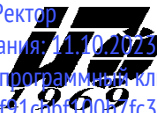


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.10.2023 14:20:31
Уникальный программный ключ:
с379adf0ad4f91eb01100b7fc3323cc41cc52545



Образовательное частное учреждение высшего образования
«Российская международная академия туризма»

Факультет менеджмента туризма
Кафедра правовых дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
«Спортивный туризм и ориентирование»
по направлению подготовки 38.05.02
Таможенное дело
квалификация (степень) выпускника – специалитет
Б1.УОО.ДВ.02.01

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
25 мая 2022 г., протокол №10

Разработчик: Баранов Е.И.,
к.п.н., зав. кафедрой физическо-
го воспитания и спортивного
туризма РМАТ

Химки 2022

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Результатом обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины Спортивный туризм и ориентирование направлен на формирование следующей компетенции:

| Категория универсальной компетенции | Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции | Результаты обучения |
|--|---|---|--|
| Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности</p> <p>УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

Компетенция УК-7 также формируются и другими дисциплинами в соответствии с учебным планом. Дисциплина Спортивный туризм и ориентирование реализуется в 2,3,4,5,6 семестре по очной форме и на 1,2,3 курсе по заочной форме обучения.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

При оценивании сформированности компетенций у обучающихся учитываются результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций.

При проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть использованы следующие виды оценочных средств:

Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

| № п/п | Вид оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства |
|--------------|--------------------------------|--|--|
| 1 | Контрольные нормативы | Выполнение определенного физического упражнения направленного на определение развития того или иного физического качества занимающегося | Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО |
| 3 | Реферат | Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где обучающийся раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее | Темы рефератов |
| 4 | Тест | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. | Фонд тестовых заданий |

При проведении текущего контроля успеваемости по данной дисциплине используются виды оценочных средств – контрольные нормативы, для студентов временно освобожденных от занятий по дисциплине «Спортивный туризм и ориентирование» предусмотрено написание и защита реферата по выбранной теме.

В соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и программам магистратуры, реализуемым в РМАТ, оценка обучающегося по каждой дисциплине независимо от ее общей трудоемкости, определяется по 100-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов между контрольными мероприятиями устанавливается разработчиком рабочей программы дисциплины и доводится до сведения обучающихся.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля успеваемости по дисциплине (не иметь задолженностей) и набрать в общей сложности не менее 51% от максимально возможной суммы баллов.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся сдают контрольные нормативы или реферат, тест.

| № п/п | Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций | Оценочное Средство | Баллы |
|-------|---|------------------|---|-------|
| 1 | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке | УК-7 | Контрольные нормативы | 10 |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке | УК-7 | Контрольные нормативы | 10 |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке | УК-7 | Контрольные нормативы, | 10 |
| 4 | Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм) | УК-7 | Контрольные нормативы | 10 |
| 5 | Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах | УК-7 | Контрольные нормативы | 10 |
| | Форма промежуточной аттестации – зачет | УК-7 | Контрольные нормативы или реферат - тест | 50 |
| | Итого по дисциплине (не более 100 баллов) | | | 100 |

Критерии оценивания сформированности компетенций и перевод в 5-балльную шкалу

| Общая сумма баллов по дисциплине | Показатели (оценка по дисциплине) | Критерии оценивания сформированности компетенций на этапе изучения дисциплины | Сформированность компетенций на этапе изучения дисциплины |
|----------------------------------|-----------------------------------|---|---|
| 90-100 | 5 (отлично) | глубокое и прочное усвоение программного материала; выполнение нормативов (тестов) ГТО в соответствии с золотым значком; высокое владение умениями и навыками спортивного туризма и ориентирования | компетенции сформированы на достаточном уровне |
| 71-89 | 4 (хорошо) | знание программного материала; выполнение нормативов (тестов) ГТО в соответствии с серебряным значком; хорошие владение умениями и навыками спортивного туризма и ориентирования | |
| 51-70* | 3 (удовлетворительно) | усвоение основного материала; выполнение определенных нормативов (тестов) ГТО в соответствии с бронзовым значком; владение умениями и навыками спортивного туризма и ориентирования на среднем уровне | |

| | | | |
|------------|--|---|--------------------------------|
| 50 и менее | 2 (неудовлетворительно), не зачтено | незнание программного материала; не выполнение определенных нормативов (тестов) ГТО; не владение умениями и навыками спортивного туризма и ориентирования | компетенции не сформированы |
|------------|--|---|--------------------------------|

