

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Первый проректор БГПУ  
С.И.Коптева  
« 07 » \_\_\_\_\_ 2022 г.  
Регистрационный № УД-33-02-161-1022/уч.



## ТУРИЗМ

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности:**

Специальность 1-03 02 01 Физическая культура  
Специализация 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и  
туристско-рекреационная деятельность



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учебной дисциплины «Туризм» разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», обучающихся по специализации 1-03 02 01 03 Физическая культура в соответствии с образовательным стандартом первой ступени высшего образования и учебным планом специальности.

Программа по учебной дисциплине «Туризм» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла общепрофессиональных и специальных дисциплин. Данная программа сочетает компетентностный подход в обучении с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности.

**Целью** изучения учебной дисциплины «Туризм» является начальная туристская подготовка будущих специалистов в сфере оздоровительной физической культуры и туризма на уровне, необходимом и достаточном для проведения туристской и учебно-туристской работы со школьниками и иными группами населения; рекреации населения средствами активного туризма.

### **Задачи учебной дисциплины:**

- сформировать комплекс знаний и умений по методике организации и проведения рекреационно-оздоровительных, рекреационно-познавательных походов с учащимися и иными группами населения;
- обучить студентов 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».

### **Место учебной дисциплины в системе подготовки будущего педагога, связь с другими учебными дисциплинами**

Учебная дисциплина «Туризм» базируется на содержании учебной дисциплины «Туристско-рекреационная деятельность» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанной учебной дисциплине.

### **Требования к освоению учебной дисциплины «Туризм» в соответствии с образовательным стандартом**

Изучение учебной дисциплины «Туризм» должно обеспечить формирование у студентов специализированной компетенции:

СК - Владеть техникой выполнения и методикой обучения видам туризма

## **Требования к освоению учебной дисциплины «Туризм» в соответствии с образовательным стандартом первой ступени высшего образования**

В результате изучения учебной дисциплины «Туризм» студент должен **знать**:

- структуру туристской деятельности (как системы); функции, цели и классификацию туризма;
- классификацию туристских походов и соревнований; критерии определения категории сложности спортивных походов и класса дистанций соревнований;
- содержание спортивных, оздоровительных походов; учебно-туристских соревнований школьников, туристских слетов и соревнований по туристско-прикладным многоборьям;
- принципы планирования и разработки маршрутов туристских походов, дистанций туристских соревнований;
- основы туристской техники и тактики (основные средства и приемы преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ);
- основы топографии (классификацию картографического материала; условные знаки и графические средства, используемые для изготовления топографических карт);
- основы жизнеобеспечения участников туристских походов.

В результате изучения учебной дисциплины «Туризм» студент должен **уметь**:

- выбирать район похода согласно его туристскому потенциалу; определять в районе похода классифицированные естественные препятствия, рекреационные и познавательные объекты посещения;
- разрабатывать маршруты туристских походов (составлять нитку маршрута) с учетом различных целей похода и для различного контингента населения;
- анализировать спортивно-туристские маршруты по их параметрам и технической сложности;
- выбирать необходимое личное и групповое походное снаряжение и экипировку в соответствии с особенностями маршрута и района похода; составлять походную продуктовую раскладку (эмпирическим методом);
- вязать специальные узлы; преодолевать естественные препятствия с организованной страховкой (самостраховкой);
- комплектовать походную медицинскую аптечку, вязать носилки из подручных средств и транспортировать пострадавших с помощью подручных средств;
- работать с картой и компасом (читать топографическую, спортивную карту по условным знакам, определять масштаб карты, измерять направления движения, расстояния, определять прямоугольные координаты объекта);

- ориентироваться на местности с чтением карты; двигаться в заданном направлении (по азимуту), определять точку стояния на местности;
- устанавливать палаточный лагерь и готовить горячее питание для туристской группы в природных условиях (в зоне леса);
- планировать дистанции и этапы туристских учебно-контрольных, рекреационно-спортивных соревнований и соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ); определять результаты учебно-контрольных туристских соревнований и соревнований по ТПМ;
- планировать уровень физической нагрузки для участников туристских мероприятий с учетом их пола, возраста, туристской подготовленности.

В результате изучения учебной дисциплины «Туризм» студент должен **владеть**:

- основами знаний по туризму в учебном процессе;
- приёмами обучения туристическим упражнениям;
- методами обучения туристическим упражнениям.

**Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебными планами**

Общее количество часов по учебной дисциплине «Туризм» на дневной форме получения образования рассчитано на 86 часов, из них 42 часа составляют аудиторные занятия: 14 часов – лекции, 4 часа – семинарские занятия, 24 часа – практические занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 44 часов, которые направлены на подготовку к учебным занятиям и экзамену.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме экзамена в 5 семестре.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них усрс)	Практические занятия (из них усрс)	Семинарские Занятия (из них усрс)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
4семестр	62	30	10+4 УСРС	12+2 УСРС	2	32	
5семестр	24	12		8+2 УСРС	2	12	экзамен

## - СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **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». Отличительные признаки туристских путешествий. Цель путешествий как основной критерий, позволяющий отличать туристские путешествия от иных путешествий.

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». Требования Единой спортивной классификации к выполнению норм третьего и второго спортивного разряда 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,

сердечнососудистые 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 С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ НАСЕЛЕНИЯ**

#### **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. Спортивные и учебно-спортивные походы; рекреационные и учебно-рекреационные походы. Классификация туристских походов на основании способов передвижения участников. Характеристика пеших, лыжных, водных, велосипедных походов. 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. Элементарные рекреационные занятия туристов в оздоровительном походе.

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». Комплекс признаков (требований), отличающих экологический туризм от иных видов туристской деятельности. Характеристика экологических походов, как разновидности активных рекреационно-познавательных мероприятий. Обязательный познавательный аспект программы экологических походов и экологическое образование населения. 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. Признаки устойчивой и ясной погоды; признаки перемены погоды, приближения грозы; виды облачности.

### **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. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия. Характеристика рекреационных и спортивных целевых объектов посещения на маршруте похода, средств, возможностей и условий проведения туристских походов как компонентов туристского потенциала. Понятия «рекреационно-туристские ресурсы» и «спортивно-туристские ресурсы» района похода; их характеристика. 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. Разработка плана рекреационных и экскурсионных мероприятий на маршруте. Понятия «режим движения» и «режим питания» в походе. Особенности выбора режима движения группы, динамики весовых нагрузок на участников похода. 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. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по лесной, равнинной местности. Основные принципы экипировки туристов. Специальные виды экипировки, обеспечивающие безопасность туристов. 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.

Понятия «физическая нагрузка» и «физическая работоспособность». Объем и интенсивность физической нагрузки. Методика определения оптимальной физической нагрузки участников оздоровительных походов с учетом их возраста, уровня физической подготовленности. Методика планирования и регулирования (дозирования) физической нагрузки в походах со школьниками. Тактические приемы организации и проведения похода, применяемые для регулирования физической нагрузки его участников. Предназначение и содержание гигиенических мероприятий в туризме. Личная и общественная гигиена; гигиена хранения продуктов в походных условиях. Профилактика простудных заболеваний и потертостей.

