Кафедра спортивного и рекреационного туризма

Правила оформления курсовых проектов (работ) для студентов, обучающихся по направлению специальности1-89 02 01-01 «Спортивно-туристская деятельность (спортивный и рекреационный туризм)»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Курсовая работа является одной из форм текущей аттестации студентов при освоении ими содержания образовательной программы высшего образования I ступени, обеспечивающей получение квалификации специалиста с высшим образованием, образовательной программы высшего образования I ступени, обеспечивающей получение квалификации специалиста с высшим образованием. Курсовая работа является обязательным видом самостоятельной работы обучающихся, предусмотренной учебным планом направления специальности 1-89 02 01-01 «Спортивно-туристская деятельность (спортивный и рекреационный туризм)».

*Цель выполнения курсовой работы* – систематизировать, закрепить и расширить теоретические знания студентов по учебной дисциплине «Теория и практика спортивного и рекреационного туризма» (ТиПСиРТ); научить студентов применять полученные теоретические знания и выработать у них навыки самостоятельного решения проектных, технологических, исследовательских и организационно-управленческих задач.

*Задачи выполнения курсовой работы*:

* закрепить, углубить и обобщить знания, полученные студентами по дисциплине ТиПСиРТ;
* приобщить студента к использованию общенаучных и специальных знаний в единой системе для решения проектных и исследовательских задач;
* научить пользоваться нормативной, справочной, научной литературой при анализе и выборе оптимальных проектных решений;
* применить полученные знания для решения профессиональных задач, сформировать профессиональные компетенции, развить навыки самостоятельной работы, овладеть основами методологии и методики проектирования туристских маршрутов и дистанций соревнований, проведения соответствующих прикладных исследований;
* развить индивидуальность и независимость мышления студента;
* приобщить студентов к самостоятельной творческой работе с научной литературой и информационно-справочными материалами;
* научить правильно оформлять проектные текстовые и графические материалы;
* определить степень подготовленности студента к самостоятельной работе в туристских организациях и учреждениях образования туристского профиля.

2. ТЕМАТИКА КУРСОВОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ

Тематика курсовых работ должна соответствовать требованиям государственного образовательного стандарта ОСВО 1-89 02 01-2013 и содержанию учебной дисциплины ТиПСиРТ.

Тематика курсовой работы ежегодно пересматривается на заседании кафедры и утверждается заведующим кафедрой до начала семестра, в котором предусмотрено ее выполнение в соответствии с рабочим планом-графиком образовательного процесса. Студент может предложить свою тему курсовой работы с необходимым обоснованием целесообразности ее разработки при условии, что она отражает цели и задачи учебной дисциплины ТиПСиРТ

Задания на курсовую работу должны быть индивидуализированы и согласованы с интересами и способностями студента без снижения общих требований. Задание на работу, выдаваемое руководителем студенту, является исходным документом для выполнения курсовой работы. График курсового проектирования устанавливается кафедрой в соответствии с учебным планом.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСОВОЙ (ПРОЕКТНОЙ) РАБОТЫ

Курсовая работа включает разработанные и обоснованные студентами *проекты* маршрутов спортивных (рекреационно-познавательных) походов (туров) и дистанций туристских соревнований.

Курсовая работа должна выполняться на основе глубокого изучения специальной научно-методической и нормативной литературы по вопросам проектирования маршрутов туристских походов (туров с активными способами передвижения) и дистанций туристских соревнований.

В каждой курсовой работе должны быть *разработаны проекты* как маршрута похода (тура), так и дистанции соревнований (длинной дистанции соревнований по ТПМ, дистанции соревнований по ПСР, дистанции приключенческой гонки или иной протяженной дистанции) и *представлены результаты необходимых для разработки указанных проектов прикладных научных исследований* (соответствующих техническому заданию на выполнение курсовой работы).

Таким образом, по своему содержанию работа должна представлять обоснованные результатами прикладных исследований проекты характерных для будущей профессиональной деятельности инструктора-методиста по туризму туристских мероприятий.

**Структурные элементы курсовой работы**

Структурными элементами курсовой работы являются:

* титульный лист;
* оглавление;
* перечень условных обозначений и сокращений;
* введение;
* основная часть, представленная главами (2-3 главы);
* заключение;
* список использованных источников (не менее 15);
* приложения.

