

**Тема 1. Структура, содержание и формы спортивной  
туристской деятельности  
(одно занятие)**

**План семинарского занятия**

| <b>Основные вопросы</b>   | <b>Контрольные задания</b>   |
|---|--|
| Требования к присвоению спортивных разрядов и званий в виде спорта «туризм спортивный». | Изучить разрядные требования туризма спортивного и туристско-прикладных многоборий.<br>Что такое степенные походы?   |
| Разрядные требования туристско-прикладных многоборий.                                   | Кто допускается к участию в степенные походы?  |
| Параметры протяженности и продолжительности степенных и спортивных туристских походов.  | Что такое категорированные походы?<br>Сколько всего категорий сложности выделяют в туризме спортивном?<br>От чего зависит продолжительность и протяженность спортивных туристских походов?<br>Назовите протяженность и продолжительность похода для какого-либо вида туризма определенной категории сложности. |

**Задания для самостоятельной работы**

1. Самостоятельно проработайте тему «Структура, содержание и формы спортивной туристской деятельности».
2. Изучите маршрутную книжку. Какие основные моменты отражены в этом документе?
3. Запишите основные мероприятия по подготовке похода.

**Рекомендуемая для изучения литература**

1. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов / Э. Н. Кодыш. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
2. Подлиских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб.-метод. пособие / В. Е. Подлиских, В. М. Литвинович; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2009. – 101с.
3. Правила проведения туристских походов: Постановление Мин-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 15 авг. 2006 г. № 26: текст по состоянию на 1 дек. 2008 г. – Минск : РУМЦ ФВН, 2008. – 11 с.

**Тема 2. Методические основы организации туристских походов  
(три занятия)**

**План семинарского занятия (первого)**

| <b>Основные вопросы</b>  | <b>Контрольные задания</b>   |
|--|--|
| 1. Особенности комплектования туристской группы.   | Какие факторы учитываются при комплектовании группы туристов?  |
| 2. Методика выбора района путешествия на основании его туристского потенциала.                                       | Как правильно определиться с районом путешествия?  |
| 3. Методические особенности разработки маршрута рекреационно-оздоровительных походов выходного дня.                  | Какие вам известны особенности разработки маршрута рекреационно-оздоровительного похода выходного дня? |
| 4. Основные факторы, учитываемые в процессе разработки нитки маршрута рекреационных походов.                         | Какой может быть нитка маршрута рекреационного похода?   |
| 5. Особенности выбора пунктов старта-финиша, мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы | От каких факторов зависит выбор основных опорных точек на маршруте?                                    |

**План семинарского занятия (второго)**

| <b>Основные вопросы</b>  | <b>Контрольные задания</b>   |
|--|--|
| 1. Профиль маршрута: понятие и его значение в процессе подготовки к походу.  | Что такое профиль маршрута?<br>Расскажите о его предназначении.  |
| 2. Правила расчёта дневных переходов и их протяжённости для пешего, лыжного, горного, водного видов путешествий.<br>3. План похода: разделы и методика его разработки.   | Рассчитайте дневные переходы и их протяженность на примере, одного из видов путешествий (пешего, лыжного и т.д.) |
| 4. Правила оформления походной документации (разрешений, пропусков, маршрутных книжек, заявки в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК); регистрации в контрольно-спасательной службе (КСС); написание отчёта и его защита в МКК). | Заполните маршрутный лист для выбранного вами вида похода  |

## План семинарского занятия (третьего)

| Основные вопросы   | Контрольные задания  |
|--|--|
| 1. Профиль маршрута: понятие и его значение в процессе подготовки к походу.  | Что такое профиль маршрута?<br>Расскажите о его предназначении.  |
| 2. Правила расчёта дневных переходов и их протяжённости для пешего, лыжного, горного, водного видов путешествий.<br>3. План похода: разделы и методика его разработки.   | Рассчитайте дневные переходы и их протяженность на примере, одного из видов путешествий (пешего, лыжного и т.д.) |
| 4. Правила оформления походной документации (разрешений, пропусков, маршрутных книжек, заявки в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК); регистрации в контрольно-спасательной службе (КСС); написание отчёта и его защита в МКК). | Заполните маршрутный лист для выбранного вами вида похода  |

### Задания для самостоятельной работы

1. Самостоятельно проработайте тему «Методические основы организации туристских походов».