Шкала оценивания используется для оценивания различных видов оценочных средств. В каждом из них формируются и контролируются различные критерии освоения компетенций.

Шкала оценивания защиты реферата

| Наименование критерия | Баллы |
|---|-----------|
| I. Качество исследовательской работы (реферата, проекта) | 18 |
| 1. Соответствие содержания работы заданию | 6 |
| 2. Грамотность изложения и качество оформления работы | 6 |
| 3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы | 4 |
| 4. Обоснованность и доказательность выводов | 2 |
| II. Качество доклада | 6 |
| 1. Соответствие содержания доклада содержанию работы | 2 |
| 2. Выделение основной мысли работы | 2 |
| 3. Качество изложения материала | 2 |
| III. Ответы на дополнительные вопросы по содержанию работы | 6 |
| Вопрос 1 | 2 |
| Вопрос 2 | 2 |
| Вопрос 3 | 2 |
| Сумма баллов | 30 баллов |

Шкала оценки выполнения оценочного средства

«Тест промежуточной аттестации»

| Критерии оценки | Баллы |
|----------------------------------|-------|
| % правильно выполненных заданий | |
| Выполнено до 50% заданий | 0 |
| Выполнено от 51 до 70 % заданий | 10 |
| Выполнено от 71 до 85 % заданий | 20 |
| Выполнено от 86 до 100 % заданий | 30 |

Контрольные и зачетные требования для оценки физической подготовленности студентов.

Шкала оценивания контрольных нормативов Нормативы испытаний (тестов) для студентов Обязательные испытания (тесты)

| № | Упражнение | ЮНОШИ отлично (золотой значок) | ЮНОШИ Хорошо (серебряный значок) | ЮНОШИ Удовлетв. (бронзовый значок) | ДЕВУШКИ отлично (золотой значок) | ДЕВУШКИ Хорошо (серебряный значок) | ДЕВУШКИ Удовлетв. (бронзовый значок) |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Бег на 100м (секунд) | 13,1 | 14,1 | 14,4 | 16,4 | 17,4 | 17,8 |
| 1.2 | или бег на 60м | 7,9 | 8,6 | 9,0 | 9,6 | 10,5 | 10,9 |
| 1.3 | или бег на 30м | 4,3 | 4,6 | 4,8 | 5,1 | 5,7 | 5,9 |
| 2.1 | Бег на 2000м (мин,сек) | | | | 10,50 | 12,30 | 13,10 |
| 2.2 | или бег на 3000м (мин,сек) | 12,00 | 13,40 | 14,30 | - | - | - |
| 3.1 | Подтягивание из виса на вы- сокой перекла- дине (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | - | - | - |
| 3.3 | или подтягива- ние из виса лё- жа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 18 | 12 | 10 |
| 3.4 | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 44 | 32 | 28 | 17 | 12 | 10 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см) | 13 | 8 | 6 | 16 | 11 | 8 |

