

**Приложение 1 к РПД Организация и проведение спортивных походов и путешествий**  
**49.03.01 Физическая культура.**  
**Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист.**  
**Форма обучения – заочная**  
**Год набора - 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
3.	Направленность (профиль)	Тренер, инструктор-методист
4.	Дисциплина (модуль)	Организация и проведение спортивных походов и путешествий
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2023

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель

занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.5 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится в форме теста. Содержание вопросов теста охватывает весь пройденный материал.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;

- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.6. Методические рекомендации для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью.**

Для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью необходимо выполнить ряд этапов:

1. Выбрать соревнования (по единому календарному плану соревнований комитета по физической культуре и спорту города Мурманска или Мурманской области).
2. Ознакомиться с положением о соревнованиях, особенностях прохождения дистанции, форме и сроках подачи заявок и т.п.
3. Подать пакет документов: заявка по установленной форме, удостоверение личности и т.п.
4. Пройти дистанцию и выполнить все требования (количество контрольных пунктов, порядок прохождения контрольных пунктов, набор определенного количества баллов, иное).
5. Распечатать итоговый протокол результатов.

### **1.7. Методические рекомендации по составлению словаря терминов.**

Для составления словаря терминов нужно найти информацию с разных источников (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература), изучить ее и составить в рукописном варианте или пользуясь текстовым процессором.

Словарь терминов составляется индивидуально.

Работа должна быть представлена на бумаге формата А4 в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

Общие требования:

1. Словарь состоит из слов, соответствующих тематике задания.
2. Используемые слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа.
3. Допускается использование иностранных слов, если они подходят теме.
4. Не допускаются аббревиатуры, сокращения.
5. Все тексты должны быть написаны разборчиво, желательно отпечатаны.

Составление толкований слов:

1. Они должны быть строго лаконичными. Не следует делать их пространными, излишне исчерпывающими, многословными, несущими избыточную информацию.
2. Подача слово с наименее известной стороны.

Планирование деятельности по составлению словаря терминов.

1. Определить, с какой целью составляется словарь терминов.
2. Просмотреть и изучить лексико-грамматический материал по теме в учебнике.
3. Продумать составные части словаря.
4. Изучить дополнительный материал по теме.
5. Составить список слов.
6. Подобрать толкование слов.
7. Проверить орфографию текста, соответствие нумерации.
8. Проанализировать составленный словарь согласно критериям оценивания.
9. Оформить готовый словарь.

### **1.8. Методические рекомендации по составлению аннотированного списка литературы.**

При подготовке аннотированного списка во внимание принимается главная функция аннотации – возможность установить основное содержание документа, определить его релевантность.

Для составления аннотированного списка необходимо найти в библиотеке или в открытом доступе в сети Internet необходимые «исследования», источники и литературу и сделать к ним аннотацию.

Список самостоятельно выявленных источников нужно написать на отдельном (подписанном своим именем) листке с краткой аннотацией содержания и выводов о ценности и полезности каждого источника и сдать преподавателю для оценки. Аннотации и выводы о полезности их также пишутся самостоятельно (переписывание их друг у друга недопустимо).

## **II. Планы практических занятий**

### **Раздел 1. Организация и проведение спортивных походов и путешествий.**

#### **Тема 3: Снаряжение (1 час).**

*План:*

1. Основные требования к снаряжению.
2. Эксплуатационные качества.
3. Групповое и личное.
4. Спецснаряжение (лыжный, пешеходный туризм).
5. Пути совершенствования всех видов снаряжения.

*Литература:* [1, с. 35-49].

*Вопросы для самоконтроля:*

Современные направления и материалы, применяемые в мировой туристической индустрии. Фирмы – лидеры в производстве турснаряжения.

*Задания для самостоятельной работы:*

Необходимость изготовления самодеятельного снаряжения.

#### **Тема 4: Питание. (1 час)**

*План:*

1. Значение правильного питания.
2. Состав пищевых продуктов (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы).
3. Раскладка продуктов. Меню.
4. Упаковка, переноска.

