

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  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_/уч.

**ТУРИСТСКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

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

1-89 01 01      Туризм и гостеприимство

2016 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство», утвержденного и введенного в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013., № 88.

### **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 № 10 от 26.05.2016);

Учебно-методической комиссией географического факультета Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (протокол № 5 от 30.05.2016 г.);

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Туристско-оздоровительная деятельность» относится к циклу специальных дисциплин, запланированных к изучению учебным планом по специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство».

Цель преподавания учебной дисциплины – формирование теоретических знаний и практических умений студентов в области планирования и организации туристско-оздоровительной деятельности с различными контингентами лиц, занимающихся туризмом.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- сформировать систему знаний о природно-рекреационных ресурсах, рекреационных учреждениях, основах курортологии, направлениях и принципах санаторно-курортной деятельности;

- обеспечить усвоение умения методически грамотно планировать и организовывать туристско-оздоровительные мероприятия с различными категориями туристов;

- обеспечить выработку навыков творческого планирования, проведения, контроля и оценки эффективности использования оздоровительных программ, туристских походов и иных видов оздоровительной деятельности.

В результате освоения раздела дисциплины студент должен:

*знать:*

- цели, функции, структуру и содержание оздоровительной туристической деятельности;

- классификацию туристских походов;

- содержание оздоровительных походов с различным контингентом участников; факторы, способствующие оздоровлению и отдыху участников походов;

- методы оценки туристско-рекреационного потенциала территории;

- технологию организации оздоровительных туристских походов.

*уметь:*

- выбирать район похода в соответствии с его туристским потенциалом; определять в районе похода классифицированные естественные препятствия, рекреационные и познавательные объекты посещения;

- разрабатывать маршруты туристских походов (составлять нитку маршрута) с учетом различных целей похода и для различного контингента населения;

- выбирать необходимое личное и групповое походное снаряжение и экипировку в соответствии с особенностями маршрута и района похода; составлять походную продуктовую раскладку (эмпирическим методом), комплектовать походную медицинскую аптечку;

- планировать уровень физической нагрузки для участников туристских мероприятий с учетом их пола, возраста, туристической подготовленности;

- разрабатывать программы рекреационно-оздоровительных мероприятий.

Дисциплина «Туристско-оздоровительная деятельность» взаимосвязана с другими дисциплинами учебного плана по специальности «Туризм и гостеприимство», такими как: «Основы техники туризма», «Рекреационно-оздоровительный поход», «Туристско-спортивный поход» и др.

*Методы (технологии) обучения*

- словесные – рассказ, беседа;
- наглядные – демонстрация изображенных объектов, карт, макетов, диаграмм и др. в т.ч. с использованием мультимедийной техники;
- групповые – работа в группах, проблемное обучение, метод проектов.

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, выполнение практических заданий.

Изучение дисциплины рассчитано на 140 часов, из них:

на дневной форме получения образования (4 года) на 3 курсе в 5 семестре – 68 часа аудиторных, из них лекционных – 28 часов, практических занятий – 24 часов, УСП – 16 часов, форма контроля – экзамен (5 семестр);

на заочной форме получения образования (5 лет) на 3 курсе в 6 семестре – 20 часов аудиторных, из них лекционных – 10 часов, практических занятий – 10 часов, форма контроля – экзамен (7 семестр);

на заочной форме получения образования (3,5 года) аудиторных – 16 часов (лекционных – 10 часов, практических – 6 часов), в том числе на 2 курсе в 3 семестре – 2 часа аудиторных, из них лекционных – 2 часа, в 4 семестре – 14 часов аудиторных, из них лекционных – 8 часа, практических занятий – 6 часа, форма контроля – экзамен (4 семестр).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### ***Тема 1. Рекреационные потребности и виды рекреационной деятельности.***

Понятие о рекреационных потребностях. Рекреационные потребности как продукт исторического развития общества. Факторы формирования рекреационных потребностей. Виды рекреационных потребностей: общественные, групповые и индивидуальные.

Рекреационные занятия и их виды (рекреационно-лечебные, рекреационно-оздоровительные, рекреационно-спортивные, рекреационно-познавательные). Понятие о цикле рекреационной деятельности. Суточные, недельные, квартальные, годовые, жизненные циклы рекреационной деятельности, как основа её территориально-временной организации. Пространственно «активная» и пространственно «пассивная» рекреация. Критерии классификации рекреационной деятельности.

