

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

С.И. Коптева

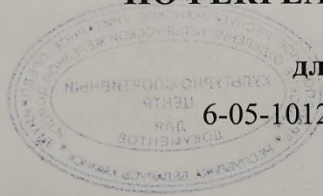
2024 г.

Регистрационный № 33-02-180-2024/п.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ  
ПО РЕКРЕАЦИОННОМУ ТУРИЗМУ**

для специальности:

6-05-1012-01 Физическая культура



2024 г.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Е.А.Азарова, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

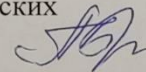
П.В.Медведев, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 7 от 23.01.2024)

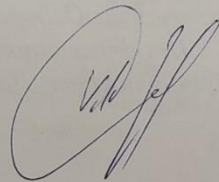
Заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин

 А.Р.Борисевич

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 6 от 31.01.2024)

**СОГЛАСОВАНО:**

Декан факультета  
физического воспитания  
« 31 » 01 \_\_\_\_\_ 2024 г.

 К.Ю.Романов

Заведующий физкультурно-оздоровительным отделом

Культурно-спортивного центра УП «Минское отделение

Белорусской железной дороги»

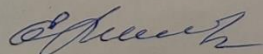
« 22 » 01 \_\_\_\_\_ 2024 г.



 Н.В.Антонова

Оформление программы практики и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Руководитель практики  
УМО ЦОМООД БГПУ

 Е.А.Лешик

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной практики по рекреационному туризму (далее – программа) разработана для студентов, осваивающих образовательную программу бакалавриата по специальности 6-05-1012-01 Физическая культура в очной (дневной) и заочной формах получения образования.

Программа составлена на основе образовательного стандарта общего высшего образования (ОСВО 6-05-1012-01-2023), утверждённого постановлением Министерства образования Республики Беларусь 01.08.2023 № 219, примерного учебного плана по специальности 6-05-1012-01 Физическая культура, утвержденного первым заместителем министра образования Республики Беларусь 11.10.2022 №6-05-10-001/п., учебных планов учреждения образования по специальности 6-05-1012-01 Физическая культура (с профилизациями: Оздоровительная физическая культура, Спортивная режиссура, Лечебная физическая культура), утвержденных ректором БГПУ 23.02.2023 рег. № 024–2023/у, рег. № 027–2023/уз, рег. № 026–2023/у, рег. № 025–2023/у.

Учебная практика по рекреационному туризму (далее – практика) занимает важное место в подготовке будущих специалистов сферы физической культуры и спорта и представляет собой вид учебной работы, непосредственно ориентированный на профессионально-практическую подготовку обучающихся.

**Цель практики:** формирование и закрепление практических умений и навыков, необходимых для организации мероприятий рекреационной и оздоровительной направленности, направленных на восстановление физических и духовных сил отдыхающих.

**Задачи практики:**

- обеспечить приобретение знаний в области рекреационного туризма и рекреационных видов деятельности;
- сформировать практические умения и навыки по организации и проведению рекреационно-оздоровительного похода;
- освоить методики организации и проведения походов выходного дня и туристических слетов;
- закрепить знания основ жизнеобеспечения туристов, техники безопасности и практических навыков оказания первой доврачебной помощи в условиях похода.
- повышение уровня физической подготовленности студентов;
- воспитание у студентов стремления к самосовершенствованию для достижения успехов в избранной профессии.

Эффективность прохождения практики напрямую связана с качеством овладения студентами образовательным минимумом учебных дисциплин специальностей. Практика имеет содержательную связь со всеми дисциплинами профессиональной подготовки.

Учебная практика по рекреационному туризму предусматривает последовательное формирование системы профессиональных умений и навыков студентов в соответствии с их специальностью и квалификацией.

Прохождение практики должно обеспечить формирование у студентов специализированной компетенции:

СК-4. Владеть системой знаний в области туристско-рекреационной деятельности, необходимой для планирования и безопасного проведения туристических и рекреационных мероприятий.

В результате прохождения практики студент должен

**знать:**

- особенности организации и проведения туристского похода;
- основы туристской техники (основные средства и приемы преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, бивачных работ, применяемых в условиях рекреационного туризма и походов по территории Республики Беларусь);
- методику разработки маршрута рекреационно-оздоровительного похода;
- основные положения техники безопасности в туристском походе;
- особенности оказания первой помощи в походе.

