

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет переподготовки специалистов образования
Кафедра дополнительного педагогического образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИКиП БГПУ

И.В.Шеститко



2017

345-2017 / Упр 17 от 24.08.2017

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Туризм»

специальности переподготовки

1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа

в учреждениях образования

(квалификация: преподаватель физической культуры)

в соответствии с типовым учебным планом переподготовки,

утвержденным 01.08.2016 рег. № 25-13/31

Минск, 2017

Разработчик программы:

Е.А.Азарова, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин факультета физического воспитания БГПУ

Рекомендована к утверждению:

Кафедрой дополнительного педагогического образования
Протокол заседания от 09.01.2017 № 1

Советом ИПКиП
Протокол заседания от 24.01.2017 № 1

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «**Туризм**» предназначена для слушателей системы дополнительного образования специальности переподготовки 1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования **в объеме 28 часов.**

Цель дисциплины: формирование профессиональных компетенций слушателей в области туризма.

Задачи дисциплины:

- сформировать комплекс знаний и умений по методике организации и проведения рекреационно-оздоровительных, рекреационно-познавательных походов с учащимися и иными группами населения;
- обучить слушателей методическим основам организации и проведения рекреационно-туристских соревнований с участием различных групп населения;
- сформировать комплекс знаний и умений по планированию маршрутов спортивных походов начальной сложности и соревнований по туристско-прикладным многоборьям на дистанции класса «новичков».

Методы и средства обучения: картографический анализ и проектирование, коммуникативные технологии (в том числе современные технологии визуализации информации), моделирование.

Слушатели должны знать:

- функции туризма и структуру туристской деятельности, особенности спортивных, оздоровительных и учебных походов;
- основы топографии, приемы ориентирования на маршрутах и дистанциях;
- методику разработки маршрута похода и дистанций туристских соревнований;
- принципы жизнеобеспечения туристов;
- правила техники безопасности.

Слушатели должны уметь:

- преодолевать естественные препятствия со страховкой и самостраховкой;
- осуществлять планирование и проводить уроки туризма, учебно-туристские походы;
- организовывать туристские мероприятия и соревнования с различным контингентом участников;

- читать топографические и спортивные карты по условным знакам;
- разрабатывать маршрут рекреационно-оздоровительного, рекреационно-познавательного похода;
- планировать дистанции рекреационно-туристских соревнований и дистанцию пятого класса соревнований по туристско-прикладным многоборьям.

Формы проведения занятий: лекции, практические занятия.

Форма текущей аттестации – зачет.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Классификация туристской деятельности. Программно-нормативные основы туризма в Республике Беларусь

Тема 1.1. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь

Определение основных понятий сферы туризма: «путешествие», «туризм», «рекреация». Классификация туристской деятельности. Цели туристской деятельности. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. Классификация туристской деятельности, на основании форм ее организации и характера финансирования; региона проведения туристских мероприятий; социально-демографического состава участников туристских мероприятий. Классификация туристской деятельности на основании уровня двигательной активности участников туристских мероприятий.

Система рекреационного туризма. Содержание рекреационно-туристских мероприятий. Активные формы рекреационно-познавательных, развлекательных, оздоровительных туристских мероприятий (оздоровительные, экологические походы, рекреационно-спортивные соревнования и слеты). Факторы, способствующие отдыху и оздоровлению участников рекреационно-туристских мероприятий.

Система спортивного туризма в Республике Беларусь, включающая в себя два вида спорта, внесенных в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь: «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья». Содержание вида спорта «туризм спортивный»: походы по классифицированным маршрутам, включающим естественные препятствия различной категории трудности. Заочная и очная формы соревнований в виде спорта «туризм спортивный». Содержание вида спорта «туристско-прикладные многоборья»: преодоление дистанций, предусматривающее применение спортсменами разнообразной техники и тактики спортивного туризма.

