

УТВЕРЖДЕНО
протокол заседания кафедры
от 26.06.2025 № 13

**Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине
«Основы спортивного и рекреационного туризма»
(экзамен – 1 курс, 2 семестр, ДФПО)**

1. Вид спорта «Туризм спортивный». Содержание спортивных дисциплин «Спортивные туристские походы» и «Туристско-прикладное многоборье». Характер взаимосвязи спортивного туризма с другими видами спорта.
2. Виды туристских биваков. Требования к выбору места для организации бивака туристской группы.
3. Групповое бивачное снаряжение. Классификация палаток. Качества и конструктивные особенности палаток, применяемых в походах по лесной равнинной местности.
4. Документация туристских соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия проведения соревнований», судейские протоколы. Содержание данных документов.
5. Документация туристской походной группы. Маршрутный лист рекреационного похода, маршрутная книжка спортивного похода: их назначение и содержание.
6. Заочные соревнования в спортивной дисциплине «Спортивные туристские походы». Критерии определения победителей и призеров заочных соревнований.
7. Классификация походного снаряжения. Факторы, определяющие выбор предметов снаряжения и экипировки. Основные требования, предъявляемые к предметам снаряжения и экипировки.
8. Классификация техники страховки. Понятие и содержание самостраховки, взаимной и массовой (перильной) страховки.
9. Комплектование состава участников походной группы. Нормативные требования к составу (участникам и руководителям) рекреационных и спортивных походов.
10. Компоненты плана дистанции туристских соревнований. Особенности планирования дистанций туристских слетов (на примере полосы препятствий техники пешеходного туризма), коротких и длинных дистанций ТПМ.
11. Краеведческие походы с обучающимися и иными группами населения: их цели, содержание, характерные познавательные и исследовательские объекты на маршруте. Формы краеведческой работы в походных условиях.
12. Личное бивачное снаряжение. Качества и конструктивные особенности спальных мешков, туристских ковриков (изоматов), определяющие их выбор.

13. Мероприятия по подготовке и проведению туристских слетов. Содержание «Положения о туристском слете». Проведение соревнований на туристских дистанциях слета и организация судейства.

14. Методика комплектования туристской аптечки первой помощи. Характерные лекарственные препараты и материалы аптечки. Основы оказания первой помощи при травмах и заболеваниях туристов в походных условиях.

15. Методика определения категории сложности спортивных туристских походов (на примере пешеходных походов начальной сложности).

16. Методика разработки продуктовой раскладки туристского похода (эмпирический метод): составление меню походного питания, определение норм расхода походных продуктов.

17. Методика разработки раскладки личного и группового снаряжения рекреационного похода выходного дня. Порядок расчета стартовой массы группового снаряжения и его распределения по участникам похода.

18. Методические основы постановки на местности технических этапов туристских соревнований: «преодоление склона со страховкой (самостраховкой)», «переправа через водное препятствие». Приемы обеспечения безопасности участников соревнований, используемые при постановке технических этапов.

19. Модель успешности туристской деятельности. Факторы «психической напряженности» спортивных туристских походов. Факторы подготовленности туристской группы.

20. Натуральные и синтетические материалы для пошива туристской одежды. Понятие и виды мембранных тканей. Конструктивные особенности треккинговых ботинок.

21. Необходимые предметы экипировки туристов для проведения походов по лесной, равнинной местности в различное время года. Концепция «послойной одежды» туриста.

22. Общественные туристские организации в системе управления спортивным и рекреационным туризмом. Цели деятельности, функции общественного объединения «Республиканский туристско-спортивный союз», маршрутно-квалификационных комиссий.

23. Определение основных понятий сферы туризма. Отличительные признаки туристских путешествий.

24. Организация питания туристов в рекреационных и спортивных походах начальной сложности. Понятие «режим питания» и его особенности в зависимости от сезона проведения похода. Вода и водно-солевой режим в походных условиях.

