УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой спортивного

 и рекреационного туризма

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Е.Подлисских

**Перечень заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы студентов 1-го курса по учебной дисциплине**

**«Теория и практика спортивного и рекреационного туризма»**

**Задание 1.****Разработать маршрут рекреационно-познавательного похода выходного дня**

Для выполнения задания понадобятся *следующие учебные и методические материалы*:

1. Топографические или (и) туристские карты районов Республики Беларусь масштаба 1:100 000 – 1:200 000
2. Справочная, научно-познавательная литература, характеризующая рекреационно-туристский потенциал выбранного района.
3. Учебные пособия (разделы по разработке маршрутов походов).

Используя топографическую или (и) туристскую карту масштаба, студенту необходимо разработать маршрут пешеходного (лыжного) рекреационно-познавательного похода выходного дня. При разработке маршрута следует исходить из следующих его параметров. Протяженность маршрута должна составить 30-50км; продолжительность похода – 3 дня. Условный контингент участников похода – школьники старших классов (14–16 лет), студенты, трудящиеся в возрасте 20–40 лет. Маршрут должен включать два-три рекреационных и экскурсионно-познавательных целевых объекта посещения. Студенту следует нанести на карту нитку маршрута и указать на ней пункты старта, финиша; полевых ночлегов (биваков) после каждого дневного перехода, а также отметить рекреационные объекты посещения.

В результате выполнения задания студент представляет следующие документы для контроля:

* топографическую (туристскую) карту с нанесенной ниткой маршрута и указанием пунктов старта, финиша, биваков (с указанием очередного номера); мест отдыха и проведения экскурсий (целевых объектов посещения).
* подробную нитку маршрута с указанием 3–4 опорных ориентиров на каждый из дней похода, пунктов биваков и целевых объектов посещения;
* календарный план похода по установленной форме;
* краткую характеристику включенных в маршрут рекреационных объектов посещения.

Нитку маршрута, календарный план и характеристику рекреационных объектов посещения необходимо предоставить в печатном виде на листах формата А4.

**Литература:**

1. Бардин, К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.
2. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие/ Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. –392с.
3. Локотко, А.И. Локальные районы, комплексно представляющие памятники архитектуры и градостроительства, традиционной культуры, а так же природы и ландшафта – основа проекта «Золотое кольцо Беларуси»/ А.И. Локотко [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: kolaby.by/doc/kola/local-region.doc. – Дата доступа 12.10.2014.
4. Подлисских, В.Е. Спортивный и рекреационный туризм. Вопросы и ответы : пособие/ В.Е Подлисских, В.М. Литвинович; Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2013. – 150с.
5. Подлисских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб. – метод. Пособие /В.Е. Подлисских, В.М. Литвинович; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 101с.

**Задание 2. Составить продуктовую раскладку туристского похода выходного дня эмпирическим методом**

Для выполнения задания понадобятся *следующие учебные и методические материалы*:

1. учебно-методические пособия и материалы по разработке продуктовой раскладки похода, в том числе нормы расхода пищевых продуктов;
2. специальные компьютерные программы для разработки продуктовых раскладок похода (например, Outdoor Food Ration Calculator, автором которой является Евгений Полькин).

В результате выполнения задания студент представляет следующие документы: таблицу «Меню походного питания» (форма представлена ниже, таблица 1), таблицу продуктовой раскладки похода (форма представлена в таблице 2) для туристского похода выходного дня.

При выполнении работы следует исходить из следующих параметров похода: продолжительность похода – 3 дня; количество участников – 6-10 человек; планируемая масса «сухих» продуктов в расчете на человека, на сутки похода (Xпланируемое) может варьировать от 900 до 1100 г. Предполагается, что в походе используется трехразовый режим горячего питания (завтрак, обед, ужин). Кроме того, туристам предоставляется «карманное» холодное питание.

Последовательность действий при выполнении задания:

* составить меню питания для похода выходного дня (по заданной форме);
* исходя из меню, внести список всех необходимых продуктов в соответствующую графу продуктовой раскладки;
* исходя из указанных в учебно-методической литературе норм расхода каждого продукта на одну варку (на сутки похода), рассчитать массу каждого продукта из списка раскладки, необходимую на весь срок похода;
* определить суммарную массу списка «сухих» продуктов, требующихся для проведения похода (на всех туристов, на весь срок похода);
* определить главный количественный показатель раскладки – массу всех «сухих» продуктов в перерасчете на одного участника, на сутки похода (X расчетное) и сравнить его с аналогичным планируемым показателем (X планируемое);
* если X расчетное значительно отличается от Xпланируемое, скорректировать показатели массы продуктов в раскладке и добиться нужного показателя X расчетное, укладывающегося в заданные границы варьирования X планируемое (900–1100 г/чел/сутки).

Таблица 1 – Форма меню питания похода выходного дня

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День похода** | **Завтрак** | **Обед (перекус)** | **Ужин** |
| 1 | Каша овсяная, молочная с изюмом.Чай.Сухари ванильные и т.д. | Меню | Меню |
| 2 | Меню | Меню | Меню |
| 3 | Меню | Меню | Меню |

Таблица 2 – Форма походной продуктовой раскладки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование продукта питания** | **Количество «варок» (приемов в пищу) (шт.)** | **масса /человека / варку (прием пищи) (г)** | **масса /человека / день (г)** | **Требуемая****масса (г)** |
| **Крупы и макаронные изделия, супы** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Итого по разделу: |
| **Жиры и молочные продукты**  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  Итого по разделу:  |
| **Мясные, рыбные продукты (в том числе консервы)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Итого по разделу:  |
| **Сахар и сладости** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  Итого по разделу: |
| **Напитки и сухофрукты** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  Итого по разделу: |
| **Хлебобулочные изделия**  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  Итого по разделу: |
| **Прочие продукты** |
|  |  |  |  |  |
|  Итого по разделу: |
|  **Итого по раскладке:**  |
|  **Итого масса г/чел/день:** |

**Литература:**

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – 8-е изд., доп. – М.: ЦТМО, 2003. – 64с.
2. Подлисских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб. – метод. Пособие /В.Е. Подлисских, В.М. Литвинович; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 101с.
3. Шимановский, В.Ф. Питание в туристском путешествии / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский, П.И. Лукоянов. – М.: Профиздат, 1986. – 175с.

**Задание 3. Составить раскладку личного и группового снаряжения спортивного туристского похода.**

Для выполнения задания понадобятся *следующие учебные и методические материалы*:

1.учебно-методическая литература по выбору туристского снаряжения для походов по территории Республики Беларусь;

2. описания предметов снаряжения (рекламно-информационные материалы).

В результате выполнения задания студент представляет следующие документы:

* таблицу раскладки личного походного снаряжения и экипировки с указанием основных характеристик предметов снаряжения;
* таблицу раскладки группового снаряжения с указанием основных характеристик предметов снаряжения.

Форма раскладок представлена в таблице 3.

При выполнении работы следует исходить из условий путешествия (сезона, вида похода по способу передвижения) и количественных параметров маршрута, разработанного в результате выполнения задания №1 (поход выходного дня). Считать что количество участников похода – 6-10 человек.