**уметь:**

- разрабатывать маршрут рекреационно-оздоровительного похода;
- передвигаться с рюкзаком по маршруту рекреационно-оздоровительного похода;
- устанавливать палаточный лагерь и готовить горячее питание для туристской группы в природных условиях;
- обустраивать туристский бивак;
- вязать узлы, используемые в туристских походах;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности;
- оказывать первую помощь пострадавшему.

**иметь навык:**

- эффективного владения техникой и тактикой туризма для преодоления дистанций туристских походов;
- планирования дистанций рекреационно-спортивных туристских мероприятий;
- судейства и определения результатов рекреационно-спортивных туристских соревнований;
- организации и проведения походов выходного дня и туристических слетов.

**Продолжительность учебной практики составляет 1 неделю, что соответствует 54 часам. Трудоемкость практики – 2 зачетные единицы.**

Студенты *дневной* формы получения образования проходят практику на I курсе во 2 семестре.

Студенты *заочной* формы получения образования проходят практику на 2 курсе.

Практика проводится в сроки, установленные графиком образовательного процесса на учебный год.

Организация практики направлена на обеспечение непрерывности и последовательности овладения студентами профессиональной деятельностью.

Базой прохождения учебной практики для студентов *дневной* формы получения образования является база БГПУ, рекреационные зоны и окрестности г. Минска.

Студенты *заочной* формы получения образования проходят практику по месту жительства и на базе БГПУ, рекреационных зонах и окрестностях г. Минска.

Организацию и проведение практики обеспечивает администрация факультета физического воспитания. Общее руководство практикой осуществляет руководитель практики от факультета физического воспитания, непосредственное руководство – руководитель практики кафедры спортивно-педагогических дисциплин.

Студенты направляются на практику на основании приказа ректора БГПУ.

Практика организуется в соответствии с настоящей программой практики и реализуется в следующих формах:

*аудиторная форма* (состоит в проведении курсового собрания по организационно-методическим вопросам, в ходе которого студенты знакомятся с планом прохождения практики, правилами техники безопасности, правами и обязанностями студентов-практикантов, формами представления отчета по практике, получают задание на период ее прохождения; по итогам прохождения практики – подготовка и оформление отчета по практике);

*учебная форма* (состоит в изучении практикантами методики организации и проведения походов выходного дня и туристических слетов, методики судейства и определения результатов по рекреационно-спортивным туристским соревнованиям);

*самостоятельная форма* (состоит в выполнении полученного задания по заполнению дневника практики и в подготовке отчета по практике).

Форма промежуточной аттестации по результатам практики – дифференцированный зачет.

Накануне практики проводится курсовое собрание по организационно-методическим вопросам.

По окончании практики, студенты представляют руководителю практики от кафедры отчетную документацию, предусмотренную настоящей программой практики, и сдают дифференцированный зачет в сроки, установленные приказом ректора БГПУ.

Отметка за учебную практику по рекреационному туризму выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость и в зачетную книжку студента.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ**

Учебная практика по рекреационному туризму является неотъемлемым элементом образовательного процесса. В связи с этим комплекс заданий, наиболее общих требований и этапы практической подготовки выстроены с учетом «переноса» накопленных теоретических знаний, умений и навыков в сферу практической деятельности.

В содержании заданий отражены основные направления деятельности студента на практике с целью закрепления знаний, умений и навыков:

- разработка маршрута рекреационно-оздоровительного похода;
- передвижение с рюкзаком по маршруту рекреационно-оздоровительного похода;
- установка палаточного лагеря и готовка горячего питания для туристской группы в природных условиях;
- вязка узлов, используемых в туристских походах;
- преодоление естественных и искусственных препятствий;
- владение способами ориентирования на местности;
- умение оказывать первую помощь пострадавшему;
- организации и проведения походов выходного дня и туристических слетов.

Программа прохождения учебной практики рекреационному туризму состоит из трех этапов: вводного, основного и заключительного.

### **Вводный этап практики**

На данном этапе студенты участвуют в курсовом собрании по организационно-методическим вопросам, планируют свою работу на период практики, знакомятся с основными направлениями работы, изучают права и обязанности, основную документацию и правила работы с ней.

Проходят инструктаж по технике безопасности, знакомятся с материально-техническим и материально-спортивным обеспечением практики.