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.

Характерные локальные и протяженные естественные препятствия для пеших и лыжных походов по местности с горным рельефом. Горные склоны и перевальные участки. Классификация горных склонов по их природе (характеру поверхности) и крутизне. Элементы ледового рельефа. Морены. Переправы через горные реки и ручьи. Характерная структура классифицированных участков маршрута в пеших и лыжных походах по равнинным и горным территориям.

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 репшура. 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 взаимной страховки. Одновременная страховка. Попеременная нижняя и верхняя страховка. Понятие «страховочная цепь» и характеристика элементов страховочной цепи.

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, внемасштабные, 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 географических и прямоугольных координат. Прямоугольные координаты объекта и порядок их определения на карте. Понятие «азимут». Азимуты истинный (географический) и магнитный. Понятие «магнитное склонение». Компас и техника измерения азимутов (направлений движения) по карте. Способ перехода от истинного азимута к магнитному азимуту.

Понятие картографической генерализации. Зависимость степени генерализации карты от ее масштаба, особенностей картографируемой территории и назначения карты. Точность карты. 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 известным линейным размерам отдаленного объекта, по скорости и времени движения группы. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом. Способы измерения крутизны склонов на местности: глазомерный способ, измерение склона туристским угломером.

#### **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.

Правильная организация походного питания как важный фактор жизнеобеспечения группы. Режим питания в различных походных условиях. Вода и водно-солевой режим в походных условиях. Особенности организации питания в оздоровительных походах, осуществляемых по населенной местности. 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 спортивно-оздоровительной туристской деятельности. Содержание соревнований туристов – преодоление дистанций с применением туристской техники и тактики (соревнования в разнообразной технике и тактике туризма). Понятия «дистанция» и «технический этап» соревнований туристов.

Классификация туристских соревнований на основании их цели. Спортивные и рекреационно-спортивные туристские соревнования. Классификация туристских соревнований на основании формы их проведения. Очная и заочная формы соревнований в виде спорта «туризм спортивный». Чемпионаты, первенства, кубковые встречи в виде спорта «туристско-прикладные многоборья» (ТПМ). Классификация туристских соревнований на основании социально-демографического состава участников (туристские соревнования учащихся, молодежные первенства по ТПМ) и масштаба (группы соревнований по ТПМ).

Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, туристские марафоны, соревнования по технике поисково-спасательных работ («школы выживания»), мультигонки, тренинги (веревочные курсы).

## **Тема 5.2. Организация и проведение туристских соревнований учащихся, туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий**

Понятие «учебно-контрольные соревнования туристов». Основные цели и содержание учебно-контрольных соревнований по компонентам туристской техники. Комплексная дистанция, включающая упражнения во всех компонентах туристской техники как оптимальный метод проведения учебно-контрольных соревнований школьников. Упражнения по индивидуальной технике передвижения по естественным препятствиям и технике страховки (самостраховки): преодоление склона (подъем-траверс-спуск); преодоление водного препятствия (виды переправ); вязка специальных узлов. Упражнения по индивидуальной технике ориентирования (в варианте азимутального ориентирования, ориентирования в заданном направлении, ориентирования по выбору). Упражнение в командной технике транспортировки «пострадавшего» (на носилках из подручных средств). Упражнения в командной технике туристского бивака (установка палатки; разведение костра).

Соревнования школьников по технике туризма. Цели и задачи соревнований школьников. Содержание и параметры характерных дистанций соревнований школьников: дистанции туристской техники (полоса препятствий) и контрольно-туристского маршрута. Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований и соревнований школьников по технике туризма. Требования по обеспечению безопасности участников соревнований учащихся.

Методика организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи, решаемые оргкомитетом соревнований и судейской коллегией в период подготовки и проведения соревнований. Определение технической сложности упражнений, параметров естественных препятствий в зависимости от возраста и уровня туристской подготовки учащихся. Принцип комплектования команд, подготовка протоколов соревнований (по каждому виду упражнений). Организация учебного судейства по круговой системе. Методика определения результатов туристских соревнований учащихся.

Цели и задачи туристских слетов. Программа туристских слетов, как особой формы рекреационно-спортивных туристских мероприятий, предназначенных для популяризации туризма и пропаганды здорового образа жизни среди широких слоев населения. Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов (виды дистанций и соревнований) и конкурсной программы. Полоса техники пешеходного туризма как характерная дистанция туристских слетов (ее содержание, виды оцениваемой техники, количественные параметры).

Мероприятия по подготовке туристских слетов: формирование судейской коллегии слета, выбор района его проведения, планирование и оборудования дистанций, материально-техническое обеспечение соревнований. Содержание «Положения о туристском слете». Проведение

соревнований на туристских дистанциях слета: организация судейства и принципы определения результатов.

Цели и содержание иных рекреационно-спортивных туристских соревнований (туристских марафонов, мультигонков и пр.). Содержание тренинга «веревочный курс» как особого мероприятия, направленного на формирование навыков коллективного решения производственных (образовательных) задач, где используются туристские технологии.

### **Тема 5.3. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям и классификация дистанций ТПМ**

Нормативные документы вида спорта «ТПМ»: «Правила соревнований по ТПМ» и разрядные требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь. Содержание соревнований по ТПМ; виды дистанций ТПМ. Классы сложности дистанций ТПМ. Методика классифицирования дистанций ТПМ (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма). Понятие «суммарный показатель сложности» (СПС) дистанций и этапов ТПМ и его составляющие. Шкала чисел Фибоначчи как осевая шкала эталонных значений для определения СПС дистанций и этапов ТПМ разных классов. Методика экспертной оценки СПС дистанций (технических этапов) в ТПМ.

### **Тема 5.4. Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований**

Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований. Требования по обеспечению безопасности участников учебных соревнований на этапах техники передвижения по естественным препятствиям, транспортировки «пострадавшего» и ориентирования.

Методические основы планирования дистанций и этапов ТПМ. Принципы планирования дистанций и этапов ТПМ. Единая лично-командная дистанция пятого класса сложности: характерные личные и командные технические этапы. Разновидности тактической схемы дистанции. Порядок определения мест локализации технических этапов дистанции; планирование протяженности дистанции и отдельных ее участков, вероятных путей движения команд и участников по дистанции.

Методические основы постановки на местности технических этапов преодоления склона, переправ через водное препятствие, ориентирования на местности. Приемы обеспечения безопасности участников соревнований, используемые при постановке технических этапов, в том числе организация судейской страховки. Прием оборудования нескольких трасс движения команд и участников

Судейство соревнований туристов. Методика судейской оценки технико-тактических действий участников соревнований и скорости преодоления



дистанций и этапов соревнований. Особенности определения результатов различных видов соревнований туристов.