Тема 1.2. Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь

Система управления спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Беларусь (государственные органы управления, государственные и общественные управленческие организации). Министерство спорта и туризма Республики Беларусь как республиканский орган государственного управления, уполномоченный осуществлять государственную политику в области туризма, координировать деятельность иных туристских организаций. Общественные туристские организации: Республиканский

туристско-спортивный союз, Маршрутно-квалификационные комиссии; их функции.

Программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность. Основные положения «Правил проведения туристских походов» и «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях» как нормативных документов, регулирующих спортивно-туристскую и рекреационно-туристскую деятельность. Единая спортивная классификация Республики Беларусь как нормативный документ регулирующий присвоение спортивных разрядов и званий в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья».

Раздел II. Обеспечение безопасности и оказание доврачебной помощи в туристском походе

Тема 2.1. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска

Понятие «риск» («опасность») по отношению к туристской деятельности. Оценка риска туристской деятельности как вероятности осуществления нежелательного события и масштабов соответствующих последствий. Классификация факторов риска на основании периода их воздействия (предварительные, непосредственные) и роли личности в возникновении потенциальной опасности (объективные и субъективные).

Объективные факторы риска в туризме: неблагоприятные характеристики естественных препятствий на маршруте; климатических, погодных условий и природных явлений в районе похода; неблагоприятные свойства походных туристских технологий. Субъективные факторы риска в туризме как следствия неверных действий, решений туристов на маршруте и неудовлетворительной организации похода.

Тема 2.2. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях

Характерные травмы и заболевания туристов в активных путешествиях. Принцип комплектования туристской медицинской аптечки, как аптечки первой помощи. Важнейшие факторы, определяющие комплектование медицинской походной аптечки. Особенности комплектования туристской медицинской аптечки в зависимости от вида похода по способу передвижения и его сложности. Характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки. Перевязочные и кровоостанавливающие материалы, антисептические средства, сердечно-сосудистые и противошоковые препараты, болеутоляющие и жаропонижающие средства, желудочно-кишечные препараты.

Первая помощь при травматических повреждениях, ожогах и отморожениях. Техника остановки кровотечения: наложения жгута, давящих

повязок. Первая помощь при переломах конечностей. Техника фиксации костных отломков (наложения шин) подручными средствами. Противошоковые и реанимационные мероприятия.

Раздел III. Организация и проведение туристских походов

Тема 3.1. Понятие «туристский поход» и классификация походов. Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов

Определение понятия «туристский поход» как разновидности туристских путешествий с активными способами передвижения по маршруту. Классификация походов на основании их главных целей. Классификация туристских походов на основании способов передвижения участников. Классификация походов по их продолжительности (туристская прогулка, поход выходного дня, многодневный поход).

Классификация рекреационных походов на основании их важнейших функций, содержания. Рекреационно-оздоровительные походы как путешествия с использованием специальных технологий для оздоровления его участников. Факторы оздоровления в походных условиях: природные рекреационные ресурсы, смена привычной обстановки (в том числе положительный эмоциональный фон путешествия, возникающий от пребывания в природной среде), регулярный режим питания и отдыха туристов, их рекреационная физическая активность и пр.

Рекреационно-познавательные походы как мероприятия сочетающие цели оздоровления (отдыха) туристов и познания. Характерные экскурсионно-познавательные объекты посещения на маршруте похода; их выбор в зависимости от познавательной тематики похода.

Спортивные походы по классифицированным маршрутам. Виды спортивных походов, выделяемые «Правилами проведения туристских походов» на основании способов передвижения участников по маршруту (пешеходные, лыжные, водные и др.) и условий похода (горные, спелеопоходы). Классификация спортивных туристских походов по категориям сложности. Требование к технической сложности маршрутов как определяющее отличие спортивных походов от рекреационных походов. Нормативные требования к количественным параметрам спортивных туристских маршрутов (продолжительности похода; протяженности маршрута) и к их технической сложности. Понятие «классифицированный участок» маршрута. Определение уровня технической сложности маршрута по количеству и категории трудности классифицированных участков.

