

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

**П.К. Гулидин**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ТУРИЗМА**

*Методические рекомендации  
к практическим и семинарским занятиям*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2017*

УДК 796.51(075.8)  
ББК 75.81я73  
Г94

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 28.04.2017 г.

Автор: заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.К. Гулидин**

**Рецензенты:**

доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*;  
заведующий сектором туризма и спортивного ориентирования ГУДО «Витебский областной дворец детей и молодежи» *С.А. Шорникова*

**Гулидин, П.К.**  
**Г94** Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительного туризма : методические рекомендации к практическим и семинарским занятиям / П.К. Гулидин. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 16 с.

В данном издании изложены учебные задания к практическим занятиям, методические указания и материалы по их выполнению, вопросы к семинарским занятиям по дисциплине «Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительного туризма». Издание предназначено для студентов и соответствует требованиям учебной программы для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».

УДК 796.51(075.8)  
ББК 75.81я73

© Гулидин П.К., 2017  
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Занятие 1, 2. Туризм спортивный в Единой спортивной классификации Республики Беларусь .....	5
Занятие 3. Основные понятия, виды и формы туризма .....	5
Занятие 4. Организационные основы развития туризма .....	6
Занятие 5. Программно-нормативные основы развития спортивно-оздоровительного туризма .....	6
Занятие 6. Характеристика спортивного туризма .....	7
Занятие 7. Характеристика рекреационного туризма .....	7
Занятие 8. Характеристика спортивного ориентирования .....	7
Занятие 9. Топографическая подготовка туриста .....	8
Занятие 10. Развитие выносливости у туристов .....	9
Занятие 11. Психологическая подготовка туриста .....	13
Занятие 12. Техника и тактика туризма .....	14
Занятие 13. Научно-исследовательская работа в туризме .....	14
Список использованных источников .....	15

## Введение

Дисциплина «Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительного туризма» играет важную роль в формировании у студентов системы профессионально-педагогических знаний по организации, методике, содержанию, структуре туристско-рекреационной деятельности и является обзорно-интегральным курсом учебных дисциплин: туризм, спортивный туризм, туристско-прикладные многоборья, спортивное ориентирование, ранее пройденных по специализации 1-03 02 01 03 – «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность».

Целью изучения дисциплины является: получение профессиональной подготовки по организации и проведению спортивного, рекреационного и профессионально-прикладного туризма.

Задачи изучения дисциплины состоят в том, что студент должен:

знать - программно-нормативные документы туристской деятельности в Республике Беларусь; структуру и организационные основы спортивно-оздоровительного туризма; технологию проведения работы по спортивному, рекреационному и профессионально-прикладному туризму;

уметь - проводить основные виды подготовки туристов: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую.

владеть – планированием, организацией и проведением туристских массовых мероприятий, походов и соревнований.

На лекциях излагается программный материал, составляющий основу подготовки специалистов; даются указания по его детальному изучению; освещается новый материал, еще не вошедший в учебники. Должное внимание уделяется планированию, организации и проведению учебно-тренировочного процесса в секциях и кружках туризма, обеспечению техники безопасности, методике обучения. На практических занятиях выполняется методическая работа по планированию занятий в туристских секциях и кружках, на семинарских занятиях проверяются теоретические знания студентов и обсуждается современное состояние спортивно-оздоровительного туризма в Республике Беларусь.

Учебная работа проводится в форме лекций и семинарских и практических занятий. Учет успеваемости ведется в форме экзамена, предусмотренного учебным планом. Данная учебная дисциплина входит составной частью государственного экзамена по специализации 1-03 02 01 03 – «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность».

### **Занятие № 1,2** (практическое, 4 часа)

**Тема:** Туризм спортивный в Единой спортивной классификации Республики Беларусь

*Цель:* Получить умения и навыки по определению ранга соревнований и определению выполненных разрядов и званий участниками соревнований.

*Место проведения:* кабинет туризма.

*Оборудование:* протоколы соревнований по туристско-прикладным многоборьям и спортивному ориентированию, наглядные методические материалы, Единая спортивная классификация Республики Беларусь.

#### **Задание 1**

Каждому студенту выдается протоколы соревнований по туристско-прикладным многоборьям и спортивному ориентированию. Необходимо определить ранг соревнований по каждому виду и рассчитать процент от времени победителя каждому участнику соревнований.

#### **Задание 2**

Заполнить образцы справок на присвоения разрядов по туристско-прикладным многоборьям и спортивному ориентированию.