Ресурсная ориентация рекреационной деятельности. Исторический характер рекреационных ресурсов. Природные и историко-культурные рекреационные ресурсы и их значение для организации рекреационной деятельности. Схема перехода природных условий в рекреационные ресурсы. Подходы к классификации природных рекреационных ресурсов (генетическая и функциональная классификации).

Этапы рекреационной оценки природных ресурсов. Виды рекреационной оценки природных ресурсов: медико-биологическая, психолого-эстетическая, технологическая, экономическая. Основные показатели качества природных рекреационных ресурсов. Историко-культурные рекреационные ресурсы: классификация и оценка.

География рекреационных ресурсов Республики Беларусь. Рекреационное районирование.

### ***Тема 2. Основные понятия туризма. Типы, виды и формы туризма***

Содействие духовному воспитанию граждан – главная социальная функция туризма. Рекреационный туризм – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Спортивно-оздоровительный туризм – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Неорганизованный туризм.

Типы туризма по целевой функции, мотивам и результатам занятий туризмом.

Виды туризма. Пешеходный (путешествия по равнинной местности, преимущественно пешком). Лыжный (средством передвижения в данном случае являются лыжи, преимущественно в зимний период). Горный (путешествия осуществляются в горной местности, пешком с использованием специальных технических средств). Водный (путешествия с помощью плавсредств). Велосипедный (путешествия с использованием велосипеда). Авто-мототуризм (использование моторизированных средств передвижения). Спелеотуризм (путешеств-

вия в естественных полостях земли, пещеры и т.д). Парусный (плавсредства в данном случае имеют парусные снасти). Конный (как средство передвижения используются лошади, преимущественно для отдыха). Комбинированный (с использованием различных способов передвижения, и когда маршрут состоит из различных видов туризма)

Характерные отличительные признаки форм туризма. Уровень доступности и социальная значимость. Место занятий туризмом. Организационные основы туризма. Туристская программа. Физическая нагрузка на туристическом маршруте. Сезонность туристских маршрутов. Состав участников.

### ***Тема 3. Система туристских мероприятий***

Определение понятия «туристский поход» как разновидности туристских путешествий с активными способами передвижения по маршруту. Классификация походов на основании их главных целей. Спортивные и рекреационные походы. Классификация туристских походов на основании способов передвижения участников.

Классификация рекреационных походов на основании их важнейших функций, содержания. Элементарные рекреационные занятия туристов в оздоровительном походе. Походы выходного дня, туристские прогулки как эффективные средства тренировки и оздоровления.

Рекреационно-познавательные походы как мероприятия сочетающие цели оздоровления (отдыха) туристов и познания. Характерные экскурсионно-познавательные объекты посещения на маршруте похода; их выбор в зависимости от познавательной тематики похода.

Туристические слёты как особый вид массовых туристических мероприятий. Популяризация туристско-оздоровительной деятельности.

Система спортивного туризма в Республике Беларусь, включающая в себя два вида спорта, внесенных в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь: «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья». Содержание вида спорта «туризм спортивный»: походы по классифицированным маршрутам, включающим естественные препятствия различной категории трудности. Заочная и очная формы соревнований в виде спорта «туризм спортивный». Содержание вида спорта «туристско-прикладные многоборья»: преодоление дистанций, предусматривающее применение спортсменами разнообразной техники и тактики спортивного туризма.

### ***Тема 4. Основные понятия и классификация оздоровительного туризма***

Система рекреационного туризма. Оздоровительный туризм как подсистема рекреационного туризма. Содержание оздоровительных туристских мероприятий. Активные формы рекреационных познавательных, развлекательных, оздоровительных туристских мероприятий (экологические краеведческие и оздоровительные походы, рекреационно-спортивные соревнования, фестивали, слеты).

## ***Тема 5. Правовые и нормативные основы организации и проведения туристских походов***

Нормативно-правовые акты, регулирующие туристическую деятельность. «Правила проведения туристских походов», «Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях» как нормативно-правовые акты, регулирующие спортивно-туристическую и рекреационно-оздоровительную туристическую деятельность. Нормативные требования к параметрам спортивных туристских маршрутов. Требования к руководителям и участникам спортивных туристских походов.