Тема 3.2. Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов

Понятие «экологический туризм». Характеристика экологических походов, как разновидности активных рекреационно-познавательных мероприятий. Формы познавательной деятельности на маршруте похода: экологические экскурсии, знакомство с охраняемыми растениями и

характерными растительными сообществами, с памятниками природы и животным миром района путешествия. Понятия «экологическая экскурсия» и «экологическая тропа». Характеристика экскурсии по маркированным тропам на маршруте экологических походов.

Понятия «краеведение» и «краеведческий поход». Краеведение как синтетическое изучение определенной территории (географии, истории, культуры, экономики «родного края»). Характеристика краеведческих походов со школьниками и иными группами населения как разновидности рекреационно-познавательного похода. Цели и задачи краеведческого похода с учащимися. Содержание краеведческой работы в период подготовки и проведения похода. Объекты краеведческих наблюдений в походных условиях. Виды и формы организации простейших краеведческих наблюдений и оцениваемые характеристики погодных условий: атмосферное давление, температура и влажность воздуха, направление и сила ветра.

Тема 3.3. Методические основы организации туристских походов

Подготовка туристского похода как система мероприятий. Характерные задачи, решаемые на стадии подготовки похода: выбор района похода; разработка маршрута и плана похода; разработка продуктовой раскладки и раскладки походного снаряжения; комплектование туристской группы; оформление походной документации.

Выбор района путешествия как определяющая (стратегическая) задача его организации. Методика выбора района путешествия на основании его туристского потенциала.

Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе разработки нитки маршрута рекреационных походов. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. Понятие кольцевых, линейных маршрутов, участков радиального движения группы. Выбор удобных пунктов старта-финиша; мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.

План похода как основа походной тактики. Методика разработки плана похода. Составление календарного графика движения группы по маршруту. Определение участков движения по маршруту (дневных переходов) и их протяженности. Понятия «режим движения» и «режим питания» в походе. Особенности режима питания в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута похода.

Понятия «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». Методика разработки продуктовой раскладки многодневного похода (эмпирический метод).

Классификация походного снаряжения. Методика выбора походного снаряжения. Факторы, определяющие выбор снаряжения: вид похода по способу передвижения; сезон осуществления похода и климатогеографическая характеристика района похода; особенности

местности в районе похода (лесная, безлесная, равнинная, горная); техническая сложность похода. Основные требования к предметам снаряжения. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения.

Нормативные требования к составу (участникам и руководителям) рекреационных и спортивных походов согласно «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях» и «Правил проведения туристских походов». Распределение обязанностей в туристской группе.

Понятие «проводящая (поход) организация». Маршрутный лист рекреационного похода как основание для совершения оздоровительных, рекреационно-познавательных походов. Содержание маршрутного листа туристской группы. Документация самодеятельной туристской группы. Маршрутная книжка спортивного похода и ее содержание. Порядок рассмотрения маршрутных документов. Утверждение заявленного маршрута, состава участников и руководителя спортивной группы, рациона питания и раскладки снаряжения маршрутно-квалификационной комиссией как важнейший компонент системы безопасности туристского путешествия.

Отчетная документация спортивного похода. Назначение и роль отчета о походе. Фотоотчет и письменный отчет о путешествии. Содержание письменного отчета (характерные разделы). Содержание и порядок оформления раздела «техническое описание» маршрута. Современные (компьютерные) методы оформления отчетов.

Раздел IV. Основы туристской техники и тактики

Тема 4.1. Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма

Определение туристской техники как совокупности технических приемов и средств, применяемых для эффективного решения разнообразных туристских задач, в том числе, для обеспечения безопасности путешествия. Классификация техники туризма. Виды туристской техники (по назначению): техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. Техника индивидуальная и командная (групповая).

Тема 4.2. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута

Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших и лыжных походов по равнинной (пересеченной) местности. Переправы через водные препятствия, лесные массивы, заболоченные участки местности и пр. Классификация лесных массивов и заболоченных участков местности на основании их проходимости. Классификация способов переправы через водные препятствия.

Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах. Техника передвижения по местности с выраженным рельефом (холмистой); по лесным массивам разной степени проходимости. Техника передвижения по кочкарниковому болоту. Техника передвижения группы по труднопроходимому болоту: устройство передвижной гати; организация страховки.