Порядок балльной оценки техники и скорости преодоления дистанций (этапов) участниками и командами в виде спорта «ТПМ». Оценка техники участников и команд с использованием системы штрафов за неправильные технико-тактические действия. Оценка времени преодоления дистанции (этапа) с использованием коэффициента времени. Понятие лимитированного и технического контрольного времени преодоления дистанций и этапов ТПМ. Порядок подготовки и заполнения судейских протоколов судьей этапа.

## Учебно-методическая карта дисциплины

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>4 семестр</b>									
<b>1.</b>	<b>Классификация туристской деятельности. Программно-нормативные основы туризма в Республике Беларусь (4)</b>	<b>2</b>			<b>2</b>		<b>6</b>		
1.1.	<p>Тема 1.1. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь (2)</p> <p>1. Определение основных понятий сферы туризма.</p> <p>2. Классификация туристской деятельности.</p> <p>3. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма.</p> <p>4. Система рекреационного туризма. Содержание рекреационно-туристских мероприятий.</p> <p>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».</p> <p>6. Содержание вида спорта «туризм спортивный». Заочная и очная формы соревнований в виде спорта «туризм спортивный».</p> <p>7. Содержание вида спорта «туристско-прикладные многоборья»: преодоление дистанций, предусматривающее применение спортсменами разнообразной техники и тактики.</p>	2					[4] [10] [15] [20]	опрос	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.2.	<p>Тема 1.2. Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь (2)</p> <p>1. Система управления спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Беларусь.</p> <p>2. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь как республиканский орган государственного управления, уполномоченный осуществлять государственную политику в области туризма, координировать деятельность иных туристских организаций.</p> <p>3. Общественные туристские организации: Республиканский туристско-спортивный союз, Маршрутно-квалификационные комиссии; их функции.</p> <p>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.</p> <p>5. Единая спортивная классификация (ЕСК) Республики Беларусь как нормативный документ регулирующий присвоение спортивных разрядов и званий в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья».</p>							[4] [5] [7] [8] [17] [20]	контрольная работа
2.	<b>Обеспечение безопасности и оказание доврачебной помощи в туристском походе (2)</b>			2				2	
2.1.	<p>Тема 2.1. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска (2)</p> <p>1. Понятие «риск» («опасность») по отношению к туристской деятельности.</p> <p>2. Классификация факторов риска.</p> <p>3. Объективные факторы риска в туризме.</p> <p>4. Субъективные факторы риска в туризме.</p>							[7] [10] [14] [20]	Практическое задание
				2				2	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	<b>Организация и проведение туристских походов с различным контингентом населения (6)</b>	2			4		6		
3.1.	<p>Тема 3.1. Понятие «туристский поход» и классификация походов. Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов (2)</p> <p>1. Определение понятия «туристский поход». Классификация походов на основании их главных целей, на основании способов передвижения участников.</p> <p>2. Классификация рекреационных походов.</p> <p>3. Рекреационно-оздоровительные походы.</p> <p>4. Рекреационно-познавательные походы.</p> <p>5. Спортивные походы по классифицированным маршрутам.</p> <p>6. Классификация спортивных туристских походов по категориям сложности.</p> <p>7. Нормативные требования к количественным параметрам спортивных туристских маршрутов и к их технической сложности.</p> <p>8. Понятие «классифицированный участок» маршрута. Определение уровня технической сложности маршрута по количеству и категории трудности классифицированных участков</p>	2						[7] [8] [10] [15] [16]	
3.3.	Тема 3.3. Методические основы организации туристских походов (4)				4		4		
3.3.1	<p>1. Подготовка туристского похода как система мероприятий. Задачи, решаемые на стадии подготовки похода.</p> <p>2. Выбор района путешествия.</p> <p>3. Методика выбора района путешествия.</p> <p>4. Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты.</p> <p>5. Выбор удобных пунктов старта-финиша; мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.</p> <p>6. План похода как основа походной тактики. Методика разработки плана похода. Составление календарного графика движения.</p>				2	Топографические и спортивные карты разных районов и различных масштабов		[2] [8] [10] [18]	контрольная работа

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.3.2	<p>1. Понятия «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». Методика разработки продуктовой раскладки многодневного похода. Особенности режима питания в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута похода.</p> <p>2. Классификация походного снаряжения. Методика выбора снаряжения. Основные принципы экипировки туристов, специальные виды экипировки туристов. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения.</p> <p>3. Нормативные требования к составу 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.</p> <p>4. Понятие «проводящая организация». Маршрутный лист рекреационного похода как основание для совершения оздоровительных, рекреационно-познавательных походов. Маршрутная книжка и ее содержание.</p> <p>6. Отчетная документация спортивного похода.</p>				2	Палатки, рюкзаки, спальники, коврики	2	[1] [5] [8] [10]	контрольная работа
<b>4.</b>	<b>Основы туристской техники и тактики (16)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>			<b>16</b>		
4.1.	<p>Тема 4.1. Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма (2)</p> <p>1. Определение туристской техники как совокупности технических приемов и средств, применяемых для эффективного решения разнообразных туристских задач. Классификация техники туризма.</p> <p>2. Виды туристской техники (по назначению): техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ.</p> <p>3. Техника индивидуальная и командная (групповая).</p>	2					2	[7] [10] [11]	
4.2.	Тема 4.2. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута (6)			6			6		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.2.1.	<p>1. Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших и лыжных походов по равнинной (пересеченной) местности.</p> <p>2. Классификация способов переправы через водные препятствия.</p> <p>3. Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия. Средства страховки (индивидуальные и групповые). Понятия «основная веревка» и «страховочные перила».</p> <p>4. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов. 5. Классификация техники страховки. Понятия «самостраховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».</p>			2		Веревки д 6, мм 9 мм, репшнуры	2	[7] [10] [11]	Практическое выполнение
4.2.2.	<p>1. Классификация лесных массивов и заболоченных участков местности на основании их проходимости.</p> <p>2. Классификация способов переправы через водные препятствия.</p> <p>3. Туристская техника передвижения в походах.</p> <p>4. Характерная структура классифицированных участков маршрута.</p> <p>5. Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия.</p>			2		Веревки, репшнуры , карабины, блоки, ИСС.	2	[10] [11] [13]	Практическое выполнение
4.2.3.	<p>1. Техника взаимной страховки. Одновременная страховка. Попеременная нижняя и верхняя страховка.</p> <p>2. Понятие «страховочная цепь» и характеристика элементов страховочной цепи.</p> <p>3. Техника страховки на переправах через водные препятствия. Понятие «система полиспаста» и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста.</p> <p>4. Техника переправ через водные препятствия. Переправа вброд.</p> <p>5. Переправы над водой.</p> <p>6. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки.</p>			2			2	[7] [10] [11] [12]	Практическое выполнение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.3	Тема 4.3. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности (8)	2	2	4			8		
4.3.1.	1. Понятия «топографическая подготовка» и «карта местности». 2. Понятия «численный и линейный масштаб карты». Классификация карт по масштабу и содержанию. 3. Виды условных знаков. Способы изображения рельефа на картах. 4. Топографические условные знаки и правила их применения. 5. Виды условных знаков: площадные, линейные, внемасштабные, пояснительные знаки и надписи.	2				Спортивные карты, компасы.	2	[2] [3] [10] [15]	
4.3.2.	1. Техника чтения топографической и спортивной карты по условным знакам. Простейшие способы измерения расстояний и площадей по карте. 2. Понятие «азимут». Азимуты истинный и магнитный. Понятие «магнитное склонение». 3. Компас и техника измерения азимута по карте. 4. Понятие картографической генерализации. Зависимость степени генерализации карты от ее масштаба, особенностей картографируемой территории и назначения карты. 5. Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем.		2			Спортивные карты, компасы.	2	[2] [3] [18]	опрос, письменное задание
4.3.3.	1. Содержание понятия «ориентирование на местности». Ориентиры местности и их классификация. 2. Способы определения точки стояния на местности и направления движения. Техника определения точки стояния способом обратной засечки. 3. Определение направления движения на местности по компасу, по небесным светилам, по просекам и квартальным столбам, по природным знакам. 4. Измерение азимута на видимый ориентир. Техника точного движения по азимуту на местности с применением компаса. Техника движения на местности с чтением карты.			2		Спортивные карты, компасы.	2	[2] [3] [10] [15]	Практическое выполнение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.3.4.	1. Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ измерение шагами. 2. Определение расстояний по известным линейным размерам отдаленного объекта, по скорости и времени движения группы. 3. Определение ширины недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом. 4. Способы измерения крутизны склонов на местности.			2			2	[2] [3] [18]	Практическое выполнение
<b>5.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (2)</b>	<b>2</b>					<b>2</b>		
5.1.	Тема 5.1. Туристские соревнования и их классификация (2) 1. Туристские соревнования как особая форма спортивно-оздоровительной туристской деятельности. Понятия «дистанция» и «технический этап» соревнований туристов. 2. Классификация туристских соревнований на основании их цели, формы проведения, социально-демографического состава участников и масштаба. 3. Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, туристские марафоны, соревнования по технике поисково-спасательных работ («школы выживания»), тренинги (веревочные курсы).	2					2	[6] [7] [9] [19]	
	Итого за семестр (62 ч)	10	2	12	6		32		
	Всего аудиторных часов за семестр	30							
<b>5 семестр</b>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2.</b>	<b>Обеспечение безопасности и оказание доврачебной помощи в туристском походе (2)</b>			<b>2</b>			<b>2</b>		
2.2.	Тема 2.2. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях (2) 1. Характерные травмы и заболевания туристов в активных путешествиях.							[10] [13] [14] [15]	Практическое выполнение