Испытания (тесты) на выбор

| № | Упражнение | ЮНОШИ отлично (золотой значок) | ЮНОШИ Хорошо (серебряный значок) | ЮНОШИ Удовлетв. (бронзовый значок) | ДЕВУШКИ отлично (золотой значок) | ДЕВУШКИ Хорошо (серебряный значок) | ДЕВУШКИ Удовлетв. (бронзовый значок) |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Челночный бег 3х10м (с) | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 8,2 | 8,8 | 9,0 |
| 6.1 | Прыжок в дли- ну с разбега (см) | 430 | 380 | 370 | 320 | 290 | 270 |
| 6.2 | или прыжок в длину с места (см) | 240 | 225 | 210 | 195 | 180 | 170 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лё- жа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 48 | 37 | 33 | 43 | 35 | 32 |
| 8.1 | Метание спор- тивного снаряда весом 700г (метров) | 37 | 35 | 33 | - | - | - |
| 8.2 | или метание спортивного снаряда весом 500г (метров) | - | - | - | 21 | 17 | 14 |
| 9.1 | Стрельба из пневматической винтовки, ди- | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |

| | | | | | | | |
|------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | станция 10м (очки) | | | | | | |
| 9.2 | или стрельба из электронного оружия, ди- станция 10м (очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| 10 | Туристический поход с провер- кой туристских навыков | дистанция 15км | дистанция 15км | дистанция 15км | дистанция 15км | дистанция 15км | дистанция 15км |

Примечания: Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

Шкала оценивания физической и функциональной подготовленности студентов.

Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Одномоментная проба. Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

Орто статическая проба. Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

| Оценка ортостатической пробы | | | |
|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--|
| Показатели | Переносимость пробы | | |
| | хорошая | удовлетворительная | неудовлетворительная |
| Частота сердечных сокращений | Учащается не более чем на 11 уд. | Учащается не более чем на 12-18 уд. | Учащается не более чем на 19 уд. и более |
| Систолическое давление | Повышается | Не меняется | Снижается в пределах 5-10мм. рт. ст. |
| Диастолическое давление | Повышается | Не меняется или не-сколько повышается | Повышается |
| Пульсовое давление | Повышается | Не меняется | Снижается |
| Вегетативные реакции | Отсутствует | Потливость | Потливость, шум в ушах |

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

| Возбудимость | Степень учащения пульса % |
|--------------|---------------------------|
| Нормальная: | |
| Слабая | До 9,1 |
| Средняя | 9,2-18,4 |
| Живая | 18,5-27,7 |
| Повышенная: | |
| Слабая | 27,8-36,9 |
| Заметная | 37,0-46,2 |
| Значительная | 46,3-55,4 |
| Резкая | 55,5-64,6 |
| Очень резкая | 64,7 и более |

Клиностатическая проба.

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации. Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

Оценка возбудимости центров парасимпатической иннервации

| Возбудимость | Степень замедления пульса % |
|--------------|-----------------------------|
| Нормальная: | |
| слабая | До 6,1 |
| средняя | 6,2 - 12,3 |
| живая | 12,4 - 18,5 |
| Повышенная: | |
| слабая | 18,6 - 24,6 |
| заметная | 24,7 - 30,8 |
| значительная | 30,9 - 37,0 |
| резкая | 37,1 - 43,1 |
| очень резкая | 43,2 и более |

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.

Проба Рюффье. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (Р₁), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (Р₂) и за последние 15с первой минуты восстановления (Р₃) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при ИСД более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится: на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от дистанции (по К. Куперу)

| Оценка уровня физической подготовленности | Дистанция (км) для женщин | | Дистанция (км) для мужчин | |
|---|---------------------------|-----------|---------------------------|-----------|
| | 13-19 лет | 20-29 лет | 13-19 лет | 20-29 лет |
| Очень плохо | < 1,6 | < 1,55 | < 2,1 | < 1,95 |
| Плохо | 1,6-1,9 | 1,55-1,8 | 2,1-2,2 | 1,95-2,1 |
| Удовлетворительно | 1,9-2,1 | 1,8-1,9 | 2,2-2,5 | 2,1-2,4 |
| Хорошо | 2,1-2,3 | 1,9-2,1 | 2,5-2,75 | 2,4-2,6 |
| Отлично | 2,3-2,4 | 2,1-2,3 | 2,75-3,0 | 2,6-2,8 |
| Превосходно | > 2,4 | > 2,3 | > 3,0 | > 2,8 |