## ***Тема 6. Методические основы организации туристских походов***

Системность в подготовке туристического похода. Характерные цели и задачи для стадии подготовки похода: выбор района похода; разработка маршрута и плана похода; комплектование туристической группы; оформление походной документации.

Выбор района путешествия как определяющая (стратегическая) задача его организации. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия. Характеристика рекреационных и спортивных целевых объектов посещения на маршруте похода, средств, возможностей и условий проведения туристских походов как компонентов туристического потенциала. Понятия «рекреационно-туристские ресурсы» и «спортивно-туристские ресурсы» района похода, их характеристика. Методика выбора района путешествия на основании его туристического потенциала.

Понятие «нитка маршрута», ее компоненты.

План похода как основа походной тактики. Методика разработки плана похода. Составление календарного графика движения группы по маршруту. Определение участков движения по маршруту (дневных переходов) и их протяженности. Разработка плана оздоровительных и познавательных мероприятий на маршруте. Понятия «режим движения» и «режим питания» в походе. Особенности выбора режима движения группы, динамики весовых нагрузок на участников похода. Особенности режима питания в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута похода.

Понятия «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». Методика разработки продуктовой раскладки многодневного похода (эмпирический метод). Классификация походного снаряжения. Методика выбора походного снаряжения. Факторы, определяющие выбор снаряжения. Основные требования к предметам снаряжения. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения пеших и водных походов по территории Республики Беларусь. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения. Распределение обязанностей в туристической группе.

Методика определения оптимальной физической нагрузки участников оздоровительных походов с учетом их возраста, уровня физической подготовленности. Методика планирования и регулирования (дозирования) физической на-

грузки в походах. Тактические приемы организации и проведения похода, применяемые для регулирования физической нагрузки его участников.

### ***Тема 7. Особенности разработки оздоровительных походов выходного дня***

Методика разработки маршрута рекреационно-оздоровительных походов выходного дня. Основные факторы, учитываемые в процессе разработки нитки маршрута рекреационных походов. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. Понятие кольцевых, линейных маршрутов, участков радиального движения группы. Выбор удобных пунктов старта-финиша, мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристической группы.

Выбор района оздоровительного похода выходного дня в зависимости от его продолжительности (1 – 3 дня) и вида похода. Логистика трансфера в район похода и обратно.

Режим движения и нагрузки на маршруте оздоровительного похода выходного дня.

### ***Тема 8. Особенности разработки многодневных оздоровительных походов***

Выбор района многодневного оздоровительного похода в зависимости от состава участников. Логистика трансфера в район похода и обратно.

Режим движения и нагрузки на маршруте многодневного оздоровительного похода.

Определение участков движения по маршруту (дневных переходов) и их протяженности. Разработка плана оздоровительных и познавательных мероприятий на маршруте.

### ***Тема 9. Особенности организации спортивно-оздоровительного туризма с разным возрастным контингентом***

Особенности организации спортивно-оздоровительного туризма с детьми. Высокая эмоционально-познавательная активность детей. Психологическая пластичность детей. Низкий уровень физической и технической подготовленности. Склонность детей к анархии. Необходимость постоянного педагогического контроля за действиями детей.

Особенности организации спортивно-оздоровительного туризма с молодежным и взрослым контингентом. Высокая сознательность и организованность. Сравнительно высокая физическая подготовка. Необходимость учета психологической совместимости в группе и межличностных отношений. Подбор группы – по интересам.

Особенности оздоровительного туризма с лицами зрелого возраста. Наиболее перспективная группа в плане привлечения к туристической деятельности. Резкое снижение физической подготовленности. Высокая сознательность и организованность. Неадекватная оценка своих возможностей. Ориентация тури-



стических мероприятий на оздоровление. Обязательные углубленные знания в области медицины у руководителя похода.

Особенности организации семейного спортивно-оздоровительного туризма. Семейный туризм. Учёт интересов взрослых участников и возможностей детей. Непродолжительные переходы и организации семейного досуга на стоянках.

### ***Тема 10. Санаторно-курортные и оздоровительные организации Республики Беларусь***

История становления санаторно-курортного лечения и оздоровления в Республике Беларусь

Нормативно-правовая база санаторно-курортного лечения и оздоровления в Республике Беларусь.