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.2.	<p>2. Принцип комплектования туристской медицинской аптечки. Важнейшие факторы, определяющие комплектование медицинской походной аптечки. Особенности комплектования туристской медицинской аптечки в зависимости от вида похода.</p> <p>3. Характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки.</p> <p>4. Первая помощь при травматических поражениях, ожогах и отморожениях.</p> <p>5. Техника остановки кровотечения: наложения жгута, давящих повязок.</p> <p>6. Первая помощь при переломах конечностей. Техника фиксации костных отломков (наложения шин) подручными средствами.</p> <p>7. Противошоковые и реанимационные мероприятия.</p>			2			2		
3.	<b>Организация и проведение туристских походов с различным контингентом населения (2)</b>		2				2		
3.2.	<p>Тема 3.2. Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов (2)</p> <p>1. Понятие «экологический туризм». Характеристика экологических походов.</p> <p>2. Формы познавательной деятельности на маршруте похода: экологические экскурсии, знакомство с охраняемыми растениями и характерными растительными сообществами, с памятниками природы и животным миром района путешествия.</p> <p>3. Понятия «экологическая экскурсия» и «экологическая тропа».</p> <p>4. Понятия «краеведение» и «краеведческий поход». Характеристика краеведческих походов.</p> <p>5. Цели и задачи краеведческого похода с учащимися. Содержание краеведческой работы в период подготовки и проведения похода.</p> <p>6. Объекты краеведческих наблюдений в походных условиях.</p>						[4] [10] [15]	опрос	
			2				2		

<b>4.</b>	<b>Основы туристской техники и тактики (2)</b>			<b>2</b>			<b>2</b>		
4.4.	<p>Тема 4.4. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ (2)</p> <p>1. Объективные факторы внешней среды, формирующие требования к жизнеобеспечению участников похода. Факторы физической трудности маршрута, его технической сложности и их воздействие на участников спортивных походов.</p> <p>2. Понятия «туристский бивак» и «техника бивачных работ». Требования к организации бивака туристской группы. Техника организации ночлега в палатках. Требования, предъявляемые к палаткам для активного туризма и личному бивачному снаряжению.</p> <p>3. Правильная организация питания как важный фактор жизнеобеспечения группы. Особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне, зимой и в межсезонье.</p> <p>4. Виды костров; применение их в зависимости от назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.</p>			2		палатки	2	[10] [13] [15]	Практическое выполнение
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение туристских соревнований (6)</b>			<b>4</b>	<b>2</b>		<b>6</b>		
5.2.	<p>Тема 5.2. Организация и проведение туристских соревнований учащихся, туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий (2)</p> <p>1. Соревнования школьников по технике туризма. Цели и задачи соревнований школьников.</p> <p>2. Содержание и параметры дистанции туристской техники (полоса препятствий) и контрольно-туристского маршрута.</p> <p>3. Требования по обеспечению безопасности участников соревнований учащихся.</p> <p>4. Методика организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи, решаемые оргкомитетом соревнований и судейской коллегией в период подготовки и проведения соревнований</p> <p>5. Цели и задачи туристских слетов. Программа туристских слетов.</p>							[6] [9] [19]	Практическое выполнение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.2.	6. Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов (виды дистанций и соревнований) и конкурсной программы.			2			2		
5.3.	Тема 5.3. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ (2) 1. Нормативные документы: «Правила соревнований по ТПМ» и разрядные требования ЕСК РБ. 2. Содержание соревнований по ТПМ; виды дистанций ТПМ. 3. Классы сложности дистанций ТПМ. Методика классифицирования дистанций ТПМ.			2			2	[6] [7] [9] [19]	Практическое выполнение
5.4.	Тема 5.4 Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований (2) 1. Методические основы и принципы планирования дистанций и этапов ТПМ. 2. Разновидности тактической схемы дистанции. Порядок определения мест локализации технических этапов. 3. Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований. 4. Требования по обеспечению безопасности участников учебных соревнований по технике передвижения по естественным препятствиям на различных этапах. 5. Методические основы постановки на местности технических этапов. 6. Методика судейской оценки технико-тактических действий участников соревнований. 7. Порядок бальной оценки техники и скорости преодоления дистанций участниками и командами в виде спорта «ТПМ».				2		2	[4] [6] [9] [19]	контрольная работа
	Итого за семестр (24 ч)		2	8	2		12		
	Всего аудиторных часов за семестр		12						
	Итого (86 ч)	10	4	20	8		44		экзамен
	Всего аудиторных часов		42						

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Новиков, В. Н. Правовое регулирование туристической деятельности : учеб.-метод. пособие / В. Н. Новиков, Д. Н. Киселев ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2017. – 244 с.