Оценка уровня физической подготовленности по результатам 12-минутного теста по плаванию (по К. Куперу)

| Оценка уровня физической подготовленности | Дистанция (м) для женщин | | Дистанция (м) для мужчин | |
|---|--------------------------|-----------|--------------------------|-----------|
| | 13-19 лет | 20-29 лет | 13-19 лет | 20-29 лет |
| Очень плохо | < 350 | < 275 | < 450 | < 350 |
| Плохо | 350-450 | 275-350 | 450-550 | 350-450 |
| Удовлетворительно | 450-550 | 350-450 | 550-650 | 450-550 |
| Хорошо | 550-650 | 450-550 | 650-725 | 550-650 |
| Отлично | > 650 | > 550 | > 725 | > 650 |

Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).

Цель теста – оценить скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. При проведении теста необходима следующая аппаратура: ступеньки разной высоты, секундомер, метроном.

Методика проведения теста. Физическая нагрузка задаётся в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого:

| Группы испытуемых | Высота ступеньки, см | Время восхождений, мин. |
|--|----------------------|-------------------------|
| Юноши и девушки (17-19 лет) с поверхностью тела больше 1,85см | 50 | 4 |

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъёмы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1 мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120 уд/мин.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения этих трёх подсчётов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1 мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2'}$$

где t – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах; $f_1 + f_2 + f_3$ – сумма пульса за первые 30с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

Оценка результатов тестирования. Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина $f_1 + f_2 + f_3$ и, следовательно, тем выше индекс Гарвардского степ-теста. Шкала оценки величин ИГСТ

| ИГСТ | Оценка |
|-------------|--------------|
| Меньше 55 | Плохая |
| 55-64 | Ниже средней |
| 65-79 | Средняя |
| 80-89 | Хорошая |
| 90 и больше | Отличная |

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

| № | Упражнения | Объем |
|----------------|---|------------------|
| Мужчины | | |
| 1 | Утренняя гимнастика (мин.) | 105-140 |
| 2 | Оздоровительные бег (км) | 15-17 |
| 3 | Подтягивание на перекладине или сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 70-85 120-140 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 140-160 |
| 5 | Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз) | 90-120 |
| 6 | Ускоренная ходьба (км) | 25-35 |
| Женщины | | |
| 1 | Утренняя гимнастика (мин.) | 105-140 |
| 2 | Оздоровительные бег (км) | 12-14 |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 85-95 70-80 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 100-120 |
| 5 | Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз) | 90-120 |
| 6 | Ускоренная ходьба (км) | 20-30 |

Рекомендации к недельному двигательному режиму
Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

| № | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю не менее (мин.) |
|---|---|---|
| 1 | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2 | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 90 |
| 3 | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

| № | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю не менее (мин.) |
|---|---|--|
| 1 | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2 | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 90 |
| 3 | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Задание – это педагогическая форма, нацеленная на достижение усвоения обучающимися запланированных результатов. Каждое задание создано для определенной цели, а потому, можно сказать иначе, имеет свою миссию и свои характеристики. Учебные задания используются не только для контроля, но и для приобретения новых знаний, умений, навыков развития способов умственных действий, так и для контроля.

Учебные задания оценочных средств

Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке.

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить упражнения, направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

1. Упражнения на развитие скорости реакции;
2. Упражнения на развитие чувства времени;
3. Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
4. Упражнения на развитие внимания;
5. Работа с туристским снаряжением;
6. Работа с компасом.

Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке.

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами,
3. Кроссовая подготовка: 100м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
6. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Тема 3. Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке.

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

1. Упражнения с предметами, в парах;
2. Упражнения на равновесие;
3. Кроссовая подготовка: челночный бег 3x10м., бег с внезапной сменой направления;
4. Лазанья по канату (альпинистской веревке, сложенной вдвое);
5. Приседание на одной ноге;
6. Сгибание и разгибание рук на брусьях;
7. Прыжок в длину с разбега;
8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм).

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить физические упражнения, направленные на совершенствование техники преодоления препятствий в спортивном туризме.

1. Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс (по травянистому склону, с альпенштоком, при помощи веревочных перил);
2. Подъем по скальной стенке свободным лазаньем;
3. Преодоление оврагов и рек по бревну и веревочным перилам (навесным, маятниковым и параллельным способом);
4. Преодоление «заболоченного участка» по жердям и кочкам
5. Вязка спортивно-туристских узлов.
6. Упражнения на технику управления байдаркой, рафтом;
7. Прохождение учебно-тренировочных дистанций по видам спортивного туризма 1-2 класса.

Тема 5. Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах.

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить физические упражнения, направленные на совершенствование техники спортивного ориентирования и ориентирования на туристских маршрутах.

1. Бег по пересеченной местности (техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам, на ровных участках, подъемах, спусках);
2. Движение по лесу различной проходимости, заболоченным местам, твердому и каменистому грунту.
3. Упражнения на освоение техники работы с картой (масштаб карты, условные знаки, символы и легенды КП, ориентирование карты, чтение карты);
4. Упражнения на освоение техники работы с компасом (определение и контроль направления, способы контроля расстояния, выбор пути);
5. Преодоление дистанций различных видов спортивного ориентирования (дистанция в заданном направлении, по выбору, по маркировке, по обозначенному маршруту на карте, в спортивном лабиринте, на туристском маршруте).

Промежуточная аттестация

Оценочное средство: Тест

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

Тесты – оценочные средства

1. Спортивный туризм – это

А) вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде, и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Б) вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в при-

родной среде

В) вид спорта, в основе которого лежат соревнования на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

2. Какие виды спортивного туризма вы знаете?

- А) Пешеходный.
- Б) Горно-лыжный.
- В) Водно-моторный.
- Г) Спелео.
- Д) Горный.
- Е) Водный.

3. Какой веревкой должна осуществляться страховка?

- А) Любой.
- Б) Основной (10 мм).
- В) Веревкой 8 мм.

4. Что относится к препятствиям в горных походах?

- А) Пороги.
- Б) Болота.
- В) Перевалы.

5. Что относится к обязанностям руководителя спортивного похода?

- А) Организация подготовки и подбора снаряжения, продуктов питания, составление сметы расходов.
- Б) Проведение необходимых тренировок группы.
- В) Рассмотрение вопросов о присвоении спортивных званий и разрядов

6. Что входит в компетенцию Маршрутно-квалификационной комиссии?

- А) Проверка подготовленности туристских групп к путешествиям.
- Б) Организация работы по созданию и оборудованию учебно-тренировочных полигонов.
- В) Выдача справок установленного образца (при положительном завершении похода).

7. Какие продукты запрещены к употреблению в многодневном летнем туристском походе?

- А). Вареные колбасы
- Б). Шоколад, мед
- В). Сметана и творог.
- Г) Грибы
- Д). Консервированные продукты.
- Е) Масло сливочное

8. Что такое азимут?

А) Горизонтальный угол, измеренный по ходу часовой стрелки, от северного направления истинного меридиана до направления на заданный ориентир.

Б) Горизонтальный угол, измеренный против часовой стрелки, от северного направления истинного меридиана до направления на заданный ориентир.

9. В какое время суток в горной реке наименьший уровень воды?

- А) В 6-7 часов.
- Б) В 16-17 часов.
- В) В 12-13 часов.
- Г) В 20-21 час.

10. Какова оптимальная экипировка переправляющегося через горно-таежную реку вброд?

- А) Носки и обувь, но без верхней одежды.
- Б) Верхняя одежда, обувь.
- В) Носки, обувь, верхняя одежда.
- Г) Босиком и без верхней одежды.

11. Какие виды переправ через реки вы знаете.

- А) Навесная переправа.
- Б) Переправа по параллельным перилам.
- В) Переправа в брод.
- Г) переправа подвесная.

12. Какие категории сложности пешеходного похода вы знаете.

- А) I
- Б) II.
- В) V
- Г) 2 б
- Д) 1 б.