Литература: 2, 4, 5,11.

### **Занятие № 3** (семинарское, 2 часа)

**Тема:** Основные понятия, виды и формы туризма

*Цель:* Контроль знаний студентов.

*Место проведения:* кабинет туризма.

*Оборудование:* таблицы, плакаты, документация походов, альбомы.

#### **Контрольные вопросы:**

1. В чем выражается многогранность понятия «туризм».
2. Какие средства используются в спортивно-оздоровительном туризме с воспитательными целями.
3. Какие виды воспитания можно реализовать в спортивно-оздоровительном туризме.
4. Как реализуются воспитательные функции туризма в практике.
5. Как представлен туризм в системе физической культуры.
6. На какой основе выделяют типы туризма.
7. Какие типы туризма можно выделить.
8. На какой основе выделяют виды туризма.
9. Какие виды туризма можно выделить.
10. Какие виды туризма включены в спортивную классификацию.
11. Какие отличительные признаки образуют различные формы туризма.
12. Какие формы туризма можно выделить.
13. В чем проявляются особенности самодеятельного туризма.
14. Докажите на примере спортивного туризма, что самодеятельный туризм и неорганизованный туризм - разные понятия.

15. Назовите основные определения и понятия, данные в законе «О туризме в РБ».

Литература: 1,2,3,12.

#### **Занятие № 4** (семинарское, 2 часа)

**Тема:** Организационные основы развития туризма.

*Цель:* Контроль знаний студентов.

*Место проведения:* кабинет туризма

*Оборудование:* таблицы, плакаты, нормативные документы.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Назовите государственные органы управления туризмом.
2. Какие общественные организации управляют самостоятельным туризмом.
3. Общая структура управления спортивно-оздоровительным туризмом.
4. Задачи и направления работы федерации спортивного туризма.
5. Назовите комиссии федерации спортивного туризма.
6. Содержание работы маршрутно-квалификационной комиссии.
7. Содержание работы комиссии по слетам и соревнованиям.
8. Содержание работы комиссии по видам туризма.
9. Содержание работы комиссии по охране природы.
10. Содержание работы комиссии по школьному туризму.
11. Содержание работы туристских клубов.
12. Содержание работы туристских секций.

Литература: 2,3,7,9.

#### **Занятие № 5** (семинарское, 2 часа)

**Тема:** Программно-нормативные основы развития спортивно-оздоровительного туризма.

*Цель:* Контроль знаний студентов.

*Место проведения:* кабинет туризма.

*Оборудование:* слайды, нормативные документы.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Какие основные цели государственного регулирования туристской деятельности указаны в законе о туризме.
2. Как определяет закон о туризме права и обязанности туриста.
3. Особенности формирования, продвижения и реализации туристского продукта
4. Вопросы безопасности туризма в законе о туризме.
5. Главные направления развития туризма в Республике Беларусь (из программы развития туризма в Республике Беларусь на 2016-2020 г.)

Литература: 2,3, 12.

### **Занятие № 6** (семинарское, 2 часа)

**Тема:** Характеристика спортивного туризма

*Цель:* Контроль знаний.

*Место проведения:* кабинет туризма.

*Оборудование:* таблицы, плакаты, планы туристских мероприятий, альбомы.

1. Что является основным содержанием спортивного туризма.
2. В чем выражается многообразие упражнений в спортивном туризме.
3. Содержание соревнований в классе длинных дистанций.
4. Какие классы соревнований проводятся в спортивном туризме.
5. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям.
6. Естественные препятствия в пешеходном туризме.
7. Естественные препятствия в лыжном туризме.
8. Естественные препятствия в водном туризме.
9. Естественные препятствия в велосипедном туризме.

Литература: 2,3, 7.

### **Занятие № 7** (семинарское, 2 часа)

**Тема:** Характеристика рекреационного туризма.

*Цель:* Контроль знаний.

*Место проведения:* кабинет туризма.

*Оборудование:* таблицы, плакаты, планы рекреационных мероприятий, альбомы.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Какие задачи решает рекреационный туризм.
2. Какие факторы являются систеобразующими в рекреационном туризме.
3. Правила методики организации занятий рекреационным туризмом.
4. Признаки физической рекреации.
5. На какие показатели организма человека влияет «смена обстановки».
6. Что представляет собой рекреационный туризм.
7. Какие признаки физической рекреации являются необходимыми в рекреационном туризме.

Литература: 2, 3.