#### Дополнительная литература

2. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 208 с.

3. Ганопольский, В. И. Организация массовой туристской работы в Республике Беларусь : метод. рекомендации / В. И. Ганопольский ; Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – Минск : НИИФКиС, 2008. – 99 с.

4. Захарин, В. С. Энциклопедия юного туриста / В. С. Захарин, Т. К. Захарина. – Минск : Беларус. энцыкл., 2016. – 72 с.

5. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : пособие для педагогов общеобразоват. учреждений, учреждений внешк. воспитания и обучения / Ю. С. Константинов, С. С. Митрахович. – Минск : Нац. ин-т образования, 2010. – 208 с.

6. Организация туристско-краеведческой работы с учащимися : пособие / сост. А. В. Солдатова. – Минск : Красико-Принт, 2016. – 128 с.

7. Подлиских, В. Е. Спортивный и рекреационный туризм. Вопросы и ответы : пособие / В. Е. Подлиских, В. М. Литвинович ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 150 с.

8. Туристические слеты / ред.-сост. Л. И. Жук. – Минск : Красико-Принт, 2013. – 126 с.

9. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм : учеб. для студентов вузов по специальности «Туризм и гостеприимство» / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2012. – 495 с.

10. Шумик, В. Я. Организация туристских мероприятий с обучающимися: вопросы безопасности : справ. пособие для рук. учреждений образования (шк., гимназий, лицеев, ПТУ, колледжей) / В. Я. Шумик. – Минск : Новая шк., 2007. – 304 с.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ  
НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ**

1. Компьютерная презентация №1 «Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма».
2. Компьютерная презентация №2 «Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь».
3. Компьютерная презентация №3 «Понятие «туристский поход»; классификация туристских походов».
4. Компьютерная презентация №4 «Основы туристской техники передвижения и страховки».
5. Компьютерная презентация №5 «Топографическая подготовка туриста».
6. Компьютерная презентация №6 «Техника ориентирования на местности».
7. Компьютерная презентация №7 «Туристские соревнования и их классификация».
8. Снаряжение для проведения практических занятий: основные и вспомогательные веревки, индивидуальные страховочные системы и иные средства страховки, блоки-ролики, туристские горелки
9. Туристские и топографические карты Республики Беларусь масштаба 1:100000, 1: 200000; спортивные карты территорий учебных полигонов.
10. Инструменты и материалы для проведения практических занятий: секундомеры, циркули-измерители, компасы, курвиметры, перевязочные средства.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **4 семестр**

Тема: Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь (2 часа лекции)

#### **МОДУЛЬ 1**

**Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.**

**Задание 1.** Характеристика системы управления спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Беларусь. Функции государственных органов управления спортивно-оздоровительным туризмом и общественных туристских организаций.

Вопросы:

1. Что мы понимаем под словом «управление»?
2. Каковы приоритетные цели государственного управления туристской деятельностью?
3. Каковы функции государственных органов управления в сфере туризма?
4. Каков состав элементов, структура и функции системы управления спортивным и рекреационным туризмом?
5. Какие организации организуют туристскую работу в регионах?
6. Какие еще органы и организации управляют спортивным и рекреационным туризмом?

Форма контроля - опрос.

#### **МОДУЛЬ 2**

**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.**

**Задание 2.** Перечислить нормативные правовые основы спортивного и рекреационного туризма.

Вопросы:

1. Как принято классифицировать нормативные правовые акты, регулирующие туристскую деятельность?
2. Какие специальные законы регулируют туристскую деятельность в Республике Беларусь?
3. Какие подзаконные акты регулируют сферу спортивно-оздоровительного туризма?
4. Что регулируют «Правила проведения туристских походов»?
5. Какой важнейший нормативный документ, регулирующий рекреационную и спортивную туристскую деятельность учащихся?

Форма контроля: контрольная работа.

#### **МОДУЛЬ 3**

**Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.**

**Задание 3.** Определить порядок выполнения и присвоения разрядов в виде спорта «Туризм спортивный». Разрядные требования.

Вопросы:

1. Какие документы определяют нормы для присвоения разрядов и званий в туристских видах спорта?
2. Какие нормы установлены ЕСК РБ для получения определенных разрядов и званий в виде спорта «спортивный туризм»?

Форма контроля: практическое выполнение

Тема: Методические основы организации туристских походов (2 часа лекции)

## **МОДУЛЬ 1**

**Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.**

**Задание 1.** Мероприятия по подготовке туристского похода.

Вопросы:

1. Охарактеризуйте систему мероприятий по подготовке туристского похода. Какие задачи, решают туристы на стадии подготовки похода?
2. Как выбрать район путешествия.

Форма контроля - опрос

## **МОДУЛЬ 2**

**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.**

**Задание 2.** Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных походов выходного дня.

1. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе ее разработки.
2. Выбор удобных пунктов старта-финиша; мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.
3. Методика разработки плана похода. Составление календарного графика движения.
4. Определение участков движения по маршруту и их протяженности.

Понятие «режим движения» в походе.

Форма контроля: контрольная работа.

## **МОДУЛЬ 3**

**Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.**

**Задание 3.** Практическое выполнение.

Используя топографическую или туристскую карту масштаба 1:100 000 - 1:200 000 студенту необходимо разработать маршрут пешеходного (лыжного) рекреационно-оздоровительного похода выходного дня. При разработке маршрута следует исходить из следующих параметров. Протяженность маршрута должна составить 30-50км; продолжительность похода - 3 дня. Условный контингент участников похода - школьники старших классов (14-16 лет), представители производственного коллектива в возрасте 20-40 лет. Маршрут должен включать 2-3 рекреационных объекта посещения. Студенту следует нанести на карту нитку маршрута и указать на

ней пункты старта, финиша; полевых ночлегов (биваков) после каждого дневного перехода, а также отметить рекреационные объекты посещения.

В результате выполнения задания студент дает краткую характеристику разработанного маршрута (в устной или письменной форме), которая включает:

- нитку маршрута с указанием 3-4 опорных ориентиров на каждый из 3-х дней похода;
- ориентиры начала и окончания каждого дневного перехода;
- протяженность дневных переходов и общую протяженность маршрута;

краткую характеристику включенных в маршрут рекреационных объектов посещения. Форма контроля: практическое выполнение.

