

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

План семинарского занятия

Основные вопросы	Контрольные задания
Требования к присвоению спортивных разрядов и званий в виде спорта «туризм спортивный».	Изучить разрядные требования туризма спортивного и туристско-прикладных многоборий. 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? Сколько всего категорий сложности выделяют в туризме спортивном? От чего зависит продолжительность и протяженность спортивных туристских походов? 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)

Основные вопросы	Контрольные задания
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)

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Профиль маршрута: понятие и его значение в процессе подготовки к походу.	Что такое профиль маршрута? Расскажите о его предназначении.
2. Правила расчёта дневных переходов и их протяжённости для пешего, лыжного, горного, водного видов путешествий. 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? Расскажите о его предназначении.
2. Правила расчёта дневных переходов и их протяжённости для пешего, лыжного, горного, водного видов путешествий. 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

Основные вопросы	Контрольные задания
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

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

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.

