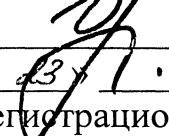


Учреждение образования «Белорусский государственный экономический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования  
«Белорусский государственный  
экономический университет»

  
В.Н.Шимов  
« 23 » 11 . 12 2015 г.  
Регистрационный № УД 138-13/уч.

## ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности 1-25 01 13 «Экономика и управление туристской индустрией»

2015 г.

**Составители:**

Куликович Евгений Константинович доцент кафедры физической культуры и спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат педагогических наук, доцент;  
Федорович Виктор Николаевич старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

**Рецензенты:**

Репкин С.Б. заведующий кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат экономических наук, доцент;  
Горбылева З.М. заместитель декана Высшей школы туризма учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат экономических наук, доцент.

**Рекомендована к утверждению:**

Кафедрой физической культуры и спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» (протокол № 4 от 27.10.2015);  
Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» (протокол № 2 от 16.12.2015).

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учебной дисциплины «Организация спортивного и оздоровительного туризма» (далее – ОСОТ) разработана для обучающихся по специальности 1-25 01 13 «Экономика и управление туристской индустрией» в соответствии с образовательным стандартом специальности.

Учебная дисциплина «Организация спортивного и оздоровительного туризма» представляет собой систематизированное изложение теоретико-методологических и организационно-практических основ организации туристских мероприятий с различным контингентом, различной целевой направленностью, обеспечения группы необходимым инвентарем и снаряжением и т.д.

В связи с этим **цель учебной дисциплины** «Организация спортивного и оздоровительного туризма» - овладение студентами основами теории и практическими навыками организации спортивного и оздоровительного туризма, т.е. формами туристской деятельности, ориентированными на физическое и психическое оздоровление (рекреацию) различных групп населения за счет оптимальных двигательных нагрузок, закалывающих факторов и общения с природой.

### **Задачи учебной дисциплины:**

1. Ознакомить студентов с основными задачами и формами спортивно-оздоровительного туризма.

2. Дать основы методики организации и документального обеспечения спортивного и оздоровительного туризма и связанных с ним мероприятиями с различным контингентом.

3. Дать знания в области туристской подготовки и ее составляющих (физической, морально-волевой, технико-тактической и теоретической подготовки туриста).

В результате изучения учебной дисциплины студенты должны:

**знать** формы туристских мероприятий, систему туристской подготовки, виды организационно-планирующей документации, мероприятия по обеспечению техники безопасности в походе;

**уметь** организовать туристское мероприятие с различным контингентом и с решением различных задач (ориентироваться по карте, разрабатывать организационную документацию; организовать размещение и питание участников мероприятия, обеспечить технику безопасности и т.д.);

**иметь навыки** прохождения туристского маршрута, разбивки бивака, приготовления пищи в туристских условиях, организации туристско-прикладных соревнований и конкурсов.

### **Межпредметные связи:**

ОСОТ связана с такими учебными дисциплинами как «Организация туризма и туроперейтинг», «Менеджмент туристической индустрии». Практическая подготовка к учебному походу базируется на результатах занятий по физической культуре.

В соответствии с этим задачами определяется и содержание дисциплины, которая включает теоретические и практические занятия. Теоретические

занятия направлены на формирование теоретических знаний в области организации, документального обеспечения, социально-педагогических особенностей различных форм спортивного и оздоровительного туризма (СОТ). Практические – должны дать основы технической подготовки туристов, организации движения и питания тургрупп, разбивки бивака и других элементов технико-тактических действий туриста в условиях туристского похода.

Всего часов по учебной дисциплине – 100, из них всего часов аудиторных – 54, в том числе 24 часов – лекции, 30 часов – практические занятия. Рекомендуемая форма контроля – зачет.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел I. Организационно-методические основы спортивного и оздоровительного туризма (ОСОТ)**

#### **Тема 1.1. Вводная лекция «Содержание, задачи и организация предмета ОСОТ»**

Содержание, цель, задачи и организация предмета «Основы спортивного и оздоровительного туризма» (ОСОТ). Предмет в структуре междисциплинарных связей и в системе подготовки специалистов в области туристской индустрии.

#### **Тема 1.2. СОТ в системе физвоспитания и организованного досуга**

Спортивный и оздоровительный туризм как элемент физической культуры. Туристская деятельность в системе организованного досуга. Оздоровительные, воспитательные, образовательные и спортивные задачи туристских мероприятий.