Техника (способы) переправ через водные препятствия. Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа). Переправы по воде. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки – ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды. Выбор места времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность.

Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия. Средства страховки (индивидуальные и групповые). Понятия «основная веревка» и «страховочные перила». Характерные индивидуальные средства страховки: страховочная система, ус само страховки, петля само страховки из репшнура. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов. Классификация техники страховки. Понятия «само страховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».

Статичная само страховка (усом само страховки) и само страховка в движении по перилам и без применения веревочных перил.

Техника страховки на переправах через водные препятствия. Само страховка в движении при переправе через горные реки вброд (индивидуальная переправа с шестом; переправа нескольких участников «стенкой», «кругом»; по двое, лицом друг к другу, положив руки на плечи друг другу). Организация взаимной страховки первого участника при переправе горной реки вброд. Порядок организации страховочных перил на переправе через водное препятствие. Понятие «система полиспаста» и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста. Техника страховки (само страховки) туристов на переправах над водой.

Тема 4.3. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности

Понятия «топографическая подготовка» и «карта местности». Содержание топографической подготовки туриста. Понятия «численный и линейный масштаб карты» и «картографическая проекция». Классификация карт по масштабу и содержанию. Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков: площадные (масштабные, контурные), линейные, внес масштабные, пояснительные знаки и надписи. Графические средства, используемые для изготовления карт. Способы изображения рельефа на картах. Сущность изображения рельефа горизонталями и его чтение по горизонталям. Определение крутизны скатов на карте по системе горизонталей (по заложению горизонталей).

Определение относительных и абсолютных высот местности по горизонталям.

Техника чтения топографической и спортивной карты по условным знакам. Простейшие способы измерения расстояний и площадей по топографической карте. Понятие «азимут». Компас и техника измерения азимутов (направлений движения) по карте.

Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем. Особенности работы с картой при составлении маршрутов пеших и лыжных походов.

Содержание понятия «ориентирование на местности». Ориентиры местности и их классификация. Способы определения точки стояния на местности и направления движения. Техника определения точки стояния способом обратной засечки. Определение направления движения на местности по компасу, по небесным светилам, по просекам и квартальным столбам, по естественным (природным) признакам. Способ определения сторон света по Солнцу и часам. Измерение азимутов на видимый ориентир (визирование). Техника точного движения по азимуту на местности с применением компаса. Техника движения на местности с чтением карты. Особенности техники ориентирования в пеших и лыжных походах.

Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами. Определение расстояний по скорости и времени движения группы. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.

Тема 4.4. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ

Объективные факторы внешней среды, формирующие требования к жизнеобеспечению участников похода. Характер воздействия неблагоприятных факторов внешней среды (низких и высоких температур, сильного ветра, пониженного содержания кислорода, повышенного уровня солнечной радиации в высокогорье и пр.) на участников спортивных походов. Факторы физической трудности маршрута, его технической сложности и их воздействие на участников спортивных походов. Учет комплекса климатогеографических факторов и факторов физической, технической сложности маршрута при организации жизнеобеспечения участников спортивных и рекреационных походов.

Понятия «туристский бивак» и «техника бивачных работ». Требования к организации бивака туристской группы. Виды туристских биваков. Техника организации ночлега в палатках. Требования, предъявляемые к палаткам для активного туризма и личному бивачному снаряжению. Классификация туристских палаток по назначению, конструкции, форме. Материалы, применяемые для изготовления туристских палаток. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке. Внешний вид бивака, меры по сохранению природной среды.

Особенности техники организации ночлега туристской группы и применяемого бивачного снаряжения в лесной зоне, зимой и в межсезонье.

Особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне, зимой и в межсезонье. Туристский костер и техника приготовления пищи на костре. Виды костров; применение их в зависимости от назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Туристские нагревательные приборы и соответствующая техника приготовления пищи. Классификация нагревательных приборов.