Тема: Методические основы организации туристских походов (2 часа практические)

## **МОДУЛЬ 1**

**Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.**

**Задание 1.** Охарактеризовать термины: «рацион питания», «меню питания», «режим питания», «**продуктовая раскладка туристского похода**»

Вопросы:

1. Что означают понятия «рацион питания», «меню питания», «режим питания»?
2. Какими факторами определяется выбор походных продуктов?
3. Какие продукты являются более предпочтительными для организации походного питания?

Форма контроля - опрос.

## **МОДУЛЬ 2**

**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.**

**Задание 2.** Разработать оптимальный алгоритм продуктовой раскладки туристского похода?

Вопросы:

1. Каков оптимальный алгоритм составления продуктовой раскладки туристского похода?
2. Что мы понимаем под «эмпирическим подходом» к составлению продуктовой раскладки?
3. Как составить меню питания туристского похода?
4. Как составить список продуктов раскладки и рассчитать их необходимую массу?

Форма контроля: контрольная работа.

## **МОДУЛЬ 3**

**Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.**

**Задание 3.** Составить меню походного питания и продуктовую раскладку для пешего или лыжного туристского похода выходного дня.



При выполнении работы следует исходить из следующих параметров: продолжительность похода - 3 дня; количество участников - 6 человек; планируемая масса «сухих» продуктов в расчете на человека, на сутки похода ( $X_{\text{планируемое}}$ ) может варьировать от 900 до 1100 г. Предполагается, что в пешем походе используется трехразовый режим горячего питания (завтрак, обед, ужин) и «карманное» холодное питание. В лыжном походе обед заменяется «большим перекусом» из холодных закусок и горячего чая, а суп готовится в дополнение к основному горячему блюду ужина.

Последовательность действий при выполнении задания:

1. составить меню питания для пешего либо лыжного многодневного похода (по заданной форме);
2. исходя из меню, внести список всех необходимых продуктов в соответствующую графу продуктовой раскладки;
3. исходя из известных норм расхода каждого продукта на одну варку (на сутки похода), рассчитать массу каждого продукта из списка раскладки, необходимую на весь срок похода. Нормы расхода продуктов представлены в рекомендованной специальной литературе;
4. определить суммарную массу списка «сухих» продуктов, требующихся для выполнения походного меню питания. Далее определить главный количественный показатель раскладки - массу всех «сухих» продуктов в перерасчете на одного участника, на сутки похода ( $X_{\text{расчетное}}$ ) и сравнить его с аналогичным планируемым показателем ( $X_{\text{планируемое}}$ );
5. если  $X_{\text{расчетное}}$  значительно отличается от  $X_{\text{планируемое}}$ , скорректировать показатели массы продуктов в раскладке и добиться нужного показателя  $X_{\text{расчетное}}$ , укладывающегося в заданные границы варьирования  $X_{\text{планируемое}}$  (900-1100 г/чел/сутки).

Форма контроля: практическое выполнение

Тема: Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований (2 часа практические)

## МОДУЛЬ 1

**Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.**

**Задание 1.** Характеристика основных принципов планирования дистанции туристско-прикладного многоборья?

Вопросы:

1. Каковы основные принципы планирования дистанции туристско-прикладного многоборья? Каково содержание дистанции соревнований V группы (класса «новичков»)?
2. Какие характерные этапы ТПМ оценивают технику туристов?
3. Что представляет собой обычная схема дистанции ТПМ?

Форма контроля - опрос.

## МОДУЛЬ 2

**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.**

**Задание 2.** Охарактеризовать методику судейства и определения результатов туристских соревнований

1. Как планировать и устанавливать отдельные технические этапы соревнований по ТПМ?
2. Как определяется результат преодоления отдельного технического этапа длинной дистанции и результат преодоления короткой дистанции?
3. Как определяется результат соревнований на длинной дистанции?

Форма контроля: контрольная работа.

## МОДУЛЬ 3

**Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.**

**Задание 3.** Спланировать лично-командную дистанцию туристско-прикладных многоборий V класса в технике горно-пешеходного туризма

Используя карту для спортивного ориентирования, студенту необходимо разработать маршрут лично-командной дистанции соревнований по туристско-прикладному многоборью в технике горно-пешеходного туризма (дистанцию V класса сложности). Протяженность дистанции - 4-5км. На дистанции следует установить следующие технические этапы: «Преодоление склона с самостраховкой на перилах (подъем-траверс-спуск)» (личный этап); «Ориентирование в заданном направлении» (личный этап); «Переправа по бревну через ручей (сухой овраг) с самостраховкой на судейских перилах» (личный этап); «Транспортировка «пострадавшего» на вязаных носилках» (командный этап); «Переправа вброд через реку с наведением перил» (командный этап).

Последовательность действий при выполнении задания:

- изучить спортивную карту: ее масштаб и сечение рельефа, нанесенную дорожную сеть, рельеф местности, сеть объектов гидрографии;
- определить место старта-финиша дистанции. К данному месту должны вести удобные пути подхода (подъезда) команд, он должен быть удобным для размещения команд, зрителей и для работы судейской коллегии;
- определить ряд возможных участков для размещения технического этапа преодоления склона и этапов переправ. Соответственно на карте следует найти подходящие склоны (карьеры, холмы), реки, ручьи и овраги;
- определить возможный район постановки этапа ориентирования. Выбрать на карте удобную точку старта-финиша этапа, надежные ориентиры- «привязки» к контрольным пунктам (КП) и ориентиры для установки самих КП. Следует применить кольцевую схему постановки дистанции ориентирования с общей точкой старта-финиша этапа;
- «связать» все намеченные места расположения технических этапов в единую дистанцию с выбранной последовательностью преодоления этапов, добиваясь того, чтобы протяженность итоговой дистанции находилась в

рамках 4-5км. Нанести дистанцию на контрольную карту (пункт старта-финиша дистанции, технические этапы, КП этапа ориентирования, трассу транспортировки пострадавшего).

Форма контроля: практическое выполнение

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- устный опрос;
- письменный опрос;
- тест;
- защита результатов учебных заданий;
- решение практико-ориентированных задач;
- рейтинговые контрольные работы;
- экзамен.

## **ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ**

### **5 семестр**

#### **Контрольное задание № 1**

Решить тест по топографической подготовке туриста и технике ориентирования на местности.

#### **Контрольное задание № 2**

Показать практические умения и навыки в технике вязки узлов, применяемых в туризме при работе с веревкой.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:**

Управляемая самостоятельная работа студентов (СРС) – форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знания при методическом руководстве и контроле преподавателя.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;
- проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;
- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

3. Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме (разделам) дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному преподавателем плану;
- задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;
- наличие списка использованной учебно-методической и научной литературы с полным библиографическим описанием;
- студент обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСРС. При невыполнении заданий студент не допускается к итоговой форме контроля знаний по дисциплине.

## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол- во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Классификация туристской деятельности. Программно- нормативные основы туризма в Республике Беларусь</b>	<b>6</b>		
2	Тема 1.1. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь	2	Подготовить презентацию	Защита творческих заданий
3	Тема 1.2. Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь	4	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Устный опрос
<b>4</b>	<b>Раздел 2. Обеспечение безопасности и оказание доврачебной помощи в туристском походе</b>	<b>4</b>		
5	Тема 2.1. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска	2	Чтение дополнительной литературы	Защита результатов учебных занятий

6	Тема 2.2. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях	2	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Решение практико-ориентированных задач
<b>7</b>	<b>Раздел 3. Организация и проведение туристских походов с различным контингентом населения</b>	<b>8</b>		
8	Тема 3.1. Понятие «туристский поход» и классификация походов. Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов	4	Подготовить презентацию	Защита творческих заданий
9	Тема 3.2. Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов	4	Чтение дополнительной литературы	Защита результатов учебных занятий
<b>10</b>	<b>Раздел 4. Основы туристской техники и тактики</b>	<b>18</b>		
11	Тема 4.1. Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма	2	Просмотр и изучение видеоматериалов в интернет-ресурсах	Устный опрос
12	Тема 4.2. 1 Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов.	2	Изучение видеоматериалов	Практическое выполнение

13	<p>Тема 4.2. 2 Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута</p> <p>Классификация лесных массивов и заболоченных участков местности на основании их проходимости.</p> <p>Классификация способов переправы через водные препятствия.</p> <p>Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия.</p>	2	<p>Проанализировать технику выполнения движений используя интернет-ресурсы, практическое выполнение заданий</p>	<p>Практическое выполнение на текущем контроле</p>
14	<p>Тема 4.2. 3 Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута</p> <p>Техника страховки на переправах через водные препятствия.</p> <p>Понятие «система полиспаста» и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста.</p>	2	<p>Проанализировать технику выполнения движений используя интернет-ресурсы</p>	<p>Практическое выполнение на текущем контроле</p>
15	<p>Тема 4.3.1 – 4.3.2</p> <p>Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности</p>	4	<p>Подготовить презентацию</p>	<p>Защита творческих заданий</p>

16	Тема 4.3.3 - 4.3.4 Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем.	4	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Решение практико-ориентированных задач
17	Тема 4.4. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ. Основы техники транспортировки пострадавшего в походных условиях	2	Работа с конспектом лекций и литературными источниками, практическое выполнение заданий	Решение практико-ориентированных задач
<b>18</b>	<b>Раздел 5. Организация и проведение туристских соревнований</b>	<b>8</b>		
19	Тема 5.1. Туристские соревнования и их классификация	2	Работа с конспектом лекции и литературой	Устный опрос
20	Тема 5.2. Организация и проведение туристских соревнований учащихся, туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий	2	Оформить необходимую документацию для проведения туристских соревнований	Защита результатов учебных заданий
21	Тема 5.3. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ	2	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Устный опрос
22	Тема 5.4 Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований	2	Изучение литературы по предложенной теме.	Письменный опрос.



## **ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **План практического занятия №1**

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

1. Понятие «риск» («опасность») по отношению к туристской деятельности.
2. Классификация факторов риска на основании периода их воздействия (предварительные, непосредственные) и роли личности в возникновении потенциальной опасности (объективные и субъективные).
3. Объективные факторы риска в туризме.
4. Субъективные факторы риска в туризме.

### **План практического занятия №2**

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

1. Характерные травмы и заболевания туристов в активных путешествиях.
2. Принцип комплектования туристской медицинской аптечки. Важнейшие факторы, определяющие комплектование медицинской походной аптечки. Особенности комплектования туристской медицинской аптечки в зависимости от вида похода по способу передвижения и его сложности.
3. Характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки.
4. Первая помощь при травматических поражениях, ожогах и отморожениях.
5. Техника остановки кровотечения: наложения жгута, давящих повязок.
6. Первая помощь при переломах конечностей. Техника фиксации костных отломков (наложения шин) подручными средствами.
7. Противошоковые и реанимационные мероприятия.

### **План практического занятия №3**

Тема: Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута

1. Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших и лыжных походов по равнинной (пересеченной) местности.
2. Классификация способов переправы через водные препятствия.
3. 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.
4. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов.
5. Классификация техники страховки. Понятия «само страховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».

### **План практического занятия №4**

Тема: Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута

1. Классификация лесных массивов и заболоченных участков местности на основании их проходимости.
2. Классификация способов переправы через водные препятствия.
3. Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах. Техника передвижения по лесным массивам разной степени проходимости.
4. Характерная структура классифицированных участков маршрута в пеших и лыжных походах по равнинным и горным территориям.
5. Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия.

### **План практического занятия №5**

Тема: Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута

1. Техника взаимной страховки. Одновременная страховка. Попеременная нижняя и верхняя страховка.
2. Понятие «страховочная цепь» и характеристика элементов страховочной цепи.
3. Техника страховки на переправах через водные препятствия. Понятие «система полиспаста» и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста.
4. Техника переправ через водные препятствия. Переправа вброд.
5. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа).
6. 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.

### **План практического занятия №6**

Тема: Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности

1. Содержание понятия «ориентирование на местности». Ориентиры местности и их классификация.
2. Способы определения точки стояния на местности и направления движения. Техника определения точки стояния способом обратной засечки.
3. Определение направления движения на местности по компасу, по небесным светилам, по просекам и квартальным столбам, по природным знакам.
4. Измерение азимута на видимый ориентир. Техника точного движения по азимуту на местности с применением компаса. Техника движения на местности с чтением карты.

### **План практического занятия №7**

Тема: Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности

1. Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ измерение шагами.
2. Определение расстояний по известным линейным размерам отдаленного объекта, по скорости и времени движения группы.
3. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.
4. Способы измерения крутизны склонов на местности.

### **План практического занятия №8**

Тема: Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ

1. Объективные факторы внешней среды, формирующие требования к жизнеобеспечению участников похода. Факторы физической трудности маршрута, его технической сложности и их воздействие на участников спортивных походов.
2. Понятия «туристский бивак» и «техника бивачных работ». Требования к организации бивака туристской группы. Техника организации ночлега в палатках. Требования, предъявляемые к палаткам для активного туризма и личному бивачному снаряжению.
3. Правильная организация питания как важный фактор жизнеобеспечения группы. Особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне, зимой и в межсезонье.
4. Виды костров; применение их в зависимости от назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.

### **План практического занятия №9**

Тема: Организация и проведение туристских соревнований учащихся, туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий.

1. Соревнования школьников по технике туризма. Цели и задачи соревнований школьников.
2. Содержание и параметры дистанции туристской техники (полоса препятствий) и контрольно-туристского маршрута.
3. Требования по обеспечению безопасности участников соревнований учащихся.
4. Методика организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи, решаемые оргкомитетом соревнований и судейской коллегией в период подготовки и проведения соревнований
5. Цели и задачи туристских слетов. Программа туристских слетов.
6. Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов (виды дистанций и соревнований) и конкурсной программы.

### **План практического занятия №10**

Тема: Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ Подготовка учебной лыжни.