#### **Тема 1.3. Формы спортивно-оздоровительного туризма**

Плановый и самостоятельный туризм. Классификация и особенности турпоходов и виды туризма (пешеходный, горный, лыжный, водный, велосипедный). Категории сложности. Некатегорийные формы туризма и организация досуга. Экстремальный туризм. Организация походов выходного дня. Турслеты и соревнования по технике туризма.

#### **Тема 1.4. Подготовка туриста. Физическая, морально-волевая и психологическая подготовка**

Понятие «Туристская подготовка». Теоретическая подготовка. Топографическая, краеведческая и организационно-прикладная подготовка. Физическая подготовка и методические основы развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость). Морально-волевая и психологическая подготовка.

### **Тема 1.5. Техника и тактика спортивно-оздоровительного туризма**

Особенности техники и тактики спортивного и оздоровительного туризма. Основы техники пешеходного, горного, лыжного, водного туризма. Индивидуальная и групповая тактика. Спортивное ориентирование. Этапы туристской подготовки.

### **Тема 1.6. Спортивно-туристические мероприятия.**

#### **Организация и документальное обеспечение**

Система спортивно-туристских мероприятий. Этапы организации походов, слетов и соревнований. Виды соревнований и системы их проведения. Планирующая документация: положение о соревнованиях, смета, сценарий проведения. План организации спортивно-массового или туристского мероприятия.

### **Тема 1.7. Возрастные особенности организации СОР**

Учет возрастных особенностей при организации спортивных и оздоровительных туристских мероприятий. Особенности организации СОР с детским, молодежным, взрослым и пожилым контингентом. Семейный туризм. Специфические требования к личности руководителя похода, организация бивака и питания с разным контингентом. Психолого-педагогические проблемы организации спортивно-туристических мероприятий.

### **Тема 1.8. Документальное обеспечение туристского мероприятия**

Разработка приказа о проведении похода и маршрутного листа. Определение цели и задач туристского мероприятия согласно выбранному контингенту. Разработка программы, порядка определения победителя. Оформление заявочных документов. Разработка организационных моментов открытия (закрытия) мероприятия в соответствии с поставленными задачами.

Определение основных статей расходов при проведении туристского мероприятия. Расчет необходимой суммы средств. Смета расходов.

Определение необходимого количества продуктов для организации полноценного питания участников туристского мероприятия в соответствии с заложенной в смету суммой, количеством участников и т.д.

## **Раздел II. Техничко-тактические основы спортивно-оздоровительной туристической деятельности**

### **Тема 2.1. Техничко-тактические основы спортивно-оздоровительной туристической деятельности**

Основы разработки маршрута похода. Техника движений на маршруте. Техника преодоления препятствий. Страховка и самостраховка. Тактика и тактическая подготовка туриста

## **Тема 2.2. Топографическая подготовка. Разработка маршрута.**

### **Ориентация по карте и на местности**

Топографическая подготовка. Выбор маршрута в соответствии с состоящими задачами. Работа с компасом и картой. Азимут. Ориентирование по карте и на местности. Прохождение маршрута. Определение общего маршрута и дневных отрезков. Туристский бивак летом в зоне леса: типы палаток, оборудование костра. Бивак зимой: выбор места, защита от ветра, нагревательные приборы.

## **Тема 2.3. Ознакомление туристов со снаряжением и правилами его использования**

Подготовка туристской группы. Подбор участников похода по физической, технической подготовленности. Учет психологической совместимости в группе. Подбор снаряжения. Изучение индивидуального и коллективного бивачного снаряжения и экипировки. Правила их использования.

## **Тема 2.4. Методика спортивно-туристской подготовки**

Экология туризма. Краеведческо-познавательное содержание туристского похода. Теоретическая подготовка: экологическое образование и воспитание средствами туризма. Ознакомление с методикой физической и технико-тактической подготовкой туристов. Региональные особенности туризма в РБ.

## **Тема 2.5. Организация питания и технология приготовления пищи в походных условиях**

Общие правила выбора продуктов и их транспортировки. Разработка меню. Калькуляция и закладка продуктов. Гигиена приготовления пищи в походных условиях. Костровые принадлежности.

## **Тема 2.6. Ознакомление студентов с техникой безопасности в условиях туристского мероприятия. Страховка и самостраховка.**

### **Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах**

Ознакомление студентов с правилами техники безопасности в турпоходе, содержанием аптечки, приемам оказания первой медицинской помощи. Освоение приемов страховки, самостраховки, вязания узлов.

Медобеспечение и техника безопасности в походе. Комплектование походной аптечки. Оказание первой медицинской помощи. Техника преодоления естественных препятствий. Приемы транспортировки пострадавшего. Гигиена туризма.