Государственная аттестация санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь. Порядок проведения и критерии государственной аттестации санаторно-курортных и Республики Беларусь.

Понятие и виды санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь.

Категории санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь.

Медицинские профили санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь.

### ***Тема 11. Особенности применения оздоровительных технологий в санаториях, пансионатах, домах отдыха***

Технологии и средства, направленные на улучшение физического состояния туристов.

Курортное лечение и отдых в санаториях, пансионатах, домах отдыха.

Технологии, применяемые для улучшения физического состояния с помощью оздоровительной тренировки и закаливания.

Методы электротерапии. Светолечение (видимое, инфракрасное и ультрафиолетовое излучение). Магнитные и электромагнитные поля. Ультразвук и его применение.

Внутреннее применение минеральных вод. Наружное применение минеральных вод (ванны, души, компрессы, бассейн).

Устройства для воздействия радоном: воздушно-радоновые ванны, ингаляции радоном, внутреннее применение радоновой воды в виде питья или таблеток.

Наружное или парентеральное применение озона.

Аппликации лечебной грязи. Гальвано-грязевые процедуры.

Механотерапия. Аппараты для вибрационного, баночного массажа; ручной классический, сегментарный, точечный массаж. Вытяжения позвоночника и суставов. Ортопедические устройства: корсеты, матрацы.

Медико-биологические средства (электропроцедуры, световые облучения, гидропроцедуры, ультразвуковые процедуры, массаж, сауна, питание, фармакологические средства и т.д.).

Технологии, направленные на улучшение эмоционально-психологического состояния туристов.

Психическое здоровье человека: понятие, пути формирования.

Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Понятие о стрессе. Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека. Пути профилактики невротических состояний.

Психологические методы (аутогенная и психорегулирующая тренировки, внушенный сон-отдых, самовнушение и т.д.).

Психокоррекция врача-психолога. Эстетические и развлекательные мероприятия.

Технологии, применяемые для профилактики заболеваний.

Коррекция нарушений центральной и вегетативной нервной системы, нейрогуморальных регулирующих систем и стимуляции, защитных антистрессорных механизмов; коррекция функциональных нарушений в различных органах и системах.

Постоянный и импульсные токи. Магнитные и СВЧ-электромагнитные поля. Низкоэнергетическое лазерное излучение. Светолечение. Аппараты для сочетанного воздействия несколькими физическими факторами (импульсными токами, ультразвуком, магнитными полями, лазерными излучениями).

Методы гидротерапии: контрастные, жемчужные, кислородные, азотные, ароматизированные ванны; гидроконтотерапия. Лечебные души. Финские и русские бани.

Лекарственные растения и их применение для оздоровления и коррекции иммунной защиты.

Оценка адекватности и эффективности оздоровления. Критерии интегративной оценки эффективности оздоровления.

## ***Тема 12. Основы формирования здоровья при туристско-оздоровительной деятельности***

Определение понятия «здоровье». Виды здоровья (соматическое, физическое, психическое, нравственное, репродуктивное). Природные факторы оздоровления человека.

Факторы формирования здоровья человека: генетические, экологические, медицинские; факторы образа жизни. Показатели здоровья, норма здоровья. Резервные мощности здоровья.

Факторы образа жизни. Принципы формирования здорового образа жизни и факторы, разрушающие здоровье. Здоровьесберегающие технологии: валеология, оздоровительная физическая культура, физическая рекреация и др. Комплекс оздоровительных мероприятий по А.Н. Разумову, О.В. Ромашину.

Здоровьевосстанавливающие и лечебные технологии. Активные технологии: физическая реабилитация, лечебная физическая культура, трудотерапия. Пассивные технологии: мануальная терапия, массаж, физиотерапия, ароматерапия, электростимуляция, фитотерапия, естественно-природные факторы, гидробальнеотерапия, баротерапия, грязелечение, психорегуляция и другие.

Основы закаливания организма. Понятие и основные принципы закаливания. Механизм закаливания. Лечебно-профилактическое значение бани.

Психологические основы здоровья. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности лиц, занимающихся туризмом.