*Литература:* [1, с. 35-49].

*Вопросы для самоконтроля:*

Особенности питания низких температур, высокогорья и т.д.

*Задания для самостоятельной работы:*

Совместимость продуктов. Способы термообработки продуктов.

#### **Тема 5: Топография и ориентирование на местности. (1 час)**

*План*

1. Значение топографии и ориентирования для туристов.
2. Основные условные обозначения.
3. Ориентирование по местным предметам.
4. Азимут и движение по нему.
5. Изучение местности по карте.
6. Использование мелкомасштабных карт.
7. Ориентирование карты, глазомер, выбор ориентиров.
8. Способы определения пройденного расстояния.

9. Магнитное склонение.
  10. Особенности ориентирования в тундре.
- Литература:* [1, с. 12-35].

*Вопросы для самоконтроля:*

Особая роль разведки и восхождений на обзорные точки.

*Задания для самостоятельной работы:*

Действия при потере ориентировки.

### **Тема 7: Техника движения и преодоление препятствий. (1 час)**

*План:*

1. Техника постановки ступеней ног.
2. Выбор ритма, темпа движения на большие расстояния.
3. Движения по травянистым склонам.
4. Движения по осыпям.
5. Движения по скалам.
6. Страховка и само страховка на скалах.
7. Движение по льду.
8. Движение по снегу и фирну.
9. Лавины. Подрезание склонов V-образные долины.
10. Переправы.
11. Спуск, подъем пострадавшего.
12. Тропление лыжни.
13. Лыжная техника с рюкзаком.
14. Движение по болотам.
15. Методика обучения техническим приемам.

*Литература:* [1, с. 49-86].

*Вопросы для самоконтроля:*

Использование тормозящих приспособлений. Самозадержание при падении. Правила рубки ступеней.

*Задания для самостоятельной работы:*

Наведение переправы по бревну.

### **Тема 9: Обеспечение безопасности похода, страховка и само страховка, переправы. (1 час)**

*План:*

1. Причины, вызывающие аварии, вызванные:
  - а) самим человеком
  - б) не зависящие от воли человека.
2. Анализ аварийных случаев.
3. Меры предупреждения опасности обеспечения безопасности при проведении похода.
4. Значение страховки и само страховки в походе.
5. Специальные узлы, обвязки, веревки, карабины и пр.
6. Виды страховки. Работа связок.

*Литература:* [1, с. 49-86].

*Вопросы для самоконтроля:*

Особые требования по обеспечению безопасности практических занятий.

*Задания для самостоятельной работы:*

Область применения страховки и самостраховки.

**Тема 10: Медицинское обеспечение и доврачебная медицинская помощь. Врачебный контроль. (1 час)**

*План:*

1. Особенности медицинского обеспечения похода.
2. Противопоказания к сложным походам.
3. Медицинское самообслуживание в группе.
4. Обязанности участника за медицинское обслуживание в группе.
5. Личная и общественная гигиена.
6. Первая медицинская помощь в походе.
7. Организация и проведение транспортировки пострадавшего.

*Литература:* [1, с. 35-86].

*Вопросы для самоконтроля:*

Ожоги, обморожения, переохлаждения, кровопотеря.

*Задания для самостоятельной работы:*

Физиологические особенности организма в высокогорье.

**Тема 12: Организация и проведение поисково-спасательных работ и транспортировка пострадавшего. (2 часа)**

*План:*

1. Спасательные службы.
2. Тактика поисково-спасательных работ.
3. Спасательные работы с помощью подручных средств.
4. Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.
5. Поисково-спасательные работы в лавинах.
6. Поисково-спасательные работы отставших от группы.

*Литература:* [1, с. 35-86].

*Вопросы для самоконтроля:*

Организация поисковых групп и отрядов. Составление плана взаимодействия.

*Задания для самостоятельной работы:*

Способы подъема провалившихся в трещину.