## **Тема 2.7. Участие в учебно-тренировочном туристском мероприятии**

Разработка организационных документов и участие в двухдневном учебном походе, с закреплением на практике полученных знаний по дисциплине «Организация спортивного и оздоровительного туризма».

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА» ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Иное*	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСР		
<b>I</b>	Организационно-методические основы спортивно-оздоровительного туризма.							
1	Содержание, задачи и организация предмета ОСОТ	2	2				[1,2]	Устный опрос
2	СОТ в системе физвоспитания и организованного досуга	2					[2]	
3	Формы спортивно-оздоровительного туризма	2					[2]	
4	Подготовка туриста. Физическая, морально-волевая и психологическая подготовка	2					[1,2,5]	
5	Техника и тактика спортивно-оздоровительного туризма	2					[1,3]	
6	Спортивно-туристические мероприятия. Организация и документальное обеспечение	4					[2]	
7	Возрастные особенности организации СОТ	2					[2,6,7]	
8	Документальное обеспечение туристского мероприятия	2						
8.1	Разработка «Положения о туристском мероприятии» (турслет)		2				[2]	Письменная работа
8.2	Разработка сметы туристского мероприятия и сценария открытия (закрытия) мероприятия		2				[2]	Письменная работа
8.3	Разработка меню и калькуляция закупки продуктов питания для участников туристского мероприятия		2				[2]	Письменная работа
<b>II</b>	Технико-тактическая подготовка туристов							
1	Технико-тактические основы спортивно-оздоровительной туристической деятельности	4					[1,2,3]	
2	Топографическая подготовка. Разработка маршрута. Ориентация по карте и на местности.		2				[4]	Тестирование
3	Ознакомление туристов со снаряжением и правилами его использования		2				[7,8]	
4	Методика спортивно-туристской подготовки		2				[1,2]	
5	Организация питания и технология приготовления пищи в походных условиях		2				[7,8]	
6	Ознакомление студентов с техникой безопасности в условиях туристского мероприятия. Страховка и самостраховка. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.	2	2				[3,8]	
7	Участие в учебно-тренировочном туристском мероприятии		12					
	<b>Всего часов:</b>	<b>24</b>	<b>30</b>					<b>зачет</b>



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА» ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Иное*	Форма контроля знаний	
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УСР			
						лекции и ПЗ (СЗ)			
<b>I</b>	Организационно-методические основы спортивно-оздоровительного туризма.								
1	Содержание, задачи и организация предмета ОСОТ						[1,2]		
2	СОТ в системе физвоспитания и организованного досуга	1					[2]		
3	Формы спортивно-оздоровительного туризма						[2]		
4	Подготовка туриста. Физическая, морально-волевая и психологическая подготовка	1					[1,2,5]		
5	Техника и тактика спортивно-оздоровительного туризма						[1,3]		
6	Спортивно-туристические мероприятия. Организация и документальное обеспечение	2					[2]		
7	Возрастные особенности организации СОТ						[2,6,7]		
8	Документальное обеспечение туристского мероприятия								
8.1	Разработка «Положения о туристском мероприятии» (турслет)		1				[2]		
8.2	Разработка сметы туристского мероприятия и сценария открытия (закрытия) мероприятия		1				[2]		
8.3	Разработка меню и калькуляция закупки продуктов питания для участников туристского мероприятия		1				[2]		
<b>II</b>	Технико-тактическая подготовка туристов								
1	Технико-тактические основы спортивно-оздоровительной туристической деятельности		1				[1,2,3]		
2	Топографическая подготовка. Разработка маршрута. Ориентация по карте и на местности.		2				[4]		
3	Ознакомление туристов со снаряжением и правилами его использования						[7,8]		
4	Методика спортивно-туристской подготовки						[1,2]		
5	Организация питания и технология приготовления пищи в походных условиях						[7,8]		
6	Ознакомление студентов с техникой безопасности в условиях туристского мероприятия. Страховка и самостраховка. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.		2				[3,8]		
7	Участие в учебно-тренировочном туристском мероприятии								
	<b>Всего часов:</b>	<b>4</b>	<b>8</b>					<b>зачет</b>	

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Организация спортивного и оздоровительного туризма»*

В овладении знаниями учебной дисциплины важным этапом является самостоятельная работа студентов. Рекомендуется бюджет времени для самостоятельной работы в среднем 2-2,5 часа на 2-х часовое аудиторное занятие.