Раздел V. Организация и проведение туристских соревнований

Тема 5.1. Туристские соревнования и их классификация

Туристские соревнования как особая форма спортивной и рекреационной деятельности. Классификация туристских соревнований в зависимости от их цели, формы проведения, социально-демографического состава участников и масштаба. Понятия «дистанция» и «технический этап» соревнований.

Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, марафоны, приключенческие гонки, тренинги (веревочные курсы). Полоса техники пешеходного туризма как характерная дистанция туристских слетов: ее структура, виды оцениваемой техники, количественные параметры.

Формы и содержание спортивных туристских соревнований. Очные и заочные соревнования в виде спорта «туризм спортивный». Соревнования по технике поисково-спасательных работ («школа выживания»). Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ). Виды дистанций ТПМ.

Цели и задачи организации рекреационно-спортивных туристских соревнований. «Положение о соревновании» и его содержание. Разработка программы соревнований (на примере туристских слетов). Характеристика конкурсной и спортивно-туристской программы слетов. Формирование судейской коллегии соревнований. Состав судейской коллегии и функции ее представителей. Выбор района проведения туристских соревнований и критерии выбора. Планирование и оборудование дистанций соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований.

Тема 5.2. Методические основы планирования дистанций туристских соревнований

Методические основы планирования дистанции соревнований по ТПМ. Классы сложности дистанций ТПМ. Понятие «суммарный показатель сложности» (СПС) дистанций и этапов ТПМ и его составляющие. Прогрессия чисел Фибоначчи как осевая шкала значений для определения СПС эталонных дистанций и этапов ТПМ разных классов сложности. Методика экспертной оценки СПС дистанций (технических этапов).

Стандарты качества при планировании дистанции ТПМ (на примере дистанции V класса сложности в технике горно-пешеходного туризма).

Характерные личные и командные технические этапы дистанции V класса. Разновидности тактической схемы дистанции. Порядок определения места постановки технических этапов дистанции в районе соревнований. Планирование протяженности дистанции и отдельных ее участков. Выбор пути движения команд и участников по дистанции. Приемы, способы обеспечения безопасности участников соревнований, используемые при планировании и постановке технических этапов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

1. Система управления спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Беларусь (государственные органы управления, государственные и общественные управленческие организации) (*осн.*: [6]; *доп.*: [2], [6]).

2. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь как республиканский орган государственного управления, уполномоченный осуществлять государственную политику в области туризма, координировать деятельность иных туристских организаций (*осн.*: [3], [6]; *доп.*: [2], [6]).

3. Общественные туристские организации: Республиканский туристско-спортивный союз, Маршрутно-квалификационные комиссии; их функции (*осн.*: [3], [6]; *доп.*: [2]).

4. Программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность. Основные положения «Правил проведения туристских походов» и «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях» как нормативных документов, регулирующих спортивно-туристскую и рекреационно-туристскую деятельность (*осн.*: [4]; *доп.*: [1], [2]).

5. Единая спортивная классификация Республики Беларусь как нормативный документ регулирующий присвоение спортивных разрядов и званий в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья» (*осн.*: [4], [5]; *доп.*: [4], [5]).

6. Понятие «риск» («опасность») по отношению к туристской деятельности. Оценка риска туристской деятельности как вероятности осуществления нежелательного события и масштабов соответствующих последствий (*осн.*: [6]; *доп.*: [6]).

7. Классификация факторов риска на основании периода их воздействия (предварительные, непосредственные) и роли личности в возникновении потенциальной опасности (объективные и субъективные) (*осн.*: [6], [7]; *доп.*: [6]).

8. Объективные факторы риска в туризме: неблагоприятные характеристики естественных препятствий на маршруте; климатических, погодных условий и природных явлений в районе похода; неблагоприятные свойства походных туристских технологий (*осн.*: [7]; *доп.*: [6]).

9. Субъективные факторы риска в туризме как следствия неверных действий, решений туристов на маршруте и неудовлетворительной организации похода (*осн.*: [3]; *доп.*: [6], [4]).