### **Основной этап практики (день 1–5)**

На этом этапе студенты непосредственно изучают методику разработки маршрута рекреационно-оздоровительного похода; основы туристской техники (основные средства и приемы преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, бивачных работ, применяемых в условиях рекреационных походов по территории Республики Беларусь); способы ориентирования на местности; методику организации и проведения походов выходного дня и туристических слетов. Самостоятельно работают над документацией по практике и с методической литературой.

## **Содержание заданий, выполняемых на основном этапе практики**

### **День 1. Особенности проведения туристических походов. Подготовка к туристическому походу. Техника безопасности в туристических походах**

Обсуждение основных целей похода; выбор района, времени и маршрута. Особенности разработки аварийных вариантов. Обеспечение снаряжением, медицинской аптечкой и продуктами питания. Особенности оформления путевых документов. Особенности организации туристско-спортивного тура, рекреационного туризма.

Рассмотрение вопросов техники безопасности в процессе организации туристического похода. Подготовка к походу. Разработка маршрута. Сложность, продолжительность, протяженность маршрута. Оценка препятствий. Выбор необходимого снаряжения: рюкзак, палатка, спальник, туристический коврик, предметы личной гигиены и др. Укладка рюкзака. Вспомогательное снаряжение.

Факторы возникновения травм в походе. Маршрут как источник опасности. Причина травматизма и несчастных случаев в туризме. Опасность объективная и субъективная. Влияние географических характеристик района путешествия, погодных-климатических условий, режима ходового дня на безопасность в походе.

### **День 2. Топография и ориентирование на местности**

Ориентирование на местности. Пользование топографической картой и компасом. Топографические знаки и символы. Чтение карты и составление схемы маршрута. Движение по азимуту. Движение по обозначенному на карте маршруту. Глазомерная съемка. Ориентирование карты с помощью компаса.

Ориентирование по солнцу и другим природным объектам. GPS навигатор и другие современные новации, применяемые в спортивном и рекреационном туризме.

### **День 3–4. Разбитие бивака. Разжигание костра. Организация походного питания. Доврачебная медицинская помощь в походе.**

Выбор места стоянки. Виды палаток. Правила организации туристического лагеря. Установка и снятие палатки. Обустройство бивака: столы, сиденья, утилизация мусора. Правила поведения в туристическом лагере. Ночлег. Сушка вещей. Ремонтный набор. Защита от насекомых и змей.

Медицинская аптечка. Причины травматизма и анализ несчастных случаев. Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Повязки. Имобилизация. Способы переноски пострадавшего. Отравления. Другие опасности.

Заготовка дров. Костровое снаряжение. Разжигание костра. Виды костров: «шалаш», «колодец», «ладья» и др. Приготовление пищи на костре. Выбор и расчет продуктов. Правила хранения продуктов.

### **День 5. Техника движения и преодоления препятствий. Вязка узлов.**

Переправа по бревну. Преодоление препятствий с помощью подвесной веревки. Преодоление условного болота (по жердям и кочкам). Преодоление

чаши, завала. Преодоление водной преграды. Подъем – спуск по склону спортивным способом. Траверс склона.

Вязка узлов. Виды узлов: проводник, двойной проводник, восьмерка, прямой, встречный и др.

### **Заключительный этап практики (день 6)**

На данном этапе студенты закрепляют интерес к будущей профессии, формируют потребность к постоянному росту профессионального мастерства и самообразования, вырабатывают индивидуальный, креативный подход к решению творческих задач. Заполняют Дневник учебной практики по рекреационному туризму (составленный по дням практики).

В течение заключительного этапа практики студенты составляют письменный отчет о выполнении программы практики. Отчет должен быть подписан студентом, непосредственным руководителем практики от кафедры.

Для студентов разработаны дифференцированные задания. Они выполняются самостоятельно, на основе полученных ранее знаний, литературных и картографических источников.

### **Пример дифференцированного задания**

Задание 1. Составить маршрут 3-дневного пешего похода по территории Республики Беларусь.

Методические рекомендации. *Необходимо определить конечные точки маршрута, места для разбития биваков на ночь (ночевки) и кратковременного отдыха (перекусы, обеды и др.). Рассчитать километраж между основными объектами на маршруте, охарактеризовать тип дорог и местности, по которой проходит маршрут.*

Задание 2. Записать все достопримечательности (архитектура, природа, музеи, памятники и др.) на маршруте.