**Требования к содержанию курсовой работы**

***Титульный лист.*** На титульном листе приводят следующие сведения:

* наименование министерства, которому подчиняется учреждение образования;
* наименование учреждения образования, факультета и кафедры, где выполнена работа;
* название работы;
* фамилия, имя, отчество автора;
* должность, ученая степень, ученое звание, фамилия, имя, отчество научного руководителя;
* место (город) и год выполнения.

Порядок оформления титульного листа представлен в Приложении 1.

***Оглавление.*** В оглавлении последовательно перечисляются все заголовки курсовой работы: введение, номера и заголовки глав, разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование), заключение, список использованных источников и заголовки приложений с указанием номера страницы, на которой помещен каждый заголовок. Оглавление оформляется в соответствии с Приложением 2.

***Обозначения и сокращения.*** Структурный элемент «Обозначения и сокращения» содержит перечень обозначений и сокращений, применяемых в данной работе. Запись обозначений и сокращений проводят *в алфавитном порядке* с необходимой расшифровкой и пояснениями.

***Введение.*** Во введении формулируется научно-практическая (практическая) проблема и круг вопросов, необходимых для ее решения. Введение должно содержать оценку современного состояния решаемой проблемы, основание и исходные данные для разработки темы. Во ведении должна быть показана *актуальность* темы данной работы (в соответствии с программными, нормативными правовыми документами, регламентирующими туристскую деятельность в Республике Беларусь, задачами подготовки специалистов сферы туризма и пр.).

Во введении обязательно *определяется цель работы* и вытекающий из нее взаимосвязанный *комплекс задач*, подлежащих решению для раскрытия темы, указывается *объект и предмет исследования*.

***Основная часть.*** В основной части приводят данные, отражающие сущность, методику и основные результаты выполненной работы.

Основная часть курсовой работы содержит, как правило, *две главы*, каждая из которых включает не менее двух разделов. Разделы, в свою очередь, могут быть разделены на 2-3 подраздела.

**В первой главе работы** должно быть представлено теоретико-методическое обоснование и результаты проектирования спортивного (рекреационно-познавательного) маршрута похода в выбранном автором виде туризма по способу передвижения (пешеходный, лыжный, водный и пр.). Необходимо разработать проект и обосновать качество маршрута спортивного похода 2-й-3-й категории сложности (или проект рекреационно-познавательного маршрута, как основной услуги соответствующего тура, основанного на активном способе передвижения по маршруту).

*В разделе 1.1* работы следует обосновать методологию и методику проектирования маршрута похода.

При проектировании спортивного маршрута следует исходить из установленных правилами соревнований вида спорта «Туризм спортивный» (далее Правила), методиками категорирования маршрутов в отдельных видах туризма и иными нормативными документами требований к количественным параметрам маршрута, его технической сложности и пр.

Проект рекреационно познавательного маршрута следует разрабатывать, используя методические подходы, принятые для проектирования туристских продуктов и нормативные требования, изложенные в ГОСТ 28681.1-95 «Туристско-экскурсионное обслуживание. Проектирование туристских услуг»

*В* данном разделеследует также обосновать стратегию проектирования маршрута (стратегические показатели качества) и тактику проектирования (тактические показатели качества). В случае спортивного похода система показателей качества маршрута основана на вышеуказанных нормативных требованиях (в том числе к его безопасности), а также на предполагаемом уровне подготовленности туристов к совершению похода, их мотивах и ожиданиях.

В случае рекреационно-познавательного похода показатели качества маршрута основаны на выбранной тематике тура, общих и частных целях тура, характеристике сегмента предполагаемых потребителей (характеристика потребителей, общие и частные цели тура должны быть определены).

В итоге раздела 1.1 должна быть разработана стратегия проектирования (требования к району похода, логика планирования маршрута, система стратегических и тактических показателей качества маршрута, включая требования к качеству целевых спортивных и рекреационных целевых объектов).

*В разделе 1.2* работы должен быть обоснован проект маршрута спортивного (рекреационно-познавательного) похода.

Здесь должна быть представлена и обсуждаться следующая информация.

