

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
Учреждения образования
«Брестский государственный
университет имени А.С. Пушкина»

_____ Е.Д. Осипов
« ____ » _____ 2015 г.

Регистрационный № УД-_____/уч.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ТУРИЗМА

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

1-89 01 01 Туризм и гостеприимство

2015 г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы «Основы техники туризма» для специальности 1-89 01 01 Туризм и гостеприимство, утвержденной 25.04.2012 г. регистрационный № УД-N.1470/баз.

СОСТАВИТЕЛЬ:

В.А. Мороз, старший преподаватель кафедры туризма и страноведения Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой туризма и страноведения Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (протокол № 3 от 26.11.2015 г.);

Учебно-методической комиссией географического факультета Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (протокол № 1 от 30.11.2015 г.);

Научно-методическим советом Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (протокол № ____ от _____ г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный курс «Основы техники туризма» является составной частью цикла дисциплин специализации для студентов географического факультета специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство».

Дисциплина «Основы техники туризма» является важной составной частью подготовки студентов для работы в туристской сфере. Курс актуален в связи с повышением интереса населения к отдыху в естественных условиях, активному образу жизни и необходимостью организации самостоятельных и спортивных путешествий. Содержание курса раскрывает важные вопросы организации, подготовки и проведения туристских походов, составления их маршрутов, техники туристских действий в полевых условиях.

Программа курса «Основы техники туризма» тесно связана с учебными дисциплинами специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» – «Туристско-оздоровительная деятельность», «Туристско-оздоровительная деятельность и спортивный туризм», «Географические основы туристической деятельности» и др.

Основная *цель курса* – формирование у студентов знаний о туризме как об одной из форм путешествий, активного отдыха, укрепления здоровья населения; знакомство с основами самостоятельного и спортивного туризма.

Задачи курса:

- сформировать систему знаний, практических умений и навыков в области техники спортивного туризма;
- сформировать навыки организации и проведения туристско-спортивных походов, туристских слетов, соревнований;
- воспитать у студентов стремление к самосовершенствованию для достижения успехов в избранной профессии.

Программа курса предполагает проведение практических занятий на местности для закрепления полученных знаний и применения на практике умений и навыков, необходимых при организации туристского похода.

В результате освоения дисциплины «Основы техники туризма» выпускник должен:

знать:

- особенности организации, подготовки и проведения туристско-спортивного похода, туристского слета, соревнований;
- принципы тактики в спортивном туризме;
- основные положения техники безопасности в спортивном туризме;
- специфику составления маршрутов туристско-спортивного похода;
- программно-нормативные основы развития спортивного туризма в Республике Беларусь;

уметь:

- разрабатывать маршруты туристских походов различной степени и категории сложности;
- составлять положения о соревнованиях и проводить их;

- технически и тактически грамотно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- оборудовать туристский лагерь, организовывать питание в походе и безопасность полевого лагеря;
- вязать узлы, используемые в спортивном туризме;
- преодолевать полосу препятствий в туристско-прикладном многоборье (ТПМ);
- ориентироваться на местности;
- повышать физическую подготовленность студентов.

Методы (технологии) обучения

- словесные – рассказ, беседа;
- наглядные – демонстрация изображенных объектов, карт, макетов, диаграмм и др. в т.ч. с использованием мультимедийной техники;
- практические – выездные занятия в лесном массиве курорта местного значения «Озеро Белое» для отработки на местности полученных теоретических знаний.

Методы обучения в рамках данной дисциплины соответствуют общим требованиям к формированию социально-личностных и профессиональных компетенций выпускника и основаны на принципах гуманизации, фундаментализации, компетентностного подхода, социально-личностной подготовки и междисциплинарности.

С учетом специфики дисциплины и профиля обучения целесообразно использовать такие формы *самостоятельной работы*, как индивидуальное изучение литературы по основным разделам дисциплины, подготовку докладов, рефератов и мультимедийных презентаций.