Методические рекомендации. *Описание должно быть максимально полным. Объекты даются в порядке их посещения.*

Задание 3. Составить примерное меню на 6 дней похода (завтрак, обед или перекус, ужин), рассчитать общее количество пайки на всю группу из 12 человек.

Задание 4. Рассчитать количество необходимого туристского снаряжения (индивидуального, специального и группового) для группы туристов в количестве 12 человек.

Согласно подобному принципу, могут формироваться и другие задания, например, для 3-дневного велосипедного маршрута группы из 6 человек.



## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Требования к содержанию и оформлению индивидуального задания и отчета по практике

Индивидуальное задание студента на практике включает:

- дневник, в котором студент фиксирует результаты выполненных заданий, проводит их анализ, обобщение, делает выводы;
- дифференцированное задание (по уровню сложности);
- разработанный индивидуальный маршрут рекреационно-оздоровительного похода и иную отчетную документацию, предусмотренную программой практики.

По завершении практики студент представляет перечень документов, подтверждающий успешность прохождения практики.

Отчетная документация студента по практике

**Дневник практики**, включающий:

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Практические задания (по дням практики):

### День 1.

*Задание 1. Подготовка к туристическому походу. Техника безопасности в туристических походах.*

Перечислить перечень основных требований техники безопасности в туристическом походе.

Разработать нитку маршрута.

*Задание 2. Особенности проведения туристических походов*

Разработать маршрут рекреационно-оздоровительного похода.

Составить перечень основных рекреационных и экскурсионных объектов посещения на маршруте похода.

### День 2.

*Задание 3. Топография и ориентирование на местности.*

Составить презентацию по способам ориентирования на местности.

### День 3.

*Задание 4. Разбитие бивака. Доврачебная медицинская помощь в походе.*

Перечислить состав аптечки для проведения пешеходного похода по территории Республики Беларусь.

### День 4.

*Задание 5. Организация походного питания. Разжигание костра.*

Составить меню туристского похода.

Составить продуктовую раскладку туристского похода.

### День 5.

*Задание 6. Техника движения и преодоления препятствий. Вязка узлов.*

Перечислить перечень туристских узлов, используемых туристами на маршруте туристского похода.

Составить раскладку личного и группового снаряжения пешего похода, осуществляемого в лесной зоне на территории Республики Беларусь.

### День 6.

Письменный отчет о выполнении программы практики. Работа с дневником практики.

### **Подведение итогов практики**

При выставлении общей оценки по практике учитываются:

- знания, практические умения и навыки, активность, проявленные студентом в период практики;
- качество содержания и оформления документов;
- исполнительская дисциплина, инициативность, находчивость, проявленные студентом в практической деятельности.

### Оценка студента за практику

По итогам практики проводится дифференцированный зачет в устной форме.

Отметки по результатам практики выставляются на основании следующих критериев оценки по 10-бальной шкале:

<b>Отметка в баллах</b>	<b>Показатели оценки</b>
10 (десять)	Студент выполнил весь объем работы, требуемый программой практики, ответственно и с интересом относился ко всей работе, активно проявлял инициативу, показал глубокую теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, проявил исследовательскую культуру при оформлении документации, сформулированы выводы.
9 (девять)	Студент выполнил программу практики, хорошо выполнял задания, порученные руководителем, проявлял заинтересованность в работе, показал теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, проявил исследовательскую культуру при оформлении документации.
8 (восемь)	Студент выполнил программу практики, хорошо выполнял задания, порученные руководителем, проявлял заинтересованность в работе, показал теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, проявил исследовательскую культуру при оформлении документации, но допускал единичные несущественные ошибки.
7 (семь)	Студент выполнил программу практики, выполнял задания, порученные руководителем, но не всегда самостоятельно, проявлял заинтересованность в работе, показал теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, допускал единичные несущественные ошибки, иногда затруднялся сформулировать выводы.