13. Какие виды снаряжения используются в практике спортивно-оздоровительного туризма?

- А) Средства защиты от нападения.
- Б) Средства транспортировки грузов.
- В) Бивачное снаряжение.
- Г) Рыболовное снаряжение.
- Д) Специальное снаряжение.
- Е) Вспомогательные средства.
- Ж) Средства передвижения.

14. Что такое жумар?

- А) Специальное устройство для подъема по веревке.
- Б) Специальное устройство для спуска по веревке.
- В) Специальное устройство для перемещения в горизонтальной плоскости по веревке.

15. Переход реки вброд осуществляется:

- А) В одном месте и по одному пути.
- Б) Каждый самостоятельно выбирает место брода.
- В) По специально сооруженному переходу

16. Какое определение является видом спорта?

- А) Пешеходный туризм
- Б) Водный туризм
- В) Спортивное ориентирование
- Г) Спортивный туризм

17. Какое из перечисленных определений является формой горного рельефа?

- А) Седловина

- Б) Каньон
- В) Лавина
- Г) Сель
- Д) Цирк

18. Что показывает масштаб?

- А) Сколько сантиметров местности умещается в одном сантиметре карты.
- Б) Сколько метров местности умещается в одном сантиметре карты.

19. Какие узлы являются узлами для сращивания веревок одинакового диаметра?

- А) Восьмерка
- Б) Встречный
- Г) Бромшкотовый
- Д) Булинь

20. Какое из перечисленного снаряжение является специальным?

- А) Жумар
- Б) Спальник
- В) Котелок

Оценочное средство: реферат (для студентов специального отделения.)

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
Спортивный туризм»

Примерные темы реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

1. Содержание спортивно-оздоровительного туризма, формы и методы спортивной, оздоровительной и рекреационной деятельности.

2. Особенности организации и проведения спортивных походов для людей с ограниченными жизненными возможностями.
3. Рассмотрение специфики и возможности проведения соревнований для людей с ограниченными жизненными возможностями.
4. Организация соревнований туристских спортивных походов и путешествий
5. Организация спортивных туров.
6. Работа маршрутно-квалификационной комиссии в спортивном туризме.
7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных походов и путешествий.
8. Организация бытовых условий в туристском походе.
9. Конфликтные ситуации в туристской группе и пути их ликвидации.
10. Определение профессиональных качеств инструктора по туризму.
11. Исследования в туристском походе и путешествии.
12. Стратегия и тактика спортивного похода.
13. Особенности техники и тактики преодоления естественных препятствий.
14. Особенности построения тактики похода в зависимости от категории сложности похода в горном туризме.
15. Особенности построения тактики похода в зависимости от категории сложности похода в водном туризме.
16. Особенности построения тактики похода в зависимости от категории сложности похода в пешеходном туризме.
17. Организация соревнования по тактике горного туризма.
18. Организация соревнования по тактике водного туризма.
19. Организация соревнования по тактике пешеходного туризма.
20. Приемы физической и специальной физической подготовки в горном и пешеходном туризме.
21. Сущность и содержание соревнований по спортивным походам.
22. Организация массовых туристских соревнований и конкурсов.
23. планирование дистанции по пешеходному туризму (туристскому многоборью).
24. Права и обязанности судей соревнований по спортивному туризму.
25. Спортивное ориентирование как вид спорта.
26. Спортивный туризм как вид спорта.
27. Топографическая карта и компас. Средства и условия для ориентирования
28. Значение и возможности топографии для спортивно-оздоровительного туризма.

Оценочное средство: контрольные нормативы (для студентов основного отделения.)

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

Задания для студентов:

1. Кроссовая подготовка: 100м;
2. Кросс по пересеченной местности 3000м (девушки) и 5000м (юноши);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши),
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
7. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
9. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (пешеходный, горный, водный);
10. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
11. Участие в студенческом туристском слете;
12. Участие в спортивно-туристских походах и экспедициях.

ФОС разработал: Е.И. Баранов