Изучение дисциплины рассчитано на 66 часов, из них:

на дневной форме получения образования (4 года) на 3 курсе в 6 семестре – 34 часа аудиторных, из них лекционных – 28 часов, практических занятий – 6 часов, форма контроля – зачет (6 семестр);

на заочной форме получения образования (5 лет) на 4 курсе в 7 семестре – 12 часов аудиторных, из них лекционных – 6 часов, практических занятий – 6 часов, форма контроля – зачёт (8 семестр);

на заочной форме получения образования (3,5 года) на 2 курсе в 3 семестре – 2 часа аудиторных, из них лекционных – 2 часа, в 4 семестре – 6 часов аудиторных, из них лекционных – 2 часа, практических занятий – 4 часа, форма контроля – зачёт (4 семестр).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Туристское снаряжение и комплектование туристской группы.

Личное и групповое туристское снаряжение. Основные характеристики личного снаряжения. Рюкзак: разновидности, особенности мягкого, станкового, полужесткого рюкзака. Выбор, подготовка, укладка рюкзака. Спальный мешок, его основные характеристики. Туристский коврик. Одежда и обувь туриста, их подготовка к путешествию. Личная посуда, индивидуальный медицинский пакет, др. снаряжение.

Основные характеристики группового снаряжения. Палатки, их разновидности. Установка каркасных и безкаркасных палаток. Костровые и кухонные принадлежности, состав ремонтного набора и др.

Особенности снаряжения для лыжного, водного, горного походов. Специальное снаряжение.

Возрастной состав, физическая подготовка, психологическая совместимость участников туристской группы. Квалификационные требования к участникам похода. Количественный состав туристской группы. Распределение обязанностей в походной группе. Обязанности руководителя группы, инструктора, завхоза по снаряжению, питанию, казначея, ремонтного мастера, санитара и др. Составление сметы похода. Оформление походных документов (маршрутного листа, маршрутной книжки).

Тема 2. Привалы и биваки

Малые и обеденные привалы. Организация бивака: выбор места, планирование бивака, работа на биваке. Типы костров и их назначение. Основные правила установки палаток, использования снаряжения для приготовления пищи. Сушка одежды и обуви на биваке. Организация дневков. Снятие бивака. Охрана природы.

Тема 3. Техника туризма и тактика туризма

Основы техники пешеходного туризма. Техника движения по труднопроходимому лесу, по травянистым заснеженным и осыпным склонам, движение по болотам, техника преодоления водных препятствий. Классификация туристских узлов по назначению. Значение различных видов узлов. Техника вязания узлов (прямой, встречный, грейпвайн, брамшкотовый, узел проводника, восьмерка, двойной проводник, булинь, схватывающий, стремя, удавка). Организация страховки и самостраховки.

Основы техники лыжного туризма. Способы передвижения, преодоления склонов. Тропление лыжни. Спуски на лыжах, способы торможения. Техника падения.

Основы техники водного туризма. Техническая подготовка к водному походу. Способы посадки в байдарку, преодоления препятствий, страховки. Организация спасательных работ на воде.

Тактика в туризме. Тактические задачи на этапе подготовки к походу. Выбор и изучение района похода. Разработка маршрута, составление календарного плана. Материально-техническое обеспечение туристской группы. Планирование мер безопасности. Составление режима ходового дня, режима движения. Изменение плана похода и режима движения. Организация вынужденных привалов и днёвок.

Решение ситуационных задач.

Тема 4. Ориентирование на маршруте

Способы ориентировки на местности. Ориентирование по карте и компасу. Разновидности и устройство компаса. Чтение карт. Определение рельефа местности. Движение по азимуту. Ориентирование по карте без компаса. Ориентирование без карты и компаса. Измерение и оценка расстояний.

Особенности ориентирования в различных видах туризма.

Цели и виды спортивного ориентирования (в заданном направлении, по выбору, по легенде, по маркировке).

Тема 5. Питание в походе и безопасность в походе

Особенности работы человеческого организма в условиях похода. Основные принципы питания. Режим питания. Примерный список необходимых в походе продуктов. Характеристика основных видов продуктов. Составление походного меню. Сухие перекусы. Использование скоропортящихся, малоизвестных продукты. Значение витаминов.