25. Особенности физической нагрузки участников рекреационных походов. Методика планирования и регулирования (дозирования) физической нагрузки в рекреационных походах с различным контингентом участников.

26. Параметры (факторы), определяющие категорию сложности спортивного пешего похода. Требования правил вида спорта «Туризм спортивный» к количественным параметрам пеших походов начальной сложности.

27. Параметры и характерные технические этапы длинной личной и командной дистанций соревнований по ТПМ 1-го, 2-го класса в технике пешеходного туризма. Виды туристской техники и тактики, оцениваемые на длинной дистанции ТПМ.

28. Параметры и характерные технические этапы короткой дистанции соревнований по ТПМ 1 и 2 класса в технике пешеходного туризма. Виды туристской техники и тактики, оцениваемые на короткой дистанции ТПМ.

29. Понятие «азимут» и «магнитное склонение». Истинный (географический) и магнитный азимут. Техника измерения азимутов (направлений движения) на карте.

30. Понятие «классифицированное препятствие» маршрута спортивного похода. Локальные и протяженные препятствия на маршруте пеших походов по территории Республики Беларусь. Классификация переправ через водные препятствия.

31. Понятие «особо охраняемые природные территории» (ООПТ) и категории ООПТ. Основные показатели эколого-туристского потенциала национальных парков.

32. Понятие «ранг соревнований» по ТПМ. Требования ЕСК РБ к выполнению массовых разрядов в спортивной дисциплине «ТПМ».

33. Понятие «риск» и «фактор риска» (опасность) по отношению к спортивной и рекреационной туристской деятельности. Объективные и субъективные факторы риска в туризме: понятие и характеристика.

34. Понятие «техническая сложность» маршрута спортивного похода. Основы методики определения технической сложности маршрута. (на примере пешеходных спортивных маршрутов начальной сложности).

35. Понятие «туристский поход» и классификация туристских походов.

36. Понятие картографической генерализации. Зависимость степени генерализации карты от ее масштаба, особенностей картографируемой территории и назначения карты.

37. Понятие техники страховки, применяемой туристами при преодолении классифицированных препятствий. Средства страховки (индивидуальные и групповые) в спортивных пешеходных походах начальной сложности.

38. Понятие экологического туризма. Комплекс признаков (требований), отличающих экологический туризм от иных видов туристской деятельности.

39. Понятия «массовое туристское мероприятие» и «туристское соревнование». Классификация туристских соревнований и мероприятий.

40. Понятия «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». Критерии выбора походных продуктов питания.

41. Понятия «техника туризма», «тактика туризма». Классификация техники туризма. Тактические задачи, решаемые на стадии подготовки и проведения туристских походов.

42. Понятия «топографическая подготовка» и «карта местности». Классификация карт по масштабу и содержанию.

43. Понятия «туристско-рекреационный потенциал», «туристско-рекреационные ресурсы» района похода. Методические основы выбора района для проведения рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода.

44. Порядок судейства и определения результатов соревнований на туристско-спортивных дистанциях туристских слетов, дистанциях соревнований по ТПМ.

45. Права и обязанности руководителя и участников спортивного туристского похода.

46. Предметы экипировки туристов в пеших походах начальной сложности по территории Республики Беларусь: назначение и характеристика.

47. Принципы планирования дистанций соревнований по ТПМ. Классы дистанций. Методика классификации дистанций соревнований по ТПМ (на примере соревнований в технике пешеходного туризма).

48. Программно-целевое планирование как методология стратегического и тактического планирования похода. Сетевой график выполнения работ по организации и подготовке туристского похода.

49. Разработка календарного плана (графика) движения группы по маршруту. Понятие «распорядок дня» и «режим движения» в походе. Планирование распорядка дня и дневных переходов.

50. Распределение обязанностей туристов в походной группе. Роли и функции руководителя туристской группы на этапах подготовки и проведения похода. Практика работы завхоза и санинструктора туристской группы.