<b>Отметка в баллах</b>	<b>Показатели оценки</b>
6 (шесть)	Студент выполнил весь объем работы, согласно программе практики, с интересом относился ко всей работе, показал хорошую теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, некоторые задания выполнял не самостоятельно, допускал отдельные незначительные ошибки при выполнении заданий, оформление отчетных информации, возникали трудности при формулировании обобщений и выводов, которые решались с помощью преподавателя. Студент не нарушал режима практики и правил техники безопасности.
5 (пять)	Студент выполнил весь объем работы, согласно программе практики, с интересом относился ко всей работе, показал удовлетворительное теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, некоторые задания выполнял не самостоятельно, допускал отдельные ошибки при выполнении заданий, оформление отчетных информации, возникали трудности при формулировании обобщений и выводов, которые решались с помощью преподавателя. Студент не нарушал режима практики и правил техники безопасности.
4 (четыре)	Студент выполнил программу практики, однако в процессе работы не проявил достаточной заинтересованности, инициативы и самостоятельности, допускал существенные ошибки в проведении мероприятий, предусмотренных программой практики, не сумел установить контакт с коллективом, при выполнении исследовательских заданий продемонстрировал недостаточный уровень исследовательской культуры.
3 (три)	Студент не выполнил необходимый объем работы, согласно программе практики, не проявил в нем заинтересованности. Студент не нарушал режима практики и правил техники безопасности.
2 (два)	Студент не выполнил необходимый объем работы, согласно программе практики, не проявил в нем заинтересованности. Студент допускал отдельные нарушения режима практики и правил техники безопасности.
1 (один)	Студент не выполнил программу практики, безответственно относился к своим обязанностям. Допустил грубые нарушения.

## **Обязанности участников практики**

### ***Руководитель практики от факультета:***

- готовит проект приказа о практике;
- информирует студентов о сроках и месте проведения практики, проводит распределение студентов по подгруппам;
- организует проведение курсового собрания по организационно-методическим вопросам проведения практики;
- проводит перед началом практики инструктаж студентов по охране труда, противопожарной безопасности;
- осуществляет текущий контроль проведения практики, анализ и обобщение результатов практики;
- контролирует своевременность сдачи отчетной документации, предусмотренной программой практики;
- организует принятие дифференцированного зачета у студентов в устной форме, предусмотренной программой практики;
- участвует в работе совета факультета и заседаниях кафедр при обсуждении вопросов по подготовке, проведению и подведению итогов практики и вносит предложения по устранению недостатков, дальнейшему совершенствованию организации и проведения практики студентов;
- составляет отчет по итогам практики и представляет его декану факультета.

### ***Руководитель практики от кафедры:***

- знакомит студентов с целями, задачами и программой практики, представляет им информацию о базе (месте) проведения практики;
- принимает участие в курсовом собрании по организационно-методическим вопросам;
- консультирует студентов при выполнении заданий, определенных программой практики;
- посещает, анализирует и оценивает задания, рекреационные мероприятия, проводимые студентами в период практики;
- своевременно информирует руководителя практики от факультета об отсутствии студентов, невыполнении ими программы практики, нарушении правил внутреннего трудового распорядка;
- выявляет и своевременно устраняет недостатки в ходе проведения практики;
- проверяет и оценивает отчетную документацию студентов и принимает дифференцированный зачет;
- анализирует выполнение программы практики, обсуждает ее итоги и в течение недели после заседания кафедры представляет руководителю практики от учреждения высшего образования выписку из протокола заседания кафедры;
- участвует в работе совета факультета и заседаниях кафедр при обсуждении вопросов по подготовке, проведению и подведению итогов

практики, вносит предложения по совершенствованию практики.

### **Обязанности обучающихся во время прохождения практики**

#### ***Студент обязан:***

- участвовать в курсовом собрании по организационно-методическим вопросам практики;
- вести дневник практики;
- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка БГПУ и окрестностях г. Минска;
- выполнять распоряжения администрации факультета и непосредственного руководителя практики от кафедры;
- своевременно оформить и представить отчетную документацию по практике руководителю от кафедры.

#### ***Студент имеет право:***

- обращаться к руководителям практики от факультета и кафедры по организационно-методическим и иным вопросам, возникающим в процессе практики;
- вносить предложения по организации и проведению практики;
- пользоваться библиотекой, кабинетами, учебно-методической документацией, спортивным инвентарем, другим оборудованием, необходимым для выполнения программы практики.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Туристско-рекреационная деятельность» для специальности 6-05-1012-01 Физическая культура : Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://elib.bspu.by/handle/doc/61896>. – Дата доступа 11.01.2024 г.