1. Результаты оценки (краткая характеристика) туристско-спортивного (туристско-рекреационного) потенциала района путешествия.
2. Разработанная нитка маршрута (в тексте) и электронный трек маршрута похода в gpx-формате, а также топографическая карта с нанесенной линией маршрута (в приложении).
3. Обоснование маршрута в соответствии с ранее установленной системой показателей качества, а именно: обоснование количественных параметров, целевых объектов (даны описания (в тексте) и паспорта (в приложении) определяющих классифицированных препятствий или оценки качества рекреационных объектов, мест организации ночлега и отдыха туристов на рекреационном маршруте), мест старта и финиша, логики и тактической схемы маршрута и т.д.

Основные параметры маршрута, подтверждающие его качество следует представить в удобно воспринимаемой табличной форме, при необходимости сопроводить текст рисунками, подтверждающими качество целевых объектов.

В тексте должен быть представлен фрагмент топографической (туристской) карты с определяющим препятствием (участком) нитки маршрута (с названием перевала, вершины и их к.т.) или экскурсионно-познавательными (рекреационно-оздоровительными) целевыми объектами. Для водного похода – это лоция одного ходового дня с препятствиями определяющей трудности (экскурсионно-познавательными объектами рекреационного похода).

1. Для проекта спортивного пешеходного, горного, лыжного походов должен быть представлен (в приложении) высотный профиль маршрута, а в тексте должен обсуждаться параметр «сумма перепадов высот», определяющий физическую трудность маршрута.
2. В данном разделе следует и для спортивного и для рекреационного походов представить календарный план похода по установленной форме (в тексте) с обязательным указанием планируемого показателя ЧХВ в каждый ходовой день.
3. Для проекта спортивного маршрута следует привести результаты предварительного расчета его категории сложности в соответствии с принятыми ОО РТСС методиками категорирования и правилами соревнований в виде спорта «Туризм спортивный». Итоговые результаты – необходимо представить в виде таблицы в тексте, сам алгоритм расчета – в приложении к работе.

**Во второй главе работы** должно быть представлено теоретико-методическое обоснование и результаты проектирования дистанции спортивного туристского соревнования (дистанции соревнований по технике ПСР, длинной дистанции ТПМ в технике горно-пешеходного туризма). Необходимо разработать проект и обосновать качество дистанции 2-3-го класса сложности. В случае разработки дистанции соревнований по ПСР, в работе представляются результаты проектирования 2-х ключевых блоков дистанции 2-го класса.

*В разделе 2.1* работы следует кратко обосновать методологию и методику проектирования (планирования) дистанций спортивных соревнований.

При проектировании дистанции следует исходить из установленных Правилами (Дополнениями к Правилам) порядка классифицирования дистанций и технических этапов и количественных параметров дистанций ПСР и ТПМ.

В данном разделе следует также обосновать *стратегию проектирования* дистанции (и соответствующие стратегические показатели качества) и тактику планирования (тактические показатели качества). Система показателей качества дистанции основана на: целях и задачах проведения соревнования, на вышеуказанных нормативных требованиях, а также на выборе тех ключевых технико-тактических действий (ТТД), которые предполагается оценить на дистанции.

Дистанция соревнований по ПСР должна оценивать следующие ТТД:

* преодоление локальных препятствий с организацией страховки и самостраховки;
* бивачные работ в сложных условиях природной среды, в том числе организации аварийного бивака;
* поисковые работы (в том числе в темное время суток);
* приготовление горячего питания в условиях ограниченного времени и в любых погодных условиях;
* оказание первой помощи пострадавшему при травматических повреждениях и заболеваниях разной степени сложности;
* транспортировка пострадавшего по различным элементам рельефа и с использованием различных средств, способов.

В итоге раздела 2.1 должна быть обоснована стратегия проектирования (требования к району проведения соревнований, логика построения маршрута (дистанции), система стратегических и тактических показателей качества дистанции, включая количественные параметры, время работы команд в блоках, количество этапов (заданий) в блоках (на дистанции), количество определяющих технических этапов (3-го, 4-го класса) и пр.

*В разделе 2.2* работы должен быть обоснован проект дистанции спортивного туристского соревнования.

Здесь должна быть представлена и обсуждаться следующая информация.