Расчет количества продуктов на туристскую группу. Подготовка продуктов к транспортировке. Пополнение припасов на маршруте.

Водно-солевой режим. Особенности обмена воды в организме человека в походных условиях. Прием воды при передвижении. Потребление соли. Свойства и значение чая. Дезинфекция воды в походных условиях.

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, погодно-климатических условий, режима ходового дня на безопасность в походе.

Снаряжение как источник опасности. Качество группового и личного туристского снаряжения. Значение калорийности и соответствия климатическим условиям набора продуктов питания.

Личный фактор как источник опасности. Требования к участникам путешествий. Опасность неопытности. Роль утомления, панического состояния человека. Меры предупреждения опасности, несчастных случаев, заболеваний.

Личная гигиена туриста. Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах, обморожениях, переломах, укусах змей, насекомых и др. Транспортировка пострадавшего. Состав медицинской аптечки.

Тема 6. Туристские слёты и соревнования

Виды туристских соревнований. Организационный комитет слетов и соревнований. Выбор места проведения. Финансовая база. Подготовка положения о слете, соревнованиях. Создание главной судейской коллегии (ГСК).

Тема 7. Походная отчетность

Виды туристской отчетности. Обсуждение итогов в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Отчет руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчета, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Отчетные вечера, выставки по итогам походов, слётов, соревнований. Оформление спортивных разрядов участникам. Анализ действий группы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования 4 года)

№ темы	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Средства обучения (оборудование, учебнонаглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студента		
	ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ТУРИЗМА (34 ч.)	28	6				зачёт
1	Туристское снаряжение и комплектование туристской группы. 1. Личное снаряжение. Основные особенности и характеристики. 2. Групповое снаряжение и его разновидности. 3. Особенности снаряжения для различных видов туризма. 4. Специальное снаряжение. 5. Основные требования к комплектованию туристской группы. 6. Распределение обязанностей в группе. 7. Смета туристского похода. 8. Оформление походных документов.	6				Палатки, спальники, коврики, сидушки	
2	Привалы и биваки 1. Привалы и их значение. 2. Организация бивачных работ походе. 3. Техника бивачных работ. 4. Охрана природы.	4	2			Костровое походное снаряжении	Отработка приемов на местности
3	Техника туризма и тактика туризма 1. Основы техники пешеходного туризма. 2. Узлы. Их назначение и применение. 3. Основы техники водного туризма. 4. Основы техники лыжного туризма.	6	2			Специальное туристское снаряжение	Отработка приемов на местности
4	Ориентирование на маршруте	4	2			Спортивные	Отработка

№ темы	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Средства обучения (оборудование, учебнонаглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студента		
	1. Способы ориентирования на местности. 2. Чтение туристских карт. Условные знаки. 3. Ориентирование по Солнцу другим природным объектам. 4. Особенности ориентирования в других видах туризма. 5. Спортивное ориентирование. Виды и сущность.					карты	приемов на местности
5	Питание в походе и безопасность в походе 1. Особенности питания в туристских походах. Составление походного меню. 2. Раскладка продуктов в туристском походе. 3. Водно-солевой режим. 4. Безопасность питания в туристском походе. 5. Несчастные случаи и травматизм в походах. Факторы их возникновения. 6. Туристское снаряжение как один из видов опасности в походах. 7. Требования к участникам похода. Физическое и психологическое состояние. 8. Гигиена туриста. Оказание доврачебной помощи в походах Аптечка.	4					
6	Туристские слеты и соревнования 1. Виды туристских соревнований. ЕСК Республики Беларусь. 2. Туристские слеты и их значение. 3. Положение о туристско-спортивном мероприятии. Состав ГСК.	2					
7	Походная отчетность 1. Виды туристской отчетности 2. Составление туристской отчетности 3. Оформление разрядов, званий	2				Туристские отчеты	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

(заочная форма получения образования 5 лет)