1. Нормативные документы: «Правила соревнований по ТПМ» и разрядные требования ЕСК РБ.
2. Содержание соревнований по ТПМ; виды дистанций ТПМ.
3. Классы сложности дистанций ТПМ. Методика классифицирования дистанций ТПМ.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Количество аудиторных часов				
		Всего	в том числе			
			Лекции	практические занятия	семинарские занятия	УСРС
<b>4 семестр</b>						
		<b>42</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
1.	Тема 1.1. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь	2	2			
2.	Тема 1.2. Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь	2				2
3.	Тема 2.1. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска	2		2		
4.	Тема 2.2. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях	2		2		
5.	Тема 3.1. Понятие «туристский поход» и классификация походов. Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов	2	2			
6.	Тема 3.2. Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов	2			2	
7.	Тема 3.3. Методические основы организации туристских походов	4				4
8.	Тема 4.1. Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма	2	2			

9.	Тема 4.2. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута	6		6		
10.	Тема 4.3. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности	8	2	4	2	
11.	Тема 4.4. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ	2		2		
12.	Тема 5.1. Туристские соревнования и их классификация	2	2			
13.	Тема 5.2. Организация и проведение туристских соревнований учащихся, туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий	2		2		
14.	Тема 5.3. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ	2		2		
15.	Тема 5.4 Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований	2				2

## ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1. Дать определение понятий «путешествие» и «туризм». Охарактеризовать цели и содержание туристских путешествий.
2. Представить и охарактеризовать систему туристской деятельности. Дать классификацию туристской деятельности.
3. Проанализировать систему управления туристской деятельностью в Республике Беларусь. Раскрыть функции государственных органов управления спортивно-оздоровительным туризмом и общественных туристских организаций.
4. Представить и охарактеризовать виды спорта, составляющие систему спортивного туризма Республики Беларусь: содержание, характер взаимосвязи с другими видами спорта.
5. Охарактеризовать содержание вида спорта «спортивный туризм».
6. Охарактеризовать содержание вида спорта «туристско-прикладное многоборье».
7. Представить и охарактеризовать программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность.
8. Дать определение понятия «туристский поход». Проанализировать отличия туристского похода от иных туристских путешествий.
9. Представить классификацию походов на основании их главных целей и задач.
10. Охарактеризовать виды и содержание туристских рекреационных походов. Проанализировать Характерные элементы и параметры маршрута рекреационных походов.
11. Дать определение понятий «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия. Охарактеризовать компоненты туристского потенциала.
12. Дать определение понятий «экологический туризм» и «экологический поход». Охарактеризовать классификацию и содержание экологических походов.
13. Дать определение понятий «краеведение» и «краеведческий поход». Охарактеризовать цели и содержание краеведческих походов с учащимися; особенности маршрута краеведческого похода и объекты краеведения.
14. Проанализировать методические основы выбора района для совершения рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода.
15. Дать определение понятию «классифицированный маршрут» спортивного похода. Представить нормативные требования, определяющие категорию сложности спортивного туристского похода
16. Охарактеризовать спортивные походы по классифицированным маршрутам.
17. Проанализировать методические основы выбора района для совершения спортивного похода.

18. Дать понятие «нитка маршрута»; ее составные элементы и разновидности тактической схемы. Проанализировать методику разработки нитки маршрута многодневного похода.

19. Представить и охарактеризовать задачи и содержание стадий подготовки туристского похода, дать системную характеристику.

20. Дать определение понятиям «риск» и «фактор риска» в приложении к рекреационному и спортивному туризму. Представить классификацию факторов риска.

21. Представить и охарактеризовать объективные опасности (факторы риска) в рекреационной и спортивной туристской деятельности.

22. Представить и охарактеризовать субъективные опасности (факторы риска) в рекреационной и спортивной туристской деятельности.

23. Представить и охарактеризовать факторы, определяющие успешность и безопасность рекреационной и спортивной туристской деятельности.

24. Охарактеризовать классификацию туристского снаряжения. Представить основные факторы, определяющие выбор снаряжения для проведения спортивных и рекреационных походов.

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

26. Раскрыть особенности методики составления меню питания и продуктовой раскладки оздоровительного похода выходного дня.

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

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

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

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

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

32. Представить определение понятий «естественные препятствия» и «классифицированные участки» маршрута спортивных туристских походов. Проанализировать характерные типы локальных и протяженных естественных препятствий на маршрутах пеших походов по территории Республики Беларусь.

33. Охарактеризовать классификацию лесных и заболоченных участков местности по степени проходимости. Проанализировать технику и тактику



передвижения туристов по лесным и заболоченным участкам в пеших походах.

34. Проанализировать технику способов переправ через водные препятствия на маршруте похода.

35. Дать определение понятию системы полиспаста и представить порядок натяжения основной веревки системой полиспаста.

36. Охарактеризовать узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой.

37. Проанализировать способы транспортировки пострадавшего в туристских походах.

38. Представить и охарактеризовать топографическую подготовку. Охарактеризовать содержание топографической подготовки туриста.

39. Дать определение топографической карте. Представить классификацию карт.

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

41. Охарактеризовать способы изображения рельефа на картах.

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

43. Представить и охарактеризовать компас и измерение азимутов по карте.

44. Проанализировать технику ориентирования на местности.

45. Проанализировать технику ориентирования на местности с помощью карты и компаса.

46. Представить и охарактеризовать способы определения направлений (сторон света).

47. Представить и охарактеризовать приемы (способы) измерения на местности.

48. Представить и охарактеризовать способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.

49. Раскрыть особенности определения ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.

50. Проанализировать технику бивачных работ.

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

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

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

54. Представить и охарактеризовать организацию туристских соревнований: характерные задачи этапов подготовки и проведения соревнований. Содержание Положения о туристских соревнованиях.

55. Проанализировать методика классифицирования дистанций туристско-прикладных многоборий (ТПМ) и определение суммарного показателя сложности дистанций и этапов ТПМ (на примере соревнований в технике горнопешеходного туризма).

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

57. Представить и охарактеризовать состав судейской коллегии туристских соревнований. Обязанности и функции главного судьи, главного секретаря и иных членов судейской коллегии.

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

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

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

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ** по учебной дисциплине «Туризм»

### **10 (десять) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

### **9 (девять) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**8 (восемь) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

. использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**7 (семь) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**6 (шесть) баллов, зачтено:**

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### **5 (пять) баллов, зачтено:**

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

#### **4 (четыре) балла, зачтено:**

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

**3 (три) балла, не зачтено:**

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

**2 (два) балла, не зачтено:**

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

**1 (один) балл, не зачтено:**

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) <sup>1</sup>
1	2	3	4
Туристско-рекреационная деятельность	Теории и методики физической культуры	Содержание темы 1.1. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь рассматривается более полно в дисциплине «Туристско-рекреационная деятельность» в теме 1.1. «Основные понятия и классификация спортивного и оздоровительного туризма»	Протокол №__ от_____.