

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

Утверждено на заседании кафедры
физкультурно-оздоровительных технологий
«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по проведению практических (семинарских) занятий
по дисциплине (модулю)
Туризм

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

Разработчик(и) методических указаний

Суханова М.Г., доцент каф. ФОР, к.п.н.



Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является ознакомление студентов с туризмом, методикой обучения, формами и методами организации и проведения занятий с различными группами населения.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование у студентов умений и навыков туризма;
- применение умений и навыков самостоятельной организации различных форм физкультурно-спортивных занятий с людьми различного возраста и разной степени физической подготовленности.

Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

| № п/п | Темы практических (семинарских) занятий |
|------------------|--|
| 3 семестр | |
| 1 | Место туризма в системе физического воспитания. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». |
| 2 | Самодеятельный туризм. Характеристика движения, его современное состояние. Отличительные особенности, уникальность, идеология и цель движения. |
| 3 | Классификация, технология и структура функционирования самодеятельного туризма в России. |
| 4 | Формы организации туристических мероприятий. |
| 5 | Туристические походы как основная форма самодеятельного туризма |
| 6 | Оздоровительно-рекреационный туризм. Средства туризма. Виды рекреационного туризма. Задачи рекреационного туризма. |
| 7 | Организация и проведение массовых оздоровительных туристских мероприятий. |
| 8 | Туристические сборы, слеты и соревнования |
| 9 | Виды туризма, их особенности. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. |
| 10 | Горный туризм. Водный туризм и др |
| 11 | Единая Всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов (ЕВСКТМ). |
| 12 | Категорирование маршрута и его определяющих препятствий. |
| 13 | Спортивные походы и путешествия Правила проведения соревнований туристских спортивных походов. |
| 14 | Кодекс путешественника |
| 15 | Особенности подготовки кадров в спортивно-оздоровительном туризме |

| № п/п | Темы практических (семинарских) занятий |
|------------------|--|
| 16 | Туристическое снаряжение и его применение |
| 4 семестр | |
| 17 | Организация, подготовка и проведение туристского похода |
| 18 | Определение целей похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода. |
| 19 | Выбор района. Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. |
| 20 | Составление календарного плана похода. Составление сметы похода. |
| 21 | Подбор личного снаряжения. Групповое снаряжение |
| 22 | Организация питания в туристическом походе. Режим питания. Хранение и транспортировка продуктов. Организация приготовления пищи. Составление меню. |
| 23 | Документация похода. Подведение итогов похода. |
| 24 | Экологические и природоохранные мероприятия во время туристских походов. Природосберегающее снаряжение. |
| 25 | Обеспечение безопасности при занятиях туризмом. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме. |
| 26 | Медицинское обеспечение туристских мероприятий. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего |
| 27 | Гигиена туриста. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. |
| 28 | Охрана животного и растительного мира, исторических памятников, братских могил. |
| 29 | Закаливание туристов до походов и в походах. |
| 30 | Врачебно-педагогический контроль при занятиях туризмом. |
| 31 | Предупреждение травматизма. Комплектование медицинской аптечки. Правила поведения в экстремальных ситуациях. |
| 32 | Нормативно-правовые основы проведения туристических мероприятий оздоровительной направленности. |

Заочная форма обучения

| № п/п | Темы практических (семинарских) занятий |
|------------------|--|
| 3 семестр | |
| 1 | Формы организации туристических мероприятий. |

| № п/п | Темы практических (семинарских) занятий |
|------------------|--|
| 2 | Туристические походы как основная форма самостоятельного туризма |
| 3 | Организация и проведение массовых оздоровительных туристских мероприятий. |
| 4 | Виды туризма, их особенности. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. |
| 5 | Туристическое снаряжение и его применение |
| 4 семестр | |
| 6 | Организация, подготовка и проведение туристского похода |
| 7 | Организация питания в туристическом походе. Режим питания. Хранение и транспортировка продуктов. Организация приготовления пищи. Составление меню. |
| 8 | Обеспечение безопасности при занятиях туризмом. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме. |
| 9 | Гигиена туриста. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. |
| 10 | Охрана животного и растительного мира, исторических памятников, братских могил. |
| 11 | Закаливание туристов до походов и в походах. |

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Петросян Д.С. Социальная безопасность: образование и воспитание. Образовательно–воспитательная система детско-юношеского туризма и краеведения России : монография / Петросян Д.С. — Москва : Русайнс, 2018. — 301 с. — ISBN 978-5-4365-2631-7. — URL: <https://book.ru/book/930104>. — Текст: электронный.

2. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Таймазов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40816.html>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Рубис Л.Г. Спортивный туризм [Электронный ресурс]: учебник/ Рубис Л.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 170 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72816.html>.— ЭБС «IPRbooks».

4. Соболев С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» [Электронный ресурс]: монография/ Соболев С.В., Соболева Н.В., Рябинина С.К.— Электрон. текстовые данные.— Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.— 134 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84125.html>.— ЭБС «IPRbooks».

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 г. №345/ — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2019.— 36 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87551.html>.— ЭБС «IPRbooks».

6. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21421.html>.— ЭБС «IPRbooks».

Дополнительная литература

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук .— 4-е изд., стер. — Москва: Академия, 2009.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.tssr.ru/> - официальный сайт Федерации спортивного туризма России

2. <http://turcentrrf.ru/o-centre> - Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения (Министерство просвещения Российской Федерации).