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

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов					Средства обучения (оборудование, учебно-наглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСП		
	<b>ТУРИСТСКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (68 ч.)</b>	<b>28</b>	<b>24</b>			<b>16</b>		<b>экзамен</b>
1	<b>Рекреационные потребности и виды рекреационной деятельности</b> 1. Понятие о рекреационных потребностях. Их виды. 2. Рекреационные занятия и их виды. 3. Понятие о цикле рекреационной деятельности. Виды циклов. 4. Природные и историко-культурные рекреационные ресурсы. Их виды и значение. 5. Виды рекреационной оценки природных ресурсов.	2						
2	<b>Основные понятия туризма. Типы, виды и формы туризма.</b> 1. Основные понятия в туризме. 2. Типы туризма 3. Виды туризма 4. Формы туризма	2						
3	<b>Система туристских мероприятий</b> 1. Формы и особенности туристических походов. 2. Задачи и содержание туристических слётов. 3. Туристические соревнования.	2	4				Программы туристических слётов университета/ факультета	Презентация программы туристического слета

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов					Средства обучения (оборудование, учебно-наглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСП		
4	<b>Основные понятия и классификация оздоровительного туризма</b> 1. Рекреационный и оздоровительный туризм. Факторы оздоровления. 2. Виды рекреационного и оздоровительного туризма. 3. Основные черты активных форм рекреационного и оздоровительного туризма. 4. Основные отличия рекреационно-оздоровительного туризма от спортивного туризма.	2						
5	<b>Правовые и нормативные основы организации и проведения туристских походов</b> 1. Правила проведения туристских походов. 2. Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях. 3. Основные требования к участникам и руководителям оздоровительных и спортивных походов. 4. Основные требования к участникам и руководителям походов, проводимых с учащимися учреждений образования	2	2				Тексты нормативно-правовых актов	Опрос
6	<b>Методические основы организации туристских походов</b> 1. Стадии подготовки похода. 2. Выбор района путешествия. 3. Методика разработки маршрута. 4. План похода как основа походной тактики.	4	4				РС с доступом в Internet	Презентации групповых заданий

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов					Средства обучения (оборудование, учебно-наглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСП		
	5. Рацион питания, походное снаряжение, аптечка. 6. Нагрузки на маршруте.							
7	<b>Особенности разработки оздоровительных походов выходного дня</b> 1. Выбор района оздоровительного похода выходного дня. 2. Режим движения и нагрузки на маршруте оздоровительного похода выходного дня.	2	4			6	РС с доступом в Internet	Презентации, отчетная документация
8	<b>Особенности разработки многодневных оздоровительных походов</b> 1. Выбор района многодневного оздоровительного похода. 2. Режим движения и нагрузки на маршруте многодневного оздоровительного похода.	2	4			6	РС с доступом в Internet	Презентации, отчетная документация
9	<b>Особенности организации спортивно-оздоровительного туризма с разным возрастным контингентом</b> 1. Особенности организации спортивно-оздоровительного туризма с детьми 2. Особенности организации спортивно-оздоровительного туризма с молодежным и взрослым контингентом 3. Особенности оздоровительного туризма с лицами зрелого возраста 4. Особенности организации семейного спортивно-оздоровительного туризма	2						

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов					Средства обучения (оборудование, учебно-наглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСП		
10	<p><b>Санаторно-курортные и оздоровительные организации Республики Беларусь</b></p> <p>1. История становления санаторно-курортного лечения и оздоровления в Республике Беларусь</p> <p>2. Нормативно-правовая база санаторно-курортного лечения и оздоровления в Республике Беларусь.</p> <p>3. Порядок проведения государственной аттестации санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь.</p> <p>4. Критерии государственной аттестации санаторно-курортных и Республики Беларусь.</p> <p>5. Понятие и виды санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь.</p> <p>6. Категории санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь.</p> <p>7. Медицинские профили санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь.</p>	4	4			4	РС с доступом в Internet	Презентации, отчетная документация
11	<p><b>Особенности применения оздоровительных технологий в санаториях, пансионатах, домах отдыха</b></p> <p>1. Технологии и средства, направленные на улучшение физического состояния туристов</p> <p>2. Технологии, направленные на улучшение эмоционально-психологического состояния туристов</p> <p>3. Технологии, применяемые для профилактики заболеваний</p>	2	2					Доклады групп
12	<b>Основы формирования здоровья при туристско-</b>	2						

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов					Средства обучения (оборудование, учебно-наглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСП		
	<b>оздоровительной деятельности</b> 1. Понятие и виды здоровья. 2. Факторы формирования здоровья. Факторы образа жизни 3. Здоровьевосстанавливающие и лечебные технологии.							



## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

(заочная форма получения образования 5 лет)

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Средства обучения (оборудование, учебно-наглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСР		
	<b>ТУРИСТСКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (20 ч.)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>					<b>экзамен</b>
1	<b>Рекреационные потребности и виды рекреационной деятельности</b> 1. Понятие о рекреационных потребностях. Их виды. 2. Рекреационные занятия и их виды. 3. Понятие о цикле рекреационной деятельности. Виды циклов. 4. Природные и историко-культурные рекреационные ресурсы. Их виды и значение. 5. Виды рекреационной оценки природных ресурсов.	2						
4	<b>Основные понятия и классификация оздоровительного туризма</b> 1. Рекреационный и оздоровительный туризм. Факторы оздоровления. 2. Виды рекреационного и оздоровительного туризма. 3. Основные черты активных форм рекреационного и оздоровительного туризма. 4. Основные отличия рекреационно-оздоровительного туризма от спортивного туризма.	2						
6	<b>Методические основы организации туристских походов</b>	2	2				РС с доступом в	Презентации

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Средства обучения (оборудование, учебно-наглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСП		
	<b>дов</b> 1. Стадии подготовки похода. 2. Методика разработки маршрута. 3. План похода как основа походной тактики. 4. Рацион питания, походное снаряжение, аптечка.						Internet	групповых заданий
7	<b>Особенности разработки оздоровительных походов выходного дня</b> 1. Выбор района оздоровительного похода выходного дня. 2. Режим движения и нагрузки на маршруте оздоровительного похода выходного дня.		4				РС с доступом в Internet	Презентации групповых заданий
8	<b>Особенности разработки многодневных оздоровительных походов</b> 1. Выбор района многодневного оздоровительного похода. 2. Режим движения и нагрузки на маршруте многодневного оздоровительного похода.		4				РС с доступом в Internet	Презентации групповых заданий
9	<b>Особенности организации спортивно-оздоровительного туризма с разным возрастным контингентом</b> 1. Особенности организации спортивно-оздоровительного туризма с детьми 2. Особенности организации спортивно-оздоровительного туризма с молодежным и взрослым контингентом 3. Особенности оздоровительного туризма с лицами	2						

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Средства обучения (оборудование, учебно-наглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСП		
	зрелого возраста 4. Особенности организации семейного спортивно-оздоровительного туризма							
10	<b>Санаторно-курортные и оздоровительные организации Республики Беларусь</b> 1. Понятие и виды санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь. 2. Категории санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь. 3. Медицинские профили санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь.	2						

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
(заочная форма получения образования 3,5 года)

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Средства обучения (оборудование, учебно-наглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСР		
	<b>ТУРИСТСКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (16 ч.)</b>	<b>10</b>	<b>6</b>					<b>экзамен</b>
1	<b>Рекреационные потребности и виды рекреационной деятельности</b> 1. Понятие о рекреационных потребностях. Их виды. 2. Рекреационные занятия и их виды. 3. Понятие о цикле рекреационной деятельности. Виды циклов. 4. Природные и историко-культурные рекреационные ресурсы. Их виды и значение. 5. Виды рекреационной оценки природных ресурсов.	2						
4	<b>Основные понятия и классификация оздоровительного туризма</b> 1. Рекреационный и оздоровительный туризм. Факторы оздоровления. 2. Виды рекреационного и оздоровительного туризма. 3. Основные черты активных форм рекреационного и оздоровительного туризма. 4. Основные отличия рекреационно-оздоровительного туризма от спортивного туризма.	2						
6	<b>Методические основы организации туристских похо-</b>	2	2				РС с доступом в	Презентации