1. Результаты оценки (краткая характеристика) туристско-спортивного потенциала района проведения соревнований (с акцентом на картографический анализ соответствующих спортивных карт).
2. Контрольная карта (карты) дистанции с указанием мест локализации технических этапов, установленных КП, мест старта и финиша блоков (или длинной дистанции ТПМ), зон поиска «пострадавшего» и иной информации, необходимой участникам для выступления на соревнованиях.
3. Таблица двух блоков дистанции ПСР или таблица этапов дистанции ТПМ с указанием содержания ТТД, параметров этапов и их класса сложности (в приложении).
4. Обоснование дистанции в соответствии с ранее установленной системой показателей качества, а именно: обоснование количественных параметров, содержания определяющих технических этапов и установленного на них контрольного времени, выбранной логики и тактической схемы и пр. Особое внимание следует уделить обоснованию системы безопасности соревнований в приложении к данному проекту дистанции.
5. В приложении следует представить разработанные условия проведения соревнований (в случае разработки дистанции ПСР, условия можно разработать только для определяющих технических этапов).

Основные параметры дистанции, подтверждающие ее качество следует представить в удобно воспринимаемой табличной форме, при необходимости сопроводить текст рисунками (схемы определяющих технических этапов, суть ТТД и пр.), подтверждающими качество дистанции.

***Заключение.*** Заключение должно содержать:

* краткие выводы по результатам выполнения работы;
* оценку полноты решений поставленных задач;
* оценку качества проектов маршрута и дистанции;
* практические рекомендации по применению тех или иных методических подходов к планированию, по использованию технических этапов определенного содержания, по обеспечению безопасности похода (соревнований) и пр.

***Список использованных источников.*** Список должен содержать сведения об источниках, использованных при выполнении работы. Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1.

***Приложения.*** В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть (рекомендации по размещению необходимой информации в приложениях даны выше).

4. ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РАБОТЫ

***Общие требования***

1. Объем курсовой работы (вместе с приложениями): не более 50 страниц. Текст работы печатается шрифтом Times New Roman, размер – 14, через один интервал, на бумаге формата А4, со следующими размерами полей: правое – 10 мм, левое, верхнее и нижнее – 20 мм. **Номер страницы** проставляют арабскими цифрами **в центре нижней части листа.** Номер страницы на титульном листе не проставляют. Ссылки в тексте на использованные источники следует приводить **в квадратных скобках. Список использованных источников** должен содержать сведения об источниках **в порядке появления ссылок на источники в тексте отчета**, нумеруется арабскими цифрами и печатается с абзацного отступа.

2. Текст основной части дипломной работы делят на главы, разделы, подразделы, пункты (подразделы и пункты при необходимости).

3. Заголовки структурных частей дипломной работы «ОГЛАВЛЕНИЕ», «ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ И СОКРАЩЕНИЙ», «ВВЕДЕНИЕ», «ГЛАВА», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ», «ПРИЛОЖЕНИЯ» печатают прописными буквами в середине строк, используя полужирный шрифт с размером на 2 пункта больше, чем шрифт в основном тексте. Также печатают заголовки глав.

Пример:

**ГЛАВА 1**

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ МАРШРУТА РЕКРЕАЦИОННО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРА ПО ТЕРРИТОРИИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПАРКА «НАРОЧАНСКИЙ»** (шрифт 16 TNR)

Каждый структурный элемент работы следует начинать с нового листа. Расстояние между заголовками структурного элемента и текстом должно быть равно 2 интервала.

4. Основная часть отчета делится на *разделы, подразделы, пункты и подпункты*, заголовки которых записываются с абзацного отступа, с прописной буквы без точки в конце (пункты и подпункты, как правило, заголовков не имеют).

После цифры, обозначающей номер раздела, подраздела, пункта и подпункта точку не ставят. Номер подраздела, пункта и подпункта включают соответственно номер раздела, порядковый номер подраздела, пункта и подпункта, разделенные точкой.

***Заголовки разделов*** печатают строчными буквами (кроме первой прописной) с абзацного отступаполужирным шрифтом с размером на 1 пункт больше, чем в основном тексте.

Пример:

* 1. **Методология и методика проектирования рекреационно-познавательного маршрута** (шрифт 15, с абзаца, между заголовком и текстом вставить одну пустую строку)

Расстояние между заголовками разделов и текстом должно быть равно 1 интервал.

***Заголовки подразделов*** печатают с абзацного отступа строчными буквами (кроме первой прописной) полужирным шрифтом с размером шрифта основного текста.

Пример:

**1.1.1 Нормативные требования к параметрам пешеходного спортивного маршрута** (шрифт 14, с абзаца; если текста между заголовками нет, то пустую строку не вставлять; между заголовком и текстом необходимо вставить одну пустую строку)

Расстояние между заголовками подразделов и текстом должно быть равно 1 интервал.