2. Расписать категорированный, степенной или рекреационный поход, указать время года, в которое проводится поход.

Сформулировать цель и задачи похода.

Составить список участников похода: количество, их возраст. Назначить ответственных и расписать обязанности каждого.

По карте продумать маршрут с учетом цели и задач похода. Определить протяженность маршрута и спланировать его прохождение (график передвижения по маршруту: начало и окончание похода, время выхода на маршрут каждый ходовой день и время обеденных и больших привалов, указать количество малых привалов во время передвижения и их продолжительность. Указать места для бивака и время пребывания там группы туристов. Если поход преследует познавательную цель, указать целевые объекты и время их посещения участниками похода.

Приложить карту с маршрутом (указать начало и финиш, места привалов для ночевки, обедов, дневок).

Отдельным документом – план-график прохождения маршрута.

## Рекомендуемая для изучения литература

1. Литвинович, В. М. Организация и проведение походов : метод. рекомендации / В. М. Литвинович, Л. И. Маськов, А. Г. Васильева. – Минск : АФВиС, 2000. – 95 с.

2. Подлиских, В. Е. Организационно-методические основы спортивного туризма : учеб.-метод. пособие / В. Е. Подлиских, В. М. Литвинович; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2009. – 101с.

3. Правила проведения туристских походов : Постановление Мин-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 15 авг. 2006 г. № 26 : текст по состоянию на 1 дек. 2008 г. – Минск : РУМЦ ФВН, 2008. – 11 с.

4. Топографическая подготовка в спортивно-оздоровительном туризме : метод. рекомендации / сост.: П. К. Гулидин, А. В. Матвеева. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2004 – 27 с.

**Тема 3. Методические основы проведения туристских походов  
(одно занятие)**

**План семинарского занятия**

| <b>Основные вопросы</b>  | <b>Контрольные задания</b>   |
|--|--|
| 1. Веревки: правила подбора. Узлы для петель и обвязки, вспомогательные узлы.    | Обучение вязке узлов и демонстрация узлов, завязанных студентами.  |
| 2. Особенности перемещения по склонам (травянистым, осыпным).                    | Расскажите о правилах перемещения по травянистым склонам. Какие особенности перемещения по осыпным склонам вам известны? Какие бывают осыпи?   |
| 3. Организация переправы через реку (по воде или с помощью технических средств). | Какие способы переправы через реку вам известны? Расскажите о каждом из них. Чем отличается организация переправы через горную реку от переправы через реку на равнинном участке?              |
| 4. Преодоление завалов, зарослей, заболоченных участков.                         | Как следует вести себя при преодолении завалов и зарослей? Какие болота бывают? Какие болота можно пройти и как это сделать правильно?   |
| 5. Особенности преодоления препятствий зимой (передвижение в лыжном походе).     | Какие особенности передвижения в зимний период времени вы знаете? Как следует передвигаться на лыжах в зависимости от состояния снега и степени уклона?  |
| 6. Особенности передвижения в горах.   | Вспомните, какие природные факторы оказывают влияние на организм человека в горах? Как следует передвигаться в горной местности с учетом климатических факторов и характера рельефа местности? |

**Задания для самостоятельной работы**

1. Составьте план-график передвижения в разработанном вами походе. Составьте режим питания и распорядок дня.
2. Оформите разработанный вами поход в виде презентации.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Литвинович, В. М. Организация и проведение походов : метод. рекомендации / В. М. Литвинович, Л. И. Маськов, А. Г. Васильева. – Минск : АФВиС, 2000. – 95 с.
2. Подлиских, В. Е. Организационно-методические основы спортивного туризма : учеб.-метод. пособие / В. Е. Подлиских, В. М. Литвинович; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2009. – 101 с.
3. Сабодаш-Радько, Ф. Водными маршрутами Беларуси / Ф.Сабодаш-Радько, В. Журавлев. – Минск: РИФТУР, 2004. – 136 с.
4. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.