10. Принцип комплектования туристской медицинской аптечки как аптечки первой помощи. Важнейшие факторы, определяющие комплектование медицинской походной аптечки. Особенности комплектования туристской медицинской аптечки в зависимости от вида похода по способу передвижения и его сложности (*осн.*: [6], [7]; *доп.*: [1]).

11. Характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки. Перевязочные и кровоостанавливающие

материалы, антисептические средства, сердечнососудистые и противошоковые препараты, болеутоляющие и жаропонижающие средства, желудочно-кишечные препараты (*осн.*: [6]; *доп.*: [1]).

12. Первая помощь при травматических повреждениях, ожогах и отморожениях. Техника остановки кровотечения: наложения жгута, давящих повязок. Первая помощь при переломах конечностей. Техника фиксации костных отломков (наложения шин) подручными средствами. Противошоковые и реанимационные мероприятия (*осн.*: [6]; *доп.*: [3], [6]).

13. Понятие «экологический туризм». Характеристика экологических походов. Формы познавательной деятельности на маршруте похода. Понятия «экологическая экскурсия» и «экологическая тропа» (*осн.*: [6], [7]; *доп.*: [6]).

14. Понятия «краеведение» и «краеведческий поход». Характеристика краеведческих походов со школьниками и иными группами населения как разновидности рекреационно-познавательного похода. Цели и задачи краеведческого похода с учащимися (*осн.*: [6]; *доп.*: [6]).

15. Содержание краеведческой работы в период подготовки и проведения похода. Объекты краеведческих наблюдений в походных условиях. Виды и формы организации простейших краеведческих наблюдений (*осн.*: [6], [7]; *доп.*: [6]).

16. Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших и лыжных походов по равнинной (пересеченной) местности. Переправы через водные препятствия, лесные массивы, заболоченные участки местности и пр. Классификация лесных массивов и заболоченных участков местности на основании их проходимости. Классификация способов переправы через водные препятствия (*осн.*: [6], [7]; *доп.*: [1], [3]).

17. Техника передвижения по кочкарниковому болоту. Техника передвижения группы по труднопроходимому болоту: устройство передвижной гати; организация страховки. Техника (способы) переправ через водные препятствия. Техника страховки на переправах через водные препятствия. Самостраховка в движении при переправе через горные реки. Организация взаимной страховки первого участника при переправе горной реки вброд (*осн.*: [6], [7]; *доп.*: [1], [3]).

18. Понятия «туристский бивак» и «техника бивачных работ». Требования к организации бивака туристской группы. Виды туристских биваков (*осн.*: [6], [7]; *доп.*: [6]).

19. Техника организации ночлега в палатках. Требования, предъявляемые к палаткам для активного туризма и личному бивачному снаряжению. Классификация туристских палаток по назначению, конструкции, форме (*осн.*: [6], [7]; *доп.*: [1], [6]).

20. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке. Внешний вид бивака, меры по сохранению природной среды (*осн.*: [6], [7]; *доп.*: [3]).

21. Особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне, зимой и в межсезонье (*осн.:* [1], [8]; *доп.:* [1], [3]).

22. Туристский костер и техника приготовления пищи на костре. Виды костров; применение их в зависимости от назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях (*осн.:* [1], [8]; *доп.:* [3]).

23. Туристские нагревательные приборы и соответствующая техника приготовления пищи. Классификация нагревательных приборов (*осн.:* [1], [8]; *доп.:* [1], [6]).

24. Методические основы планирования дистанции соревнований по ТПМ. Классы сложности дистанций ТПМ (*осн.:* [3], [5]; *доп.:* [4], [5]).

25. Понятие «суммарный показатель сложности» (СПС) дистанций и этапов ТПМ и его составляющие. Прогрессия чисел Фибоначчи как осевая шкала значений для определения СПС эталонных дистанций и этапов ТПМ разных классов сложности (*осн.:* [3], [5]; *доп.:* [4], [5]).

26. Методика экспертной оценки СПС дистанций (технических этапов). Стандарты качества при планировании дистанции ТПМ (на примере дистанции V класса сложности в технике горно-пешеходного туризма) (*осн.:* [3], [5]; *доп.:* [4], [5]).