№ темы	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Формы контроля знаний
		Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студента	
	ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ТУРИЗМА (12 ч.)	6	6			зачёт
1	Туристское снаряжение и комплектование туристской группы (2 ч.) 1. Личное и групповое туристское снаряжение 2. Особенности снаряжения для походов разных видов 3. Комплектование туристской группы	2				
2	Привалы и биваки 1. Привалы и их значение. 2. Организация бивачных работ походе. 3. Техника бивачных работ. 4. Охрана природы.	2	2			Устный опрос
3	Техника и тактика туризма (2 ч.) 1. Основы техники пешеходного туризма 2. Основы техники лыжного туризма 3. Основы техники водного туризма 4. Тактика в туризме	2				
4	Ориентирование на маршруте (2 ч.) 1. Способы ориентировки на местности 2. Особенности ориентирования в различных видах туризма 3. Спортивное ориентирование		2			Устный опрос
5	Питание и безопасность в походе (2 ч.) 1. Питание в походе 2. Безопасность в походе		2			Работа в группах

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

(заочная форма получения образования 3,5 года)

№ темы	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Формы контроля знаний
		Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студента	
	ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ТУРИЗМА (8 ч.)	4	4			зачёт
1	Туристское снаряжение и комплектование туристской группы (2 ч.) 3. Личное и групповое туристское снаряжение 4. Особенности снаряжения для походов разных видов 3. Комплектование туристской группы	2				
3	Техника и тактика туризма (2 ч.) 5. Основы техники пешеходного туризма 6. Основы техники лыжного туризма 7. Основы техники водного туризма 8. Тактика в туризме	2				
4	Ориентирование на маршруте (2 ч.) 4. Способы ориентировки на местности 5. Особенности ориентирования в различных видах туризма 6. Спортивное ориентирование		2			Устный опрос
5	Питание и безопасность в походе (2 ч.) 1. Питание в походе 2. Безопасность в походе		2			Устный опрос; работа в группах

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Литература

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. – 205 с.
3. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск : НМ Центр, 1998. – 216 с.
4. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – М. : Профиздат, 1990. – 256 с.
5. Краткий справочник туриста / Авт.-сост. Ю.А. Штюмер – 3-е изд., с изм. и доп. – М. : Профиздат, – 1985. – 36 с.
6. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы / Э.Э Линчевский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
7. Макаревич, Э.А. Туристские походы выходного дня. – Минск : Польша, 1990.
8. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов / В.Ю. Попчиковский. – М. : Профиздат, 1987. – 224 с.
9. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям. Утверждены на заседании Исполкома Республиканского туристско-спортивного союза / Протокол № 16 от 24 января 2008 года.
10. Техника безопасности пешеходных и водных походов: метод. указания для студ. фак. физ. культуры / Авт.-сост. В.В. Крицкий. – Мозырь : МГПУ, 2005. – 64 с.
11. Туристский терминологический словарь: справочно-методическое пособие / Авт.-сост. И.В. Зорин, В.А. Квартальников. – М. : Советский спорт, 1999. – 240 с.
12. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2002. – 364 с.

2. Перечень средств диагностики результатов учебной деятельности

1. Устный опрос;
2. Отработка приемов на местности;
3. Работа в группах;
4. Зачет.

3. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов

Содержание заданий должно служить средством выработки у студентов обобщенных знаний и умений; подбор содержания заданий должны соответствовать целям, задачам и планируемым результатам программы; содержание заданий должно иметь практико-ориентированный характер и

учитывать специфику будущей профессиональной деятельности студентов. В процессе самостоятельной работы студент должен ознакомиться с основными источниками, раскрывающими содержание теоретических и практических вопросов к разделам и темам курса, ориентироваться на критическое осмысление информации, получаемой из разных источников; при подготовке к семинарским и практическим занятиям включать в перечень рассмотрения все предлагаемые темы; своевременно выполнять письменные и устные задания по курсу.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

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) ¹

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ УВО

на ____/____ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
_____ (название кафедры) (протокол № ____ от _____ 201_ г.)

Заведующий кафедрой

_____ (ученая степень, ученое звание)

_____ (подпись)

_____ (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

_____ (ученая степень, ученое звание)

_____ (подпись)

_____ (И.О.Фамилия)