*Пункты*, как правило, заголовков не имеют. При необходимости заголовок пункта печатают с абзацного отступа полужирным шрифтом с размером шрифта основного текста в подбор к тексту.

Если между двумя заголовками текст отсутствует, то пустую строку вставлять не следует.

***Перечисления.*** Перед каждым перечислением ставят дефис либо строчную букву (за исключением ë, з, й, о, ч, ь, ы, ъ) после которой ставится скобка.

|  |
| --- |
| **Пример:**  Дистанция соревнований по ПСР должна оценивать следующие ТТД:   * преодоление локальных препятствий с организацией страховки и самостраховки; * бивачные работ в сложных условиях природной среды, в том числе организации аварийного бивака; * поисковые работы (в том числе в темное время суток); * приготовление горячего питания в условиях ограниченного времени и в любых погодных условиях; * оказание первой помощи пострадавшему при травматических повреждениях и заболеваниях разной степени сложности; * транспортировка пострадавшего по различным элементам рельефа и с использованием различных средств, способов. |

Для дальнейшей детализации перечислений необходимо использовать арабские цифры, после которых ставится скобка, а запись производится с абзацного отступа, как показано в примере.

**Пример:**

а)\_\_\_\_\_\_

б)\_\_\_\_\_\_\_

1)\_\_\_

2)\_\_\_

в) \_\_\_\_\_\_

***Иллюстрации*.** Иллюстрации (графики, схемы, диаграммы, фотографии (рисунки)) следует располагать после текста, в котором они упоминаются. Иллюстрации нумеруются арабскими цифрами сквозной нумерацией. Если рисунок один, то он обозначается «Рисунок 1». Слово «рисунок» и его наименование располагаются **посредине строки после пояснительных данных (подрисуночный текст):**

Рисунок 1 – Название рисунка.

***Таблицы.*** Таблицу следует располагать сразу после текста, в котором она упоминается, в ссылке пишется слово «таблица» с указанием ее номера. Таблицы, за исключением таблиц приложения, **следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией.**

Название таблицы следует помещать над таблицей слева, без абзацного отступа в одну строку с ее номером через тире. При переносе части таблицы на другую страницу пишут «Продолжение таблицы 1», заголовок помещают только над первой частью таблицы, на следующей странице заголовки колонок нумеруются цифрами. Заголовки граф и строк таблицы следует писать с прописной буквы в единственном числе, а подзаголовки граф – со строчной буквы, если они составляют одно предложение с заголовком, или с прописной буквы, если они имеют самостоятельное значение. В конце заголовков и подзаголовков таблиц точки не ставят. Примечание к таблице помещают в конце таблицы над линией, обозначающей окончание таблицы, с прописной буквы и с абзаца. Если примечание одно, то после слова «Примечание ставится тире и текст печатается с прописной буквы. Если примечаний несколько, то печатается слово «Примечания» и ниже этого слова идут арабские цифры без проставления точки.

**Пример:**

Таблица 1 – Распределение тренировочных нагрузок у спортсменов экспериментальной группы в 2002/2003 и 2003/2004 гг.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Года | |
| 2002/2003 | 2003/2004 |
| 1. | Кол-во тренировочных дней | 128 | 132 |
| 2. | Кол-во тренировок | 137 | 144 |
| 3. | Общее время тренировок за период | 7830 | 8120 |
| 4. | Объем средств специальной физической подготовки, мин | 1690 | 1670 |
| 5. | Объем средств специальной технической подготовки, мин | 4870 | 5040 |
| 6. | Имитационные упражнения, мин | 640 | 520 |
| 7. | Работа на снарядах (мешок, лапы), мин | 1220 | 1370 |
| 8. | Обусловленные учебно-тренировочные задания с партнером | 2140 | 2430 |
| 9. | Учебно-тренировочные спарринги | 870 | 680 |
| 10. | Объем нагрузок силовой направленности |  |  |
| - развитие максимальной силы, тн | 88,9 | 87,4/96,2/114,8 |
| - развитие скоростной (взрывной) силы, тн | 38,5 | 46,2/44,8/28,4 |
| - развитие силовой выносливости, тн | 48,9 | 48,6/50,4/82,6 |
| Примечание – В п. 10 в годичном цикле 2002/2003 гг. приведены параметры силовой подготовки для групп спортсменов («ударник»/«универсал»/«борец») | | | |