Основными направлениями самостоятельной работы студента являются:

- первоначально подробное ознакомление с программой учебной дисциплины;
- ознакомление со списком рекомендуемой литературы по дисциплине в целом и ее разделам, наличие ее в библиотеке и других доступных источниках, изучение необходимой литературы по теме, подбор дополнительной литературы;
- изучение и расширение лекционного материала преподавателя за счет специальной литературы, консультаций;
- подготовка к практическим занятиям по специально разработанным планам с изучением основной и дополнительной литературы;
- подготовка к выполнению диагностических форм контроля (тесты, контрольные работы, устные опросы и т.п.);
- подготовка к зачету.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Цели и задачи учебной дисциплины ОСОТ.
2. Функции и особенности спортивного и оздоровительного туризма.
3. Активный туризм как форма физической культуры.
4. Система спортивно-туристских мероприятий.
5. Задачи и содержание турслетов.
6. Туристские соревнования. Формы и системы проведения соревнований.
7. Формы и особенности туристских походов.
8. Особенности туристских мероприятий в системе СОТ.
9. Понятие, этапы и содержание туристской подготовки.
10. Разделы и содержание теоретической подготовки туриста.
11. Содержание и организация физической подготовки туриста.
12. Морально-волевая и психологическая подготовка туриста.
13. Содержание технико-тактической подготовки туриста.
14. Система организации безопасности в походе. Медицинское обеспечение.
15. Особенности организации СОТ с детьми.

16. Особенности СОР с молодежью и взрослыми туристами.

17. Особенности семейного туризма.

#### **Документальное обеспечение туристского мероприятия. Техничко-тактическая подготовка туристов**

1. Документальное обеспечение туристских походов.
2. Документальное обеспечение турслета.
3. Этапы организации туристского похода.
4. Физическое качество выносливость и методика ее развития.
5. Физическое качество сила и методика ее развития.
6. Физические качества быстрота и гибкость, методика из развития.
7. Физическое качество ловкость и методика ее развития.
8. Организация питания в походе.
9. Ориентация на местности и по карте Азимут. Прокладка маршрута.
10. Организация движения тургруппы. График движения.
11. Организация турслета.
12. Финансовые документы для организации туристского мероприятия.
13. Разделы «Положение о турслете».
14. Организация туристского бивака летом.
15. Разработка «Положения о туристских соревнованиях».
16. Сценарий и программа туристского мероприятия.
17. Организация соревнований по туристско-прикладному многоборью.

#### ***Нормативные и законодательные акты***

1 Правила проведения туристских походов/ Нац. Реестр правовых актов Республики Беларусь № 8/15151. – Минск, 2007.

2 Туристско-прикладные многоборья: Правила соревнований/ утверждены Министерством спорта и туризма Республики Беларусь. – Минск, 1998.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

##### **Основная:**

1. Ганапольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов ФК/ под ред. В.И. Ганапольского. – М.: ФиС, 1987.
2. Кулинкович, Е.К. Организация спортивно-оздоровительного туризма/ Е.К. Кулинкович. – Минск: БГЭУ, 2002.
3. Основы туризма: методические рекомендации. - М., 1998.

Дополнительная:

4. Алешин, В.М. Туристская топография/ В.М. Алешин, А.В. Серебряников. – М.: Профиздат, 1985.
5. Кулинкович, Е.К. Спорт - твой друг/ Е.К. Кулинкович.- Минск: Высшая школа, 1990.
6. Ганапольский, В.И. Приглашение к путешествию/ В.И. Ганапольский. – М.: ФиС, 1986.
7. Астафьев, В.И. В лесу и в поле – как дома: в помощь начинающим туристам // 2-е издание пер. и дополн./В.И. Астафьев – Минск: Полымя, 1989 – 157 с.
8. Садикова, И.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / автор состав. И.Б.Садикова. – Минск: Современный литератор, 1999. – 352 с.

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, 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)
Организация туризма и туроперейтинг	Управления туризмом	Согласно <i>[Подпись]</i>	Рекомендовать и утверждению Протокол №4 от 27.10.2015г.
Менеджмент туристической индустрии	Управления туризмом	Согласно <i>[Подпись]</i>	—
Физическая культура	Кафедра физической культуры и экономики спортом	Нет <i>[Подпись]</i> Решкин Р.В.	—

## ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ УВО

на \_\_\_\_ / \_\_\_\_ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Физической культуры и экономики спорта (протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.)

Заведующий кафедрой

Кандидат экономических наук, доцент \_\_\_\_\_ Репкин С.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета Высшая школа туризма

\_\_\_\_\_ Кабушкин Н.И.