### Дополнительная литература

1. Азарова, Е.А. Туризм – средство всестороннего развития личности студента / Е.А.Азарова, П.В. Медведев / Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – С.7-9.

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. Маршруты белорусского туризма: историко-культурные ландшафты Беларуси / А. И. Локотко. - Минск : Бел. навука, 2018. - 319 с.

7. Медведев П.В. Влияние туризма на развитие личностных качеств человека / Физическая культура, спорт и туризм в контексте достижения Целей устойчивого развития : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 28 окт. 2022. – Минск : БГПУ, 2022. – 145-148.

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

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

10. Турпоход: справочные материалы для студентов факультета физической культуры / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина". - Мозырь : МГПУ, 2014. - 40 с.

11. 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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**прохождения учебной практики по рекреационному туризму**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Особенности проведения туристических походов. Подготовка к туристическому походу. Техника безопасности в туристических походах	6
2	Топография и ориентирование на местности	6
3.	Разбитие бивака. Доврачебная медицинская помощь в походе	6
4.	Разжигание костра. Организация походного питания	6
5	Техника движения и преодоления препятствий. Вязка узлов	6
6	Подготовка отчетной документации по практике. Составление письменного отчета о выполнении программы практики	6
Деятельность студента под непосредственным руководством руководителя практики от кафедры		36
Самостоятельная работа студента		18
<b>ИТОГО:</b>		<b>54</b>

## Образец оформления Дневника и отчета по практике

(см.со след.страницы)



Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания  
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

**ДНЕВНИК  
УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ  
ПО РЕКРЕАЦИОННОМУ ТУРИЗМУ**

Студента

\_\_\_\_\_ группы,

\_\_\_\_\_ курса

---

---

---

*(ФИО студента (полностью))*

Руководитель практики от кафедры  
(ФИО, должность):

---

---

---

---

20\_\_/20\_\_ учебный год





## Задание 4

Перечислить состав аптечки для проведения пешеходного похода по территории Республики Беларусь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Задание 5

Составить меню туристского похода.

Меню питания похода

День похода Дата	Завтрак	Обед (перекус)	Ужин
1			
2			
3			

### Походная продуктовая раскладка

Наименование продукта питания	Количество «варок» (приемов в пищу) (шт.)	масса /человека /варку (прием пищи) (г)	масса /человека /день (г)	Требуемая масса (г)
<b>Крупы и макаронные изделия, супы</b>				
			Итого по разделу:	
<b>Жиры и молочные продукты</b>				
			Итого по разделу:	
<b>Мясные, рыбные продукты (в том числе консервы)</b>				
			Итого по разделу:	
<b>Сахар и сладости</b>				

			<i>Итого по разделу:</i>	
<b>Напитки и сухофрукты</b>				
			<i>Итого по разделу:</i>	
<b>Хлебобулочные изделия</b>				
			<i>Итого по разделу:</i>	
<b>Прочие продукты</b>				
			<i>Итого по разделу:</i>	
<b>Итого по раскладке:</b>				
<b>Итого масса г/чел/день:</b>				



- 2 Составить раскладку личного и группового снаряжения пешего похода осуществляемого в лесной зоне территории Республики Беларусь.

### Раскладка походного снаряжения

Снаряжение	Кол-во	Масса, кг
Личное ходовое и бивачное снаряжение (одежда и обувь, предметы для организации ночлега)		
Личное снаряжение для передвижения, транспортировки груза и личное специальное снаряжение		
Личное вспомогательное снаряжение		
Итого масса личного снаряжения:		
Групповое бивачное и специальное снаряжение		
Групповое вспомогательное снаряжение		
Итого масса группового снаряжения:		
Масса группового снаряжения на одного участника:		
Масса группового снаряжения на одну участницу:		
Итого масса снаряжения личного и группового:		
Масса снаряжения (личного и группового) на одного участника (участницу):		



Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

**ОТЧЕТ СТУДЕНТА**

\_\_\_\_\_  
ФИО студента (ки)

Студента(ки) \_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ группы  
факультета физического воспитания

В период практики \_\_\_\_\_

с «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

1.Выполнил следующие виды заданий (перечислить)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2.Указать, какие задания вызвали затруднения и почему

\_\_\_\_\_

3.Ваши предложения по содержанию практики

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО студента

Руководитель практики

от кафедры спортивно-педагогических дисциплин

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.