27. Характерные личные и командные технические этапы дистанции V класса. Разновидности тактической схемы дистанции. Порядок определения места постановки технических этапов дистанции в районе соревнований (*осн.:* [5], [6]; *доп.:* [4], [5]).

28. Приемы, способы обеспечения безопасности участников соревнований, используемые при планировании и постановке технических этапов (*осн.:* [3]; *доп.:* [4], [5]).

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Определение понятий «путешествие» и «туризм». Цели и содержание туристских путешествий.
2. Туристская деятельность как система. Классификация туристской деятельности.
3. Система управления туристской деятельностью в Республике Беларусь. Функции государственных органов управления спортивно-оздоровительным туризмом и общественных туристских организаций.
4. Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма Республики Беларусь: содержание, характер взаимосвязи с другими видами спорта.
5. Содержание вида спорта «спортивный туризм»
6. Содержание вида спорта «туристско-прикладное многоборье».
7. Программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность.
8. Определение понятия «туристский поход». Отличие туристского похода от иных туристских путешествий.
9. Классификация походов на основании их главных целей и задач.
10. Виды и содержание туристских рекреационных походов. Характерные элементы и параметры маршрута рекреационных походов.
11. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия; характеристика компонентов туристского потенциала.
12. Понятие «экологический туризм» и «экологический поход». Классификация и содержание экологических походов.
13. Понятие «краеведение» и «краеведческий поход». Цели и содержание краеведческих походов с учащимися; особенности маршрута краеведческого похода и объекты краеведения.
14. Методические основы выбора района для совершения рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода.
15. Понятие «классифицированный маршрут» спортивного похода. Нормативные требования, определяющие категорию сложности спортивного туристского похода
16. Спортивные походы по классифицированным маршрутам.
17. Методические основы выбора района для совершения спортивного похода.
18. Понятие «нитка маршрута»; ее составные элементы и разновидности тактической схемы. Методика разработки нитки маршрута многодневного похода.
19. Задачи и содержание стадии подготовки туристского похода: системная характеристика.
20. Понятие «риск» и «фактор риска» в приложении к рекреационному и спортивному туризму. Классификация факторов.

21. Объективные опасности (факторы риска) в рекреационной и спортивной туристской деятельности: их системная характеристика

22. Субъективные опасности (факторы риска) в рекреационной и спортивной туристской деятельности. Их типология и характеристика.

23. Факторы, определяющие успешность и безопасность рекреационной и спортивной туристской деятельности; их системная характеристика

24. Классификация туристского снаряжения. Основные факторы, определяющие выбор снаряжения для проведения спортивных и рекреационных походов.

25. Критерии выбора походных продуктов питания и методические основы разработки продуктовой раскладки (эмпирический метод).

26. Методика составления меню питания и продуктовой раскладки оздоровительного похода выходного дня.

27. Характерное снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по территории Республики Беларусь (основные предметы снаряжения и критерии его качества).

28. Требования к туристской одежде и обуви, применяемой в пеших и лыжных походах по территории Республики Беларусь.

29. Виды «ходовой» и «бивачной» одежды, их конструктивные особенности и критерии качества.

30. Методика разработки раскладки группового снаряжения (на примере похода выходного дня) и порядок его распределения по участникам.

31. Методика комплектования медицинской походной аптечки. Характерные лекарственные средства, материалы и инструменты; правила их упаковки, транспортировки, применения.

32. Понятия «естественные препятствия» и «классифицированные участки» маршрута спортивных туристских походов. Характерные типы локальных и протяженных естественных препятствий на маршрутах пеших походов по территории Республики Беларусь.

33. Классификация лесных и заболоченных участков местности по степени проходимости. Техника и тактика передвижения туристов по лесным и заболоченным участкам в пеших походах.

34. Способы переправ через водные препятствия на маршруте похода.

35. Понятие системы полиспаста и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста.

36. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой.

37. Способы транспортировки пострадавшего в туристских походах.

38. Топографическая подготовка. Содержание топографической подготовки туриста.