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Средства обучения (оборудование, учебно-наглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСП		
	<b>дов</b> 1. Стадии подготовки похода. 2. Методика разработки маршрута. 3. План похода как основа походной тактики. 4. Рацион питания, походное снаряжение, аптечка.						Internet	групповых заданий
7	<b>Особенности разработки оздоровительных походов выходного дня</b> 1. Выбор района оздоровительного похода выходного дня. 2. Режим движения и нагрузки на маршруте оздоровительного похода выходного дня.		2				РС с доступом в Internet	Презентации групповых заданий
8	<b>Особенности разработки многодневных оздоровительных походов</b> 1. Выбор района многодневного оздоровительного похода. 2. Режим движения и нагрузки на маршруте многодневного оздоровительного похода.		2				РС с доступом в Internet	Презентации групповых заданий
9	<b>Особенности организации спортивно-оздоровительного туризма с разным возрастным контингентом</b> 1. Особенности организации спортивно-оздоровительного туризма с детьми 2. Особенности организации спортивно-оздоровительного туризма с молодежным и взрослым контингентом 3. Особенности оздоровительного туризма с лицами	2						

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Средства обучения (оборудование, учебно-наглядные пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСП		
	зрелого возраста 4. Особенности организации семейного спортивно-оздоровительного туризма							
10	<b>Санаторно-курортные и оздоровительные организации Республики Беларусь</b> 1. Понятие и виды санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь. 2. Категории санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь. 3. Медицинские профили санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь.	2						

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Литература

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов по спец. "Физическая культура" / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – М. : Академия, 2001. – 208 с.
2. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск : НМЦентр, 1998. – 216 с.
3. Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях : Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 17 июля 2007г. № 35а: текст по состоянию на 1 дек. 2008 г. – Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 13.04.2016 г.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм : пособие для педагогов общеобразовательных учреждений, учреждений внешкольного воспитания и обучения / Ю. С. Константинов, С. С. Митрахович. – Минск : НИО, 2010. – 208 с.
5. Куликович, Е.К. Организация спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие / Е. К. Куликович. – Минск : БГЭУ, 2002. – 88 с.
6. Панько, А.Д. Туристско-спортивный поход : методические рекомендации для студентов географического факультета / А. Д. Панько, В. А. Мороз ; рец. Э. А. Моисейчик ; УО "Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина". – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2011. – 31 с.
7. Правила проведения туристских походов : Постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь от 15 авг. 2006 г. № 26: текст по состоянию на 1 дек. 2008 г. – Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 13.04.2016 г.
8. Решетников, Д. Г. Организация санаторно-курортного хозяйства : учебно-практическое пособие / Д. Г. Решетников, А. Г. Траскевич ; УО "Белорусский государственный экономический университет". – Минск : БГЭУ, 2011. – 255 с.
9. Спортивный туризм: полоса препятствий [Текст] : методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, УО "Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова" ; автор-сост. Ф. К. Федоров. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2011. – 68 с.
10. Туристские регионы Беларуси / редкол.: Г.П. Пашков [и др.]; под общ. ред. И.И. Пирожника. – Мн. : БэлЭн, 2008.

### **2. Перечень рекомендуемых средств учебной деятельности:**

- устный опрос на семинарских занятиях;
- выполнение практических заданий;
- тестирование;

- беседа, дискуссия;
- презентации;
- экзамен.

### **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.

#### **Перечень заданий и форм контроля самостоятельной работы студентов**

1) Тема 7. «Особенности разработки оздоровительных походов выходного дня»

Задание: Разработать маршрут рекреационно-оздоровительного похода выходного дня (6 часов)

Форма контроля: защита СУР выполняется в виде презентации.

2) Тема 8. «Особенности разработки многодневных оздоровительных походов»

Задание: Разработать маршрут многодневного оздоровительного похода (6 часов).

Форма контроля: защита СУР выполняется в виде презентации.

3) Тема 10. Санаторно-курортные и оздоровительные организации Республики Беларусь

Задание: Проанализировать географические особенности расположения санаторно-курортных и оздоровительных организаций Республики Беларусь по медицинским профилям (4 часа).

Форма контроля: защита СУР выполняется в виде презентации.



## 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)
Основы техники туризма	Туризма и страноведения	Согласовано. <i>Предложений об изменениях нет. 24.05.16</i>	
Рекреационно-оздоровительный поход	Туризма и страноведения	Согласовано. <i>Предложений об изменениях нет. 24.05.16</i>	
Туристско-спортивный поход	Туризма и страноведения	Согласовано. <i>Предложений об изменениях нет. 24.05.16</i>	

# 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)