51. Система обеспечения безопасности туристского путешествия и соревнования: структура и общая характеристика ее компонентов (подсистем).

52. Содержание понятия «ориентирование на местности». Ориентиры местности и их классификация.

53. Содержание соревнований по туристско-прикладному многоборью (ТПМ). Элементы дистанции ТПМ. Виды дистанций ТПМ (на примере соревнований по технике пешеходного туризма).

54. Соревнования обучающихся по видам туризма. Характерные дистанции, технические этапы и задания соревнований обучающихся по технике пешеходного туризма.

55. Состав судейской коллегии туристских соревнований, функции судей. Порядок оценки качества и времени выполнения технико-тактических действий участниками соревнований.

56. Спортивно-туристский потенциал района путешествия и его компоненты. Оценка спортивно-туристского потенциала и критерии выбора района проведения пешего спортивного похода (на примере территории Республики Беларусь).

57. Спортивные туристские походы: их цели, содержание, виды. Степенные походы в детско-юношеском туризме и нормативные требования к определению степени сложности похода.

58. Способы и средства транспортировки пострадавшего в туристских походах. Техника изготовления носилок из подручных средств в пешем походе.

59. Способы измерения расстояний и площадей на топографической карте. Километровая сетка топографических карт и ее назначение.

60. Способы измерения расстояний на местности. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия.

61. Способы изображения рельефа на картах. Сущность изображения рельефа горизонталями и его чтение по горизонталям.

62. Способы ориентирования карты, определения точки стояния на местности и направления движения (сторон света).

63. Стратегическое планирование маршрута спортивного похода начальной сложности: логика построения маршрута и выбор целевых спортивных и рекреационных объектов посещения.

64. Тактическое планирование маршрута спортивного похода начальной сложности. Обеспечение безопасности туристов путем качественного тактического планирования маршрута.

65. Тактическое планирование при разработке маршрута рекреационного похода: распределение по маршруту целевых объектов, выбор оптимальной тактической схемы, определение уровня технической сложности и физической трудности участков маршрута.

66. Техника грубого и точного движения по азимуту. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы и схемы. Способы выдерживания заданного направления движения.

67. Техника организации ночлега в палатках, временных укрытиях. Туристский костер и техника приготовления пищи на костре.

68. Техника ориентирования на местности с чтением карты. Особенности выбора опорных (контрольных) и ограничивающих ориентиров на маршруте пешего похода.

69. Техника самостраховки туриста на горных склонах. Техника страховки и самостраховки на заболоченных участках маршрута, переправах через водные препятствия.

70. Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков. Графические средства, используемые для изготовления карт.

71. Туристская деятельность как система. Классификация туристской деятельности.

72. Туристская техника передвижения в пеших походах по равнинной местности. Техника (способы) переправ через водные препятствия.

73. Туристские рекреационно-оздоровительные походы: их цели, содержание. Факторы оздоровления в походных условиях.

74. Туристские слеты: их цели и задачи. Содержание спортивной и конкурсной программ слетов.

75. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой, область их применения. Техника вязки узлов.

76. Формы и содержание познавательной и природоохранной деятельности на маршруте экологического похода. Понятия «экологическая экскурсия» и «экологическая тропа».

77. Характеристика локальных и протяженных классифицированных препятствий на маршрутах пешеходных походов по лесной равнинной местности.

78. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения туристских походов: средства передвижения и транспортировки грузов.

79. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения туристских походов: средства ориентирования на местности. Компас: порядок использования и конструктивные особенности.

80. Экологические походы: их классификация и содержание. Характерные экскурсионно-познавательные объекты маршрута экологических походов.

81. Элементы нитки маршрута рекреационного похода. Стратегическое планирование маршрута: логика построения маршрута, выбор природных и социокультурных целевых объектов посещения.

Заведующий кафедрой
спортивного туризма и технологий
в туристической индустрии

В.Е.Подлисских