

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

Учреждения образования

«Брестский государственный
университет имени А.С. Пушкина»

_____ С.Н. Северин

« _____ » _____ 2019 г.

Регистрационный № УД- _____ /п.

ПРАКТИКА ПО РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПОХОДУ

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

1-89 01 01 Туризм и гостеприимство

2019 г

СОСТАВИТЕЛИ:

А.Д. Панько, заведующий кафедры туризма и страноведения Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», кандидат исторических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой туризма и страноведения Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(протокол № 11 от 31.05.2019 г.);

Советом географического факультета Учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(протокол № 11 от 18.06.2019 г.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Практика по рекреационно-оздоровительному походу» разработана для студентов высших учебных заведений по направлению специальности 1 – 89 01 01 «Туризм и гостеприимство» в соответствии с Образовательным стандартом первой ступени высшего образования ОСВО 1-89 01 01-2013 по специальности «Туризм и гостеприимство».

Цель учебной практики – формирование и закрепление практических умений и навыков, необходимых для организации туристических походов и слетов, мероприятий рекреационного характера, знакомство с элементами экскурсионной работы.

Задачи учебной практики:

- обеспечить приобретение знаний в области спортивного туризма и рекреационной деятельности;
- сформировать практические умения и навыки по организации и проведению рекреационно-оздоровительного похода;
- повысить физическую подготовленность студентов;
- сплотить коллектив учебной группы;
- воспитать у студентов стремление к самосовершенствованию для достижения успехов в избранной профессии.

В результате прохождения практики формируются следующие компетенции:

академические:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-5. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностные:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

СЛК-7. Совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности.

СЛК-8. Пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь, владеть иностранным языком как средством делового общения.

СЛК-9. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

СЛК-10. Использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

СЛК-11. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

СЛК-12. Обладать чувством ответственности.

профессиональные:

ПК-1. Организовывать работу малых коллективов исполнителей для достижения поставленных целей, планировать фонды оплаты труда.

ПК-2. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

ПК-3. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.

ПК-4. Готовить доклады, материалы к презентациям.

ПК-5. Пользоваться глобальными информационными ресурсами.

ПК-6. Владеть современными средствами телекоммуникаций.

ПК-7. Разрабатывать инновационные технологии формирования и продвижения туров и пакетов туристических услуг.

ПК-8. Организовывать проведение маркетинговых исследований спроса и предложения на туристические услуги.

ПК-9. Анализировать и оценивать собранные данные.

ПК-10. Осуществлять разработку концепции программы тура и стоимости туристических услуг.

ПК-11. Обеспечивать разработку программ туристических маршрутов.

ПК-12. Осуществлять серийное освоение результатов инновационного проектирования, проводить эффективную туроператорскую, турагентскую, физкультурно-спортивную, рекреационно-оздоровительную, культурно-развлекательную деятельность по формированию, продвижению и реализации конкурентоспособной туристической продукции и услуг.

ПК-15. Принимать меры по обеспечению безопасности туристов в период путешествия, предоставлению страховых услуг участникам путешествия.

ПК-16. Предусматривать надежные способы связи туристов со спасательными службами, медицинскими учреждениями, органами охраны правопорядка местности, где осуществляется тур.

ПК-19. Составлять планы проведения, сценарии спортивно-массовых, рекреационно-оздоровительных мероприятий.

ПК-24. Использовать и совершенствовать массовые формы занятий оздоровительной, адаптивной физической культурой и туризмом.

ПК-25. Нормировать, контролировать и корректировать нагрузки с учетом состояния здоровья, возраста, пола и уровня подготовленности

туристов.

ПК-26. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни с использованием современных рекламно-информационных и коммуникационных технологий.

Базой практики является территория южной части Брестского района, которая соответствует следующим критериям:

- наличие аттрактивных природных комплексов;
- близость к источникам питьевой воды;
- наличие на маршруте природных препятствий низкой и средней сложности;
- наличие на маршруте объектов культурного и природного наследия;
- наличие удобных и безопасных мест для организации биваков.

Объем учебной практики составляет 36 учебных часов (1 курс 1 семестр дневная форма получения образования 4 года, 1 курс 1 семестр заочная форма получения образования 3,5 года). Учебная практика проводится в виде похода по территории Брестского района, составной частью которого являются практические занятия на местности, и предполагает использование специального снаряжения. Формой контроля учебной практики является дифференцированный зачет (первый семестр).

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

1. Организационный этап (подготовка к прохождению практики).
2. Прохождение практики (поход, в рамках которого осуществляются практические занятия согласно рабочей программе).
3. Подведение итогов практики.

1. Организационный этап

Ознакомление с программными документами практики, инструктаж по технике безопасности. Получение личного и специального снаряжения.

2. Примерный тематический план практических занятий во время прохождения практики

№п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Планирование туристического похода. Техника безопасности в туристических походах	6
2	Разбитие бивака. Доврачебная медицинская помощь в походе.	6
3	Разжигание костра. Организация походной кухни	6
4	Топография и ориентирование на местности	6
5	Техника движения и преодоления препятствий. Туристические узлы.	6
6	Особенности проведения туристических походов.	6
Итого		36

3. Содержание учебного материала, выполняемого непосредственно в ходе практики

Раздел 1. Планирование туристического похода. Техника безопасности в туристических походах

Техника безопасности в туристическом походе. 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.