Таблица 3 – Форма раскладки походного снаряжения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Масса****(кг)** | **Кол-во****(шт)** | **Характеристика** | **Назначение**  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Личное снаряжение** |
| **Предметы экипировки** |
| Костюм «штормовой»  | 0,7-1,0 |  | Куртка и брюки из плотных мембранных водонепроницаемых тканей (типа Gore-Tex). В отличие от не мембранных тканей – «дышит», отводит влагу от тела человека | Верхняя ветрозащитная и влагонепроницаемая одежда |
| И т.д. |  |  |  |  |
| **Бивачное снаряжение** |
| Спальный мешок (производитель – компания Deuter) | 2,1 |  | Спальный мешок в формы «кокон». Утепляющий синтетический материал (наполнитель): New Polarguard® Delta. Материал наружного слоя: 260T Nylon Tactel Diamond Ripstop | Обеспечивает комфортный сон в диапазоне температур от +10 ºC до -5ºC |
| И т.д. |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Снаряжение для передвижения, транспортировки груза и специальное снаряжение** |
| Рюкзак «Профиль» 100  | 1.3 |  | Анатомический рюкзак, объем – 100 литров. Изготовлен из плотной водоотталкивающей ткани «кордура» | Рюкзак для многодневных походов (экспедиционный) |
| И т.д. |  |  |  |  |
| **Прочее снаряжение** |
| Личный ремнабор.  | 0.05-0.2 |  | Иголка с ниткой, пуговицы, крючки одежные, булавки английские, несколько шурупов и т.д. | Для ремонта снаряжения и экипировки в походных условиях |
| И. т.д. |  |  |  |  |
| **Итого масса личного снаряжения на одного участника:** |
| **Групповое снаряжение** |
| **Бивачное снаряжение** |
| Палатка «Байкал-3» | 3,6 |  | Палатка трехместная с высокой ветроустойчивостью, двумя тамбурами, герметичным дном. Размеры 210х150х115 см | Снаряжение для организации ночлега в природных условиях |
| И т.д. |  |  |  |  |
| **Снаряжение для передвижения, транспортировки груза и специальное снаряжение** |
| Компас (различных производителей) | 0.03 |  | Компас жидкостной для спортивного ориентирования | Прибор для ориентирования на местности |
| И т.д. |  |  |  |  |
| **Прочее снаряжение** |
| Фотоаппарат (различных производителей) | 0,5 |  | Фотоаппарат цифровой, зеркальный | Для подготовки фотоотчета о походе |
|  **Итого масса группового снаряжения в расчете на одного участника:** **Итого масса группового снаряжения в расчете на одну участницу:** |

**Литература:**

1. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие/ Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. –392с.
2. Подлисских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб. – метод. Пособие /В.Е. Подлисских, В.М. Литвинович; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 101с.

**Электронные адреса Интернет-ресурсов**

1. Александров Л. Статьи о походном снаряжении [Электронный ресурс] <http://www.kombrig.net/snarjaga.htm>. – дата доступа: 02.01 2012
2. Немного о спальниках [Электронный ресурс] http://vento.ru/sport/article/118/. – дата доступа: 02.01 2012
3. Бекетов К. Выбор рюкзака. Все, что вы хотели узнать о рюкзаках. http://www.activeclub.com.ua/modules.php?name=Pages&pa=showpage&pid=446
4. Бекетов К Лыжные крепления <http://www.skitalets.ru/equipment/ski/krep_beketov/>
5. Геллер В Фрагменты теории рюкзакостроения http://www.skitalets.ru/equipment/rukzak/geller/
6. Материалы, представленные на специальных сайтах Интернета [http://activeinfo.ru](file:///D%3A%5Creview%5C); <http://poxod.ru/>; <http://www.bask.ru>; <http://skitalets.ru/equipment/equip.htm>; <http://www.westra.ru/>, <http://www.vento.ru/>; <http://www.mountain.ru/>; <http://www.risk.ru/>, <http://mountain-market.ru>

**Задание 4. Спланировать дистанцию соревнований по туристско-прикладным многоборьям в технике горно-пешеходного туризма**

**2-го класса**

Для выполнения задания понадобятся *следующие учебные и методические материалы*:

1. учебно-методическая литература по планированию дистанций туристских соревнований;
2. спортивные карты масштаба 1:10000 – 1:15000;
3. компас.

В результате выполнения задания студент представляет следующие документы:

1. условия проведения соревнований на дистанции;
2. контрольную карту длинной дистанции.
3. Форму протокола определяющего этапа и таблицу штрафов к нему.

