

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
(ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»)

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Спортивный туризм»

Трудоемкость: 3 зачетные единицы
Квалификация выпускника: Магистр
Форма обучения: очная, заочная
Год начала подготовки: 2018

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Наименование тем	Форма обучения	
	очная	заочная
Раздел 1. Спортивный туризм в России		
Тема 1.3. Классификация спортивного туризма	2	1
Тема 1.4. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика	2	
Раздел 2. Федерация спортивного туризма		
Тема 2.1. Структура федерации спортивного туризма	2	
Раздел 4. Проведение спортивных походов		
Тема 4.1. Планирование и организация спортивного похода		1
Тема 4.3. Проблемы акклиматизации и адаптации в спортивном походе	2	1
Тема 4.4. Особенности организации питания в спортивном походе	2	1
Тема 4.5. Проведение спортивных походов	6	3
Тема 4.6. Составление отчетной документации	2	1

Обучающиеся при выполнении практических занятий могут использовать рекомендуемую учебную и методическую литературу:

1. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 455 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04075-3. <https://biblio-online.ru/book/2DC3C777-8400-4990-A1EE-5773E2A5CD6C>
2. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 329 с. — (Серия: Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06531-2. <https://biblio-online.ru/book/67D96DF4-9A9D-4212-9D32-082B3B96DF98>

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1 **Классификация спортивного туризма**

ПЛАН:

1. Разделение спортивных походов по видам туризма.
2. Определение сложности спортивных походов.
3. «Перечень классифицированных перевалов высокогорных районов». «Перечень классифицированных пещер».
4. Определяющие препятствия и факторы, влияющие на категоричность похода: локальные препятствия, протяженные препятствия, категории сложности.
5. Эталонные маршруты.

6. Комбинированные маршруты и их типы.
 7. Технология определения категории сложности маршрута.
- задание:* изучить тему в соответствии с планом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Виды спортивного туризма и их краткая характеристика

ПЛАН:

1. Пешеходный туризм.
2. Лыжный туризм.
3. Горный туризм.
4. Водный туризм.
5. Велосипедный туризм.
6. Автомототуризм.
7. Парусный туризм.

задание: изучить тему в соответствии с планом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Структура федерации спортивного туризма

ПЛАН:

1. Непосредственное руководство федерацией.
2. Комиссии по разделам работы.
3. Определение уровня развития туризма в регионе.
4. Состав членов федерации и их функциональные обязанности.
5. Комиссии по видам туризма.
6. Комиссии по разделам работы.
7. Видовые комиссии и межвидовые комиссии.
8. Международное туристское сотрудничество.

задание: изучить тему в соответствии с планом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Проблемы акклиматизации и адаптации в спортивном походе

ПЛАН:

1. Акклиматизация в спортивном походе.
2. Адаптация в спортивном походе.

задание: изучить тему в соответствии с планом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Особенности организации питания в спортивном походе

ПЛАН:

1. Выбор набора продуктов.
2. Составление меню-раскладки.
3. Подсчет энергозатрат и их восполняемость в походе.

4. Водообеспечение в спортивном походе.

5. Варианты рационов питания.

задание: изучить тему в соответствии с планом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-8

Проведение спортивных походов

ПЛАН:

1. Должностные обязанности и их выполнение.

2. Руководитель группы и участники спортивного похода.

задание: изучить тему в соответствии с планом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

Составление отчетной документации

ПЛАН:

1. Типовая форма отчета: справочные сведения, содержание отчета.

задание: изучить тему в соответствии с планом.