

**Приложение 1 к РПД Туризм и спортивное ориентирование  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная,  
спортивная и туристско-рекреационная деятельность)  
Форма обучения – очная  
Год набора – 2023**

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

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Туризм и спортивное ориентирование
5.	Форма обучения	очная
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 экзамена.**

Основным источником подготовки к экзамену 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.

Экзамен 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, желательны 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**

#### **Тема 2: Туристско-краеведческие возможности родного края.(4 часа)**

План:

1. Географическое положение Кольского п-ова.
2. Климат, гидросистема, водораздел.
3. Население.
4. Растительный и животный мир.

*Литература:* [1, с. 6-9].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

Памятные места, музеи, литература, маршруты походов.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

Основные горные районы Кольского п-ова.

Туристские возможности Кольского п-ова.

#### **Тема 4: Топографическая подготовка туриста.(6 часов)**

План:

1. Ориентирование по карте и компасу.
2. Масштаб. Магнитное склонение.
3. Топографические знаки.
4. Ориентирование по местным предметам.

*Литература:* [1, с. 12-35].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

Что такое гидросистема, как ей пользоваться на местности?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

Компас. Азимут. Движение по азимуту. Сомнительные ориентиры. Влияние освещения. Влияния ветра. Влияние складок местности на местные ориентиры

#### **Тема 5: Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения с детьми.(10 часов)**

План:

1. Соревнования по спортивному ориентированию в системе образования.
2. Виды соревнований по спортивному ориентированию.
3. Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию детьми.

*Литература:* [1, с. 134-138].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

Системы контроля результатов прохождения дистанции спортсменами.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Документы судейства соревнований по спортивному ориентированию.
2. Судейство соревнований.

### **Тема 6: Массовые туристские соревнования школьников.(10 часов)**

#### **План:**

1. Соревнования по туризму в системе образования.
2. Виды соревнований
3. КТМ. Этапы КТМ
4. Соревнования по технике туризма (ТТ). Этапы ТТ.

*Литература:* [1, с. 86-127].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

Новые виды снаряжения и приспособлений используемые в ТПТ

#### **Задания для самостоятельной работы**

Документы судейства по ТПТ, КТМ.

Судейство соревнований.