При планировании дистанции следует исходить из следующих требований:

* соблюдать параметры дистанции 2-го класса сложности в соответствие с «Правилами соревнований по ТПМ» (протяженность дистанции, количество технических этапов (участков) различного класса сложности;
* соблюдать параметры технических этапов (участков) и содержание технико-тактических заданий для дистанции 2-го класса сложности (параметры протяженности, высоты и крутизны склонов, технической сложности склонов, ширины и глубины водных препятствий и пр.).

На дистанции следует запланировать и локализовать на карте следующие технические этапы: «преодоление склона с самостраховкой на перилах (подъем-траверс-спуск)» (личный этап 1 класса); «ориентирование в заданном направлении» (личный этап 2 класса); «переправа по бревну через ручей (сухой овраг) (наведение командой, этап 2 класса); «транспортировка «пострадавшего» на вязаных носилках» (командный этап 2 класса). «переправа через заболоченный участок по гати» (командный этап 1 класса), «навесная переправа» через водное препятствие или сухой каньон (командный этап 3 класса).

Последовательность действий при выполнении задания:

* изучить спортивную карту: ее масштаб и сечение рельефа, нанесенную дорожную сеть, рельеф местности, сеть объектов гидрографии;
* определить место старта-финиша дистанции. К данному месту должны вести удобные пути подхода (подъезда) команд, он должен быть удобным для размещения команд, зрителей и для работы судейской коллегии;
* определить содержание планируемых этапов дистанции;
* определить ряд возможных участков для размещения технического этапа преодоления склона и этапов переправ. На карте следует найти подходящие склоны (карьеры, холмы), реки, ручьи и овраги;
* определить возможный район (районы) постановки этапа ориентирования. Выбрать на карте удобную точку старта-финиша этапа, надежные ориентиры («привязки») к контрольным пунктам (КП) и ориентиры для установки самих КП. Следует применить кольцевую схему постановки дистанции ориентирования с общей точкой старта-финиша этапа;
* определить участок местности для постановки этапа транспортировки «пострадавшего»;
* «связать» все намеченные места расположения технических этапов в единую дистанцию с выбранной последовательностью преодоления этапов, добиваясь того, чтобы протяженность итоговой дистанции находилась в рамках 3–4км. Нанести дистанцию на контрольную карту (пункт старта-финиша дистанции, технические этапы, КП этапа ориентирования, трассу транспортировки пострадавшего)
* разработать «условия проведения соревнований» (условия преодоления дистанции).

Документ **«Условия проведения соревнований»**

В документе следует письменно представить техническое описание дистанции, которое включает:

* класс сложности дистанции в целом и ее отдельных технических этапов (участков),
* количественные параметры (протяженность, количество этапов),
* описание отдельных этапов и требования к порядку их преодоления (технико-тактическим действиям команд и участников),
* тактическую схему дистанции (кольцевая, комбинированная и пр.);
* требования к движению команд и участников по дистанции (стартовый интервал и очередность преодолеваемых этапов), а так же условия перехода команд с этапа на этап (произвольно, по заданному маршруту);
* порядок оценки технических действий и скорости их выполнения на отдельных этапах и на дистанции в целом.

**Документ «Форма протокола».** Представляется в виде таблицы, где указаны необходимые данные для оценки технических действий и скорости их выполнения для каждой команды

**Литература:**

1. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие/ Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. –392с.
2. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и Спорт, 1990г. – 175с.
3. Кодыш, Э.Н. Туристские слеты и соревнования / Э.Н. Кодыш. – М.: Профиздат, 1984. – 111с.
4. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 228 с.
5. Подлисских, В.Е. Спортивный и рекреационный туризм. Вопросы и ответы : пособие/ В.Е Подлисских, В.М. Литвинович; Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2013. – 150с.
6. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
7. Правила соревнований по виду спорта «Туризм спортивный» Спортивная дисциплина «Туристско-прикладное многоборье» в технике горно-пешеходного туризма. – Минск: Адукацыя i выхаванне, 2014. – 147с.