39. Карта и работа с ней. Классификация карт.

40. Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков.

41. Способы изображения рельефа на картах.

42. Понятие азимута. Магнитные полюсы Земли и их положение относительно географических полюсов. Азимуты истинный (географический) и магнитный. Магнитное склонение.

43. Компас и измерение азимутов по карте.

44. Ориентирование на местности.

45. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

46. Способы определения направлений (сторон света).

47. Приемы (способы) измерения на местности.

48. Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.

49. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.

50. Понятие техники бивачных работ.

51. Классификация туристских соревнований. Спортивные туристские соревнования: их цели, содержание и формы проведения.

52. Характеристика туристских слетов как особой формы рекреационно-спортивных туристских мероприятий. Цели проведения, программа, содержание дистанций туристских слетов.

53. Туристско-прикладные многоборья (ТПМ): группы соревнований; виды и классы дистанций. Содержание дистанций ТПМ (на примере дистанций соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

54. Организация туристских соревнований: характерные задачи этапов подготовки и проведения соревнований. Содержание Положения о туристских соревнованиях.

55. Методика классифицирования дистанций туристско-прикладных многоборий (ТПМ) и определение суммарного показателя сложности дистанций и этапов ТПМ (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

56. Методические основы планирования и постановки на местности дистанций и этапов туристско-прикладных многоборий (на примере соревнований класса «новичков» в технике горно-пешеходного туризма).

57. Состав судейской коллегии туристских соревнований. Обязанности и функции главного судьи, главного секретаря и иных членов судейской коллегии.

58. Содержание «Правил проведения туристских походов». Требования их к руководителям и участникам.

59. Содержание «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях». Требования «Инструкции» к их участникам и руководителям.

60. Порядок выполнения и присвоения разрядов в виде спорта «Спортивный туризм» и «Туристско-прикладного многоборья». Разрядные требования.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Алексеев, А. А. Питание в туристском походе / А. А. Алексеев. – 8-е изд., доп. – М. : ЦТМО, 2013. – 64 с.
2. Алешин, В. М. Туристская топография / В. М. Алешин, А. В. Серебренников. – М. : Профиздат, 2010. – 160 с.
3. Подлиских, В. Е. Организационно-методические основы спортивного туризма : учеб.-метод. пособие / В. Е. Подлиских, В. М. Литвинович ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2009. – 101 с.
4. Правила проведения туристских походов : Постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 15 авг. 2006 г. № 26. – Минск : РУМЦ ФВН, 2007. – 12 с.
5. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям. – Введ. 24.01.2008. – Минск : Изд-во «Адукацыя і выхаванне», 2008. – 72 с.
6. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для институтов и техникумов физической культуры / В. И. Ганопольский [и др.] ; под ред. В. И. Ганопольского. – М. : ФиС, 2007. – 240 с.
7. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2013. – 357 с.
8. Шимановский, В. Ф. Питание в туристском путешествии / В. Ф. Шимановский, В. И. Ганопольский, П. И. Лукоянов. – М. : Профиздат, 2011. – 175 с.

Дополнительная:

1. Бардин, К. В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К. В. Бардин. – М. : Просвещение, 2003. – 174 с.
2. Ганопольский, В. И. Туристская деятельность: проблемы терминологии и пути их решения применительно к моделированию и программированию системы туристского образования / В. И. Ганопольский. – М. : Мир спорта, 2001. – № 1. – С. 18–20.
3. Ганопольский, В. И. Уроки туризма : пособие для учителей / В. И. Ганопольский. – Минск : НМЦентр, 2008. – 216 с.
4. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э. Н. Кодыш. – М. : Физкультура и Спорт, 2006. – 175 с.
5. Константинов, Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю. С. Константинов. – М. : ЦДЮТик, 2003. – 228 с.
6. Туристская энциклопедия Беларуси / ред. кол. Г. П. Пашков [и др.] ; сост. Л. В. Ловчая, Т. И. Жуковская ; под общ. ред. И. И. Пирожкова. – Минск : БелЭн, 2007. – 648 с.