

Документ подписан простым электронным подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.03.2023 13:33:26  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef257c1a2d2

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ»

Кафедра Туризма и менеджмента

Мельников Д.А.

Методические указания к выполнению расчетно-графической работы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм» студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

Чайковский, 2019 г.

Мельников Д.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм  
Методические рекомендации к выполнению расчетно-графической работы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм» студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура – Чайковский: ЧГИФК, 2019. – 7 с.

Методические рекомендации к выполнению расчетно-графической работы разработаны на основе рабочего учебного плана и рабочей программы дисциплины Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

## **Методические рекомендации к выполнению расчетно-графической работы**

Расчетно-графическая работа (РГР) — это самостоятельный вид практических работ, позволяющий закрепить теоретические знания и сформировать практические навыки выполнения расчётов и представления результатов в графическом виде. РГР основывается на теоретическом обосновании. РГР состоит из расчетов, графиков, диаграмм и таблиц.

Расчетно-графическая работа по дисциплине Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм включает два задания:

### **1) Питание в лыжном туристском походе**

#### **Задание**

1. Разработать меню лыжного похода выходного дня.
2. Произвести подсчет веса набора продуктов (на 1 человека), а так же БЖУ

#### **Условия:**

Лыжный поход организован в зимний период.

Участники школьники 5-9 класса.

Минимальное количество горячего питания в день – 3.

Между приемами пищи не более 4 часов.

Количество Кк 2700.

Соотношение БЖУ 1:1:4

Задание может быть выполнено в письменном или электронном варианте, обязательно наличие подзаголовка «РАСЧЕТНО - ГРАФИЧЕСКАЯ РАБОТА Питание в пешем туристском походе ФИО, группа»

**ПРИМЕР:**

наименование продукта	масса	б	ж	у	Ккал
каша, среднее	60	5	1	36	180
суп сухая смесь, среднее	35	3	0,5	25	126
сырокопчёная колбаса	50	5	27	0	260
сало молотое, с добавлением сухарей	50	0	45	1	400
сухари пшеничные	100	16	1	70	335,5
кубик бульонный	10	0	0	0,5	4
чай	10	0	0	0	0
сахар	100	0	0	90	400
шоколад	100	5	35	57,50	550
ананас вяленый	10	0	0	6	30
сухое мясо	40	23	4	0	127
грецкий орех+изюм	35	3,5	10,5	13,5	114,5
	<b>600</b>	<b>60,5</b>	<b>124</b>	<b>299,5</b>	<b>2527</b>
	<b>БЖУ 0,5/1/2,5</b>				

## 2) Расчет протяженности лыжного маршрута

### Задание

1. Разработать маршрут лыжного похода выходного дня.
2. Нанести маршрут на карту
3. Рассчитать протяженность маршрута

### Условия:

Лыжный поход организован в зимний период.  
Участники школьники 5-9 класса.

### Оформление расчетно-графической работы

Пример оформления титульного листа в Приложении.

## Критерии оценки выполнения расчетно-графических и контрольных работ

<b>Баллы (по БРС)</b>	<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
3	«отлично»	Контрольная / расчётно-графическая работа выполнена правильно и в соответствии с требованиями, аккуратно и чисто оформлена.
2	«хорошо»	Контрольная / расчётно-графическая работа выполнена правильно, но в ходе решения допущены исправления и незначительные помарки.
1	«удовлетворительно», пороговый уровень	Контрольная / расчётно-графическая работа выполнена в целом правильно, но ошибки исправлены, а она оформлена в соответствии с требованиями только после проверки преподавателем.
0	«неудовлетворительно»	Контрольная / расчётно-графическая работа выполнена не правильно и/или является плагиатом.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ»

Кафедра Туризма и менеджмента

Расчетно-графическая работа

по дисциплине: «Теория и методика обучения базовым видам спорта:  
туризм»

Выполнил: студент гр. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Проверил

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

## Литература

1. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие. - М.: Сов. Спорт, 2009.392с.
2. Мельников Д.А., Умеров А.В., Шалаев С.В. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для студентов вузов. – Ижевск: УдГУ, 2006.- 218с.
3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. - М.: Сов. Спорт, 2008. – 464 с.
4. Практика активного туризма : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 149 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95414.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Рубис, Л. Г. Спортивный туризм : учебник / Л. Г. Рубис. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 170 с. — ISBN 978-5-4486-0209-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/72816.html> (дата обращения: 11.04.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/72816>
6. Рубис, Л. Г. Безопасность в спортивном туризме : учебное пособие / Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 194 с. — ISBN 978-5-4497-0062-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86333.html> (дата обращения: 11.04.2019). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
7. Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма : учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-85218-990-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86389.html> (дата обращения: 11.04.2019). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей