  
вышеперечисленные

**Причиной большинства травм в походе является:**

слабая физическая подготовка  
низкая дисциплина  
чрезмерная осторожность

**На цветных картах не используются цвета:**

чёрный, жёлтый  
коричневый, голубой  
оранжевый и перламутровый

**К положительным формам рельефа относятся:**

гора, высота  
яма, овраг холм,  
овраг, котловина  
и т.д. ....

**Перечень контрольных вопросов по дисциплине**

1. Сущность туризма и его место в системе физвоспитания
2. Как влияет занятие туризмом на организм человека?
3. Виды и формы туризма.
4. В чем заключается прикладное значение туризма.
5. Формы туристской работы в школе.
6. Разработка маршрута.
7. Особенности подготовки и проведения турпоходов со школьниками.
8. Каково место туризма в системе воспитания школьников.
9. Нормативные документы по организации походов со школьниками.
10. Цели и задачи походов.
11. Составление плана похода, смета похода.
12. Каковы особенности самодеятельного и планового туризма?
13. Особенности комплектования туристских групп.
14. Распределение обязанностей в период подготовки к походу.
15. От чего зависит организация туристской работы в школе?
16. Как организовать секцию по туризму с детьми?
17. Какие комиссии должны работать в туристском клубе?
18. Какую форму туристской работы можно использовать с младшими школьниками?
19. Составление плана туристского похода.
20. Как распределяются обязанности среди участников похода?
21. Определение азимута, движение по азимуту.
22. Особенности питания туристов, подбор продуктов.
23. Меридианы, параллели (определение).
24. Выбор места бивака, бивачные работы.
25. Широта и долгота (определение).
26. Типы костров, их назначение.
27. Разновидности карт, масштаб карты.
28. Обеспечение безопасности в походе.
29. Ориентирование, виды соревнований по ориентированию.
30. Общие сведения о топографии.
31. Понятие о топографической карте.
32. Страхование при преодолении сложных участков пути.

34. Особенности питания в походе.
35. Условные топографические знаки.
36. Организация ночлегов.
37. Определение сторон света по местным признакам.
38. Примерные нормы потребления продуктов в походе.
39. Бивачные работы.
40. Виды, признаки кровотечения. Первая помощь.
41. Виды переломов костей, признаки. Оказание первой помощи.
42. Растяжения связок, вывихи суставов, проявления и первая медицинская помощь.
43. Виды ран. Первая помощь.
44. Ожоги, признаки. Оказание первой помощи.
45. Признаки теплового и солнечного удара. Первая помощь.
46. Признаки обморожения. Первая помощь.
47. Признаки и виды отравлений. Первая помощь.
48. Первая помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности.
49. Гигиеническое обеспечение во время туристического похода.

## **9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **а) Основная литература:**

1. Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие / В.А. Назаркина, Ю.О. Владыкина, Е.Ю. Воротникова и др.; под общ. ред. Б.И. Штейнгольца ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2014. – 235 с. : схем., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436302> (дата обращения: 23.03.2020).
2. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Т.А. Кравчук; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. – Издание 2-е, переработанное и дополненное. – Омск: Издательство СибГУФК, 2009. – Ч. I. – 186 с : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298127> (дата обращения: 23.03.2020). – Библиогр.: с. 160-162. – Текст: электронный.03.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-2437-7. – Текст: электронный.
3. Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций: [16+] / авт.-сост. К.Г. Зеленский, А.В. Абрамов, Д.Н. Безлепкин ; Министерство науки и высшего образования РФ и др. – Ставрополь : СКФУ, 2018. – 132 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562693> (дата обращения: 23.03.2020). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. — М.: Академия, 2013.
5. Алексеева Н.П. Туризм: Учебное пособие. – М.: Флинта, 2012

### **б) Дополнительная литература:**

6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов. Методическое пособие. М.: НЦ ЭНАС, 2003.

8. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для пединститутов. М.: Просвещение, 1988.
9. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование Учеб.пособ.для студ. вузов.- М.:Академия,2004.
10. Соколова М.В. История туризма. Учеб.пособ.для студ. вузов -М.:Академия,2004.
11. Божок А.П. Топография с основами геодезии. Учебник для вузов. М.ФиС.1987.
12. Верба И. А. и др. Туризм в школе. М.: ФиС, 1983.

#### **в) Интернет-ресурсы**

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

- библиотеке e-library,
  - электронной библиотеке диссертаций РГБ,
  - университетской библиотеке online;
- собственным библиографическим базам данных:
- электронному каталогу,
  - электронной картотеке газетных и журнальных статей,
  - электронной картотеке авторефератов диссертаций и диссертаций.

#### **Рекомендуемые интернет-адреса**

1. <http://www.medical-enc.ru/turizm/>
2. <http://refoteka.ru/r-164015.html>
3. <http://fizkult-ura.ru/sci/tourism/1>

#### **Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:**

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
Национальная электронная библиотека	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Российская государственная библиотека	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>
Единое окно доступа к информационным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Каталог электронных библиотек	<a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki</a>
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	<a href="https://megabook.ru">https://megabook.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	<a href="http://eor-np.ru/">http://eor-np.ru/</a>
Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/">http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/</a> .

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации»)	
---	--

### **Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции**

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования лекций:

- Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.
- Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.
- Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.
- В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.
- Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.
- В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

### **Методические рекомендации по подготовке к практическим (лабораторным) занятиям**

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины. Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой. При работе с литературой следует учитывать, что

имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала. Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия. Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими. Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам. Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам. Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения: 1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна. 2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: -медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; – выделить ключевые слова в тексте; – постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора. 3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов. К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования. Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

#### **Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы**

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины, в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине, либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

#### **10. Материально-техническое оснащение дисциплины:**

##### **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 9:**

преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 38 посадочных места; интерактивная доска IQ Board; ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа №14:

преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 30 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

#### **11. Лист обновления/актуализации**

##### **Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год**

Программа актуализирована и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа актуализирована и утверждена заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.