**Тема 4. Технология разработки радиационно безопасных туристских маршрутов  
(одно занятие)**

**План семинарского занятия**

| <b>Основные вопросы</b>  | <b>Контрольные задания</b>  |
|--|---|
| 1. Меры безопасности в походе по радиационно безопасным туристским маршрутам: особенности сбора ягод, грибов, лекарственных трав.                                    | Расскажите об особенностях сбора ягод, грибов и лекарственных трав в походе по радиационно безопасным туристским маршрутам.                   |
| 2. Меры безопасности в походе по радиационно безопасным туристским маршрутам: правила выбора водоема для купания.  | Как правильно выбрать водоем для купания в походе по радиационно безопасным туристским маршрутам?   |
| 3. Меры безопасности в походе по радиационно безопасным туристским маршрутам: использование умеренных нагрузок на привалах при проведении рекреационных мероприятий. | Расскажите о правилах при проведении рекреационных мероприятий (физических нагрузок) в походе по радиационно безопасным туристским маршрутам. |
| 4. Меры безопасности в походе по радиационно безопасным туристским маршрутам: соблюдение гигиенических требований.   | Расскажите о гигиенических требованиях в походе по радиационно безопасным туристским маршрутам.   |

**Задания для самостоятельной работы**

1. Изучить состояние радиационного загрязнения территорий РБ на сегодняшний день.
2. Составить маршрут похода по радиационно безопасным территориям. Опишите разработанный маршрут.

**Рекомендуемая для изучения литература**

1. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни населения на загрязненных радионуклидами территориях : учеб. пособие / С. Д. Ковалев [и др.]. – Минск : БГУФК, 2006. – 159 с.
2. Организация и проведение походов по радиационно-безопасным туристским маршрутам // Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территории радионуклидного загрязнения / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Тонпик, 2005. – С. 240–251.





## Тема 5. Основы формирования здоровья (одно занятие)

### План семинарского занятия

| Основные вопросы   | Контрольные задания  |
|--|--|
| 1. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. Характеристика компонентов здорового образа жизни. | <p style="text-align: center;">Доклады по теме занятия<br/><b>ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ДОКЛАДОВ</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Значение рационального сбалансированного питания в соблюдении здорового образа жизни.</li><li>2. Суточный рацион и потребность в питательных, минеральных веществах, витаминах для студентов.</li><li>3. Двигательная активность: определение понятия и роль движений в формировании здорового образа жизни.</li><li>4. Особенности двигательного режима студентов с учётом характера их трудовой деятельности и обменных процессов.</li><li>5. Роль личной гигиены в формировании здорового образа жизни.</li><li>6. Роль закаливающих процедур в укреплении здоровья человека. Механизм процесса закаливания.</li><li>7. Особенности закаливания воздухом.</li><li>8. Особенности закаливания водой.</li><li>9. Особенности закаливания солнцем. Положительный эффект от закаливания солнцем, противопоказания к солнечным ваннам.</li><li>10. Курение: воздействие табачного дыма на организм человека. Способы борьбы с вредной привычкой.</li><li>11. Наркотики: воздействие на организм человека. Виды наркотиков, их характеристика.</li><li>12. ВИЧ-инфекция. Понятие «ВИЧ», стадии заболевания. Возможности лечения болезни или приостановления ее развития.</li><li>13. Виды венерических заболеваний и их краткая характеристика. Профилактика венерических заболеваний.</li></ol> |
| 2. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности лиц, занимающихся туризмом.      |  |

### Задания для самостоятельной работы

1. Подготовить доклады по предложенным выше темам.

## Рекомендуемая для изучения литература

1. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья / В. И. Белов. – М., 1993. – 306 с.
2. Вайнер, Э. Н. Общая валеология / Э. Н. Вайнер. – Липецк, 1998. – 311 с.
3. Волков, И. П. Физическая и умственная работоспособность в оценке здоровья студентов : учеб.-метод. пособие / И. П. Волков, В. А. Соколов. – Минск, 2002. – 124 с.
4. Ворсина, Г. Л. Основы валеологии и школьной гигиены : учеб. пособие / Г. Л. Ворсина, В. И. Калюнов. – Минск : Тесей, 2005. – 388 с.
5. Матюхин, В. А. Экологическая физиология человека и восстановительная медицина / В. А. Матюхин, А. Н. Разумов; под ред. И. Н. Денисова. – М. : Медицина, 2009. – 121 с.
6. Мазур, Н. В. Санаторно-курортные организации Республики Беларусь / Н. В. Мазур, В. С. Улащик, Э. С. Кашицкий. – Минск : Беларусь, 2007. – 186 с.
7. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – Минск : Выш. шк., 2006. – 286 с.
8. Шальков, Ю. Л. Здоровье туриста / Ю. Л. Шальков. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