### **Занятие № 8** (семинарское, 2 часа)

**Тема:** Характеристика спортивного ориентирования

*Цель:* Контроль знаний.

*Место проведения:* кабинет туризма.

*Оборудование:* таблицы, плакаты, компасы, спортивные карты.

### Контрольные вопросы:

1. Охарактеризуйте спортивное ориентирование как вид спорта.
2. Содержание соревнований в заданном направлении.
3. Содержание соревнований по выбору.
4. Содержание соревнований по маркированной трассе.
5. Особенности паркового ориентирования.
6. Техническая подготовка ориентировщика.
7. Тактическая подготовка ориентировщика.
8. Психологическая подготовка ориентировщика.
9. Топографическая подготовка ориентировщика.

Литература: 2,6.

### Занятие 9 (практическое 2 часа)

**Тема:** Топографическая подготовка туриста

*Цель:* Совершенствование навыков работы с картой и компасом

*Место проведения:* местность, кабинет туризма

*Оборудование:* топографические, учебные, туристские и административные карты, компасы, циркули, курвиметры.

Ход занятия:

I. Собеседование по теме: «Топографическая подготовка туристов».

Вопросы для собеседования:

1. Значение и необходимость знания топографии.
2. Понятие о карте, плане.
3. Масштаб и определение расстояний по карте.
4. Понятие о рельефе и способы изображения рельефа.
5. Способы топографического ориентирования.
6. Ориентирование по местным предметам.
7. Группы условных знаков.

II. Топографический диктант (зарисовать названные знаки при ограничении времени).

III. Выполнение заданий по чтению карты. На карте нанесен маршрут и мысленно пройдите по нему, определяя по пути расстояние до поворотных точек по пути следования и дайте им характеристику. Определите, на каком спуске, где будут наиболее высокие и низкие места. И если Вы, смотря на карту, представите себе реальную картину местности, значит, процесс чтения карты вами освоен.

IV. Определить на карте поправку направления и все магнитные азимуты вычерченного маршрута.

*Методические материалы к заданию:* Во время похода, туристы для ориентирования на местности используют компас, т.е. определяют направ-

ление движения по магнитному азимуту. По карте можно определить только дирекционный угол и потом необходимо уметь осуществить переход от дирекционного угла к магнитному азимуту, используя поправку направления, которая состоит из сближения меридианов и магнитного склонения. Существует азимут истинный /А/ и азимут магнитный /Ам/.

*Истинный азимут* - это угол между северным направлением географического /истинного/ меридиана и направлением на местный предмет (ориентир), отсчитанный по ходу часовой стрелки.

*Магнитный азимут* - угол, отсчитанный по ходу часовой стрелки от северного направления магнитного меридиана до направления на местный предмет (ориентир); магнитный азимут всегда определяется с помощью магнитной стрелки.

*Дирекционный угол* - это угол между северным направлением вертикальной линии координатной /километровой/ сетки и направлением на местный предмет (ориентир), отсчитанный по ходу часовой стрелки.

*Магнитное склонение* – это угол между истинным и магнитным меридианами.

На каждом листе карты нанесена километровая сетка. Вертикальные линии сетки не параллельны линиям меридианов и составляют с ними некоторый угол, который называется *сближением меридианов*. Величина сближения указывается на схеме в нижней части карты. На той же схеме показывается и магнитное склонение. При ориентировании карты или определении азимутов вводят поправку на магнитное склонение, если величина его больше 3 градусов. Магнитное склонение на территории СНГ колеблется от + 25 на побережье Красного моря до - 17° Якутия. Определенные азимута и дирекционных углов направлений, а также углов между местными предметами связано с измерением этих углов на карте и местности. Углы на карте и местности измеряют в градусной системе, а также в тысячных. Необходимо помнить, что одно деление угломера (примерно равно одной тысячной) – это величина центрального угла, который соответствует дуга равная  $1/6000$  длины окружности.

Литература: 1,2,3,4,7,9.

### **Занятие 10** (практическое 2 часа)

**Тема:** Развитие выносливости у туристов

**Цель:** Получить навыки в подборе средств и методов развития выносливости у туристов

**Место проведения:** аудитория.

**Оборудование:** Методическая литература, слайды.

## Контрольные тесты

1. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

2. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

3. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

4. Мерилем выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

5. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9 лет;
- 2) от 10 до 14 лет;
- 3) от 14 до 20 лет;
- 4) от 20 до 25 лет.

6. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- 1) субкритической;
- 2) критической;
- 3) надкритической;
- 4) средней.

7. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее

- 1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45-60 мин.

8. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75—85% от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- 1) 140-150 уд/мин;
- 2) 120—130 уд/мин;
- 3) 90—110 уд/мин;
- 4) 75-80 уд/мин.

9. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

10. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- 1) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 м);
- 2) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90 % от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
- 4) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

**Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).**

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Номер ответа										

### Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

2. Перечислите основные задачи по развитию выносливости:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

3. При выполнении физических упражнений с направленностью на развитие выносливости суммарная их нагрузка на организм характеризуется следующими пятью компонентами:

- 1) \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_

4. Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) и ее интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение анаэробных возможностей организма.

Направленность упражнения	Продолжительность выполнения упражнения (с, мин)	Интенсивность выполнения упражнения (%)
Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности		
Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные, анаэробные и аэробные возможности		

5. При планировании длительности отдыха между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия различают три типа интервалов отдыха. Запишите их названия в таблицу и дайте краткую характеристику.

Тип интервала	Характеристика типа интервала

6. Заполните таблицу «Методы воспитания *общей* выносливости и их характеристика».

Методы воспитания общей выносливости	Характеристика метода

7. Заполните таблицу «Методы воспитания *специальной* выносливости и их характеристика».

Методы воспитания специальной выносливости	Характеристика метода

Литература: 3,8,10.

**Занятие № 11** (семинарское, 2 часа)

**Тема:** Психологическая подготовка туриста.

*Цель:* Контроль знаний.

*Место проведения:* кабинет туризма.

*Оборудование:* таблицы, плакаты, альбомы, слайды.

### **Контрольные вопросы:**

1. Какие советы можно дать туристам по общению в группе.
2. В чем суть экологического сознания.
3. Как можно управлять психическим состоянием туриста.
4. Негативные психологические качества туриста.
5. Специальные психические качества туриста.
6. Личные психологические качества туриста.

Литература: 2,3,7.

### **Занятие № 12 (семинарское, 2 часа)**

**Тема:** Техника и тактика туризма.

*Цель:* Контроль знаний.

*Место проведения:* кабинет туризма.

*Оборудование:* таблицы, плакаты, альбомы, слайды.

**Контрольные вопросы:**

1. Техника преодоления естественных препятствий?
2. Техника бивака.
3. Техника ориентирования.
4. Техника поисково-спасательных работ.
5. Тактические действия туристов.

Литература: 2,3,7,8,12.

### **Занятие № 13 (семинарское, 2 часа)**

**Тема:** Научно-исследовательская работа в туризме

*Цель:* Контроль знаний.

*Место проведения:* кабинет туризма.

*Оборудование:* таблицы, плакаты, альбомы, слайды.

**Контрольные вопросы:**

1. Основные направления научных исследований в туризме.
2. Направление НИР идейно-воспитательные функции туризма.
3. Направление НИР туризм как важный фактор укрепления здоровья.
4. Направление НИР научно-методические и организационные основы детско-юношеского туризма.
5. Направление НИР научное обеспечение подготовки туристов высокой квалификации.
6. Направление НИР научные основы организации и управления массовой туристской работой.
7. Схема проведения научно-исследовательской работы.
8. Выбор темы НИР.
9. Разработка гипотезы.
10. План исследования.

Литература: 2,3,9.

## Список использованных источников

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208с.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
3. Гулидин П.К. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительного туризма: курс лекций / П.К. Гулидин. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2017.– 108 с.
4. Курилова В.И. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
5. Куликович Е.К. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие. – Мн.: БГЭУ, 2002. – 88 с.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования. – М.: ЦДЮ-ТиК, 2003. – 228 с.
7. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст] : учеб. пособие / Ю.С. Константинов ; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М. : Советский спорт, 2009. – 392 с.
8. Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме. Курс лекций по дисциплине: учеб. пособие / Сибир. федер. ун-т; [сост. С.В. Соболев]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 106 с.
9. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для ин-в и тех-в физ. культ. / сост. Ганопольский В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2003.
11. Единая спортивная классификация Республики Беларусь. – Мн.: Изд-во «Четыре четверти», 2016. – 333 с.
12. Штучная Е.Б. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Е.Б. Штучная. – Омск, 2005. – 270 с.

Учебное издание

**ГУЛИДИН** Петр Константинович

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ТУРИЗМА**

Методические рекомендации  
к практическим и семинарским занятиям

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*И.В. Волкова*

Подписано в печать .2017. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 0,93. Уч.-изд. л. 0,53. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.