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

на безопасность в походе.

Раздел 2. Разбитие бивака. 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.

Раздел 3. Разжигание костра. Организация походной кухни

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

Раздел 4. 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.

Раздел 5. Техника движения и преодоления препятствий. Туристические узлы

Переправа по бревну. Преодоление препятствий с помощью подвесной веревки. Преодоление условного болота (по жердям и кочкам). Преодоление чащи, завала. Преодоление водной преграды. Подъем – спуск по склону спортивным способом. Траверс склона.

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

Раздел 6. Особенности проведения туристических походов

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.

3. Подведение итогов практики.

По результатам практики проводится дифференцированный зачет. При оценке уровня практики учитывается инициативность студента во время практики, выполнение всех поручений, отсутствие нарушений дисциплины. Студенты, не допущенные к участию в походе по медицинским показаниям, получают индивидуальные задания. Оценка зависит от качества содержания и оформления итогового отчёта.

Студент, не выполнивший программу практики, получивший неудовлетворительную отметку при сдаче дифференцированного зачета, повторно направляется на практику в свободное от обучения время.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Литература

Основная

1. Ганопольский, В. И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск : НМЦентр, 1998. – 216 с.
2. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – М. : Профиздат, 1990. – 256 с.
3. Краткий справочник туриста / Авт.-сост. Ю.А. Штюмер – 3-е изд., с изм. и доп. – М. : Профиздат, 1985. – 272 с.
4. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Мн. : Выш. шк., 2006. – 286 с.
5. Организация и проведение походов по радиационно-безопасным туристским маршрутам // Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территории радионуклидного загрязнения. Под общей ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Мн. : Тонпик, 2005. – С. 240–251.
6. Панько, А.Д. Туристско-спортивный поход : методические рекомендации для студентов географического факультета / А.Д. Панько, В.А. Мороз. – Брест : Издательство БрГУ имени А.С. Пушкина, 2011 – 31 с.
7. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям. Утверждены на заседании Исполкома Республиканского туристско-спортивного союза / Протокол № 16 от 24 января 2008 года.
8. Техника безопасности пеших и водных походов: метод. указания для студ. фак. физ. культуры / Авт.-сост. В.В. Крицкий. – Мозырь : МГПУ, 2005. – 64 с.
9. Туристский терминологический словарь: справочно-методическое пособие / Авт.- сост. И.В. Зорин, В.А. Квартальников. – М. : Советский спорт, 1999. – 240 с.
10. Учебные практики: “рекреационно-оздоровительный поход”, “Туристско-спортивный поход”, “Водный поход” для студентов специальности 1-89 01 01 Туризм и гостеприимство : Электронные учебно-методические рекомендации / А.Д. Панько, С.А. Заруцкий, В.А. Мороз [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые данные. - Брест, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», 2016.
11. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2002. – 364 с.

Дополнительная

1. Алешин, В. М. Туристическая топография / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. – М. : Профиздат, 1985. – 160 с.

2. Бардин, К.В. Азбука туризма / Основы техн. пеш. туризма / : Пособие для учителей. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1981.
3. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. – М., 1993. – 306 с
4. Ворсина, Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены: Учеб. пособие / Г.Л. Ворсина, В.И. Калюнов. – Мн. : Тесей, 2005. – 388 с
5. Макаревич, Э.А. Туристские походы выходного дня. – Минск : Полымя, 1990.
6. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов / В.Ю. Попчиковский. – М. : Профиздат, 1987. – 224 с.

2. Методическое обеспечение

Специальное снаряжение

Палатки туристические
 Костровое оборудование
 Групповой тент
 Индивидуальные страховочные системы
 Веревки туристические
 Карабины туристические
 Компасы
 Карты для спортивного ориентирования

Пример индивидуального задания

Задание 1. Составить презентацию на тему: «Планирование в туристском походе»

Подготовка к походу. Разработка маршрута. Сложность, продолжительность, протяженность маршрута. Оценка препятствий.

Задание 2. Составить описание велосипедного туристического маршрута Жабинка – Сехновичи – Городечно – Пружаны – Ружаны – Коссово – Гута-Михалин – Бронная гора.

Составить картосхему маршрута. Рассчитать количество дней, оптимальное для прохождения предложенного маршрута. Дать технические характеристики маршрута (расстояния между точками старта и точками остановок на обед, на ночь и др., состояние дорог) и описать все достопримечательности по маршруту (архитектура, природа, музеи, памятники и др.)

Критерии оценки по итогам практики

Отметка в баллах	Показатели оценки
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.
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 программы практики, не проявил в нем заинтересованности. Студент не нарушал режима практики и правил техники безопасности....

Отметка в баллах	Показатели оценки
2 (два)	Студент не выполнил необходимый объем работы, согласно программы 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.