**Или**

|  |
| --- |
| Примечания  1  2  3 |

При оформлении таблиц необходимо руководствоваться следующими правилами:

* допускается применять в таблице шрифт на 1-2 пункта меньший, чем в тексте работы;
* не следует включать в таблицу графу «Номер по порядку». При необходимости нумерации показателей, включенных в таблицу, порядковые номера указывают в боковике таблицы непосредственно перед их наименованием;
* если повторяющийся в разных строках графы таблицы текст состоит из одного слова, то его после первого написания допускается заменять кавычками; если из двух или более слов, то его заменяют словами «То же» при первом повторении, а далее – кавычками. Ставить кавычки вместо повторяющихся цифр, марок, знаков, математических, физических и химических символов не допускается. Если цифровые или иные данные в какой-либо строке таблицы не приводят, то в ней ставят прочерк.

***Формулы и уравнения*.** Уравнения и формулы выделяются в отдельную строку, выше и ниже которой должно быть по одной свободной строке. Если уравнение не помещается на одной строке, то оно переносится после математического знака (=,+,-,х или :) причем знак в начале следующей строки повторяют. Пояснение значений, символов и числовых коэффициентов приводится под формулой в той же последовательности, в которой они даны в формуле. Формулы нумеруются арабскими цифрами в круглых скобках в крайне правом положении на строке. Ссылки в тексте на порядковые номера дают в скобках. На пример: …в формуле (11). Как правило, идет сквозная нумерация формул.

**Пример:**

∆Еn=mgh1–mgh2=mg(h2–h1)= -mg(h1-h2) (11)

***Приложение***. В тексте документа на все приложения должны быть даны ссылки. Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте документа. Каждое приложение следует начинать с нового листа с указанием в правом верхнем углу слова «ПРИЛОЖЕНИЕ», напечатанного прописными буквами (за словом Приложение следует буква, обозначающая его последовательность). Приложение должно иметь содержательный заголовок, который размещается с новой строки по центру листа с прописной буквы.

Приложения должны иметь общую с остальной частью документа сквозную нумерацию страниц.

***Оформление литературы*** (образец). В тексте работы литература оформляется без таблицы, например…

1. Котаў, А.I. Гісторыя Беларусі і сусветная цывілізацыя / A.I. Котаў. – 2-е выд. – Мінск: Энцыклапедыкс, 2003. – 168 с.

2. Дайнеко, А.Е. Экономика Беларуси в системе всемирной торговой организации / А.Е. Дайнеко, Г.В. Забавский, М.В. Василевская; под ред. А.Е. Дайнеко. – Минск: Ин-т аграр. экономики, 2004. – 323 с.

3. Основы геологии Беларуси / А.С. Махнач [и др.]; НАН Беларуси, Ин-т геол. наук; под общ. ред. А.С. Махнача. – Минск, 2004. – 391 с.

4. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 г. и 17 октября 2004 г.). – Минск: Амалфея, 2005. – 48 с.

Приложение 1

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет

физической культуры»

Факультет оздоровительной физической культуры и туризма

Кафедра спортивного и рекреационного туризма

КУРСОВАЯ РАБОТА

на тему:

**«ПРОЕКТИРОВАНИЕ МАРШРУТОВ СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ И ДИСТАНЦИЙ СОРЕВНОВАНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА)»**

**Исполнитель:** студент 4 курса,

СПФ МВС, гр. 224,

Иванов Ф.В.

**Руководитель:**

канд. пед. наук, доцент

Петров Петр Петрович

Работа защищена с отметкой: «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Дата защиты: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_

Минск 20\_\_

Приложение 2

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Перечень условных обозначений и сокращений 3

Введение 4

Глава 1. Общая характеристика физической культуры 6

Глава 2. Основные формы физической культуры 10

2.1 Базовая физическая культура 10

2.2 Спорт как компонент физической культуры 13

2.3 Профессионально-прикладная физическая культура 15

2.4 Оздоровительно-реабилитационная физическая культура 17

2.5 «Фоновые» виды физической культуры 18

Глава 3. Функции физической культуры 19

3.1 Специфические функции физической культуры 19

3.2 Общекультурные, общевоспитательные и другие

социальные функции физической культуры 21

Заключение 24

Список использованных источников 25

Приложения 29