УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания кафедры

от 04.09.2020 № 1

**Программные зачетно-экзаменационные требования**

**по учебной дисциплине «Туристско-оздоровительная деятельность»**

1. Понятия «спортивный туризм», «рекреационный туризм», оздоровительный туризм», их взаимосвязь и виды.

2. Классификация туристической деятельности.

3. Спортивный туризм в Республике Беларусь.

4. Содержание видов спорта «туризм спортивный», «туристско-прикладные многоборья», их связь с другими видами спорта, альпинизмом, ориентированием спортивным, горнолыжным спортом. парусным спортом и др.

5. Требования к присвоению спортивных разрядов.

6. Система рекреационного туризма и ее характеристика.

7. Определение понятия «туристский поход». Классификация походов на основании их главных целей.

8. Классификация туристских походов на основании способов передвижения и по их продолжительности.

9. Спортивные походы по классифицированным маршрутам. Виды, классификация по категориям сложности.

10. Классификация рекреационных походов на основании их важнейших функций и содержания.

11. Факторы оздоровления в походных условиях.

12. Рекреационно-познавательные походы, сочетание в них факторов оздоровления, отдыха и познавательной деятельности туристов.

13. Нормативно-правовые акты, регулирующие туристическую деятельность.

14. Нормативные требования к параметрам спортивных туристских маршрутов. Требования к руководителям и участникам спортивных туристских походов.

15. Системность в подготовке туристского похода. Характерные цели и задачи для стадии подготовки похода.

16. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия. Методика выбора района путешествия на основании его туристского потенциала.

17. Понятия «рекреационно-туристские ресурсы» и «спортивно-туристские ресурсы» района похода, их характеристика.

18. Методика разработки маршрута рекреационно-оздоровительных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута и ее компоненты.

19. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. Выбор удобных пунктов старта-финиша, мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.

20. Понятие кольцевых, линейных маршрутов, участков радиального движения.

21. План похода как основа походной тактики. Методика разработки плана похода.

22. Составление календарного графика движения группы по маршруту. Определение участков движения по маршруту (дневных переходов) и их протяженности.

23. Понятия «режим движения», «режим питания» в походе. Особенности выбора режима движения и режима питания группы в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута.

24. Понятия «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». Методика разработки продуктовой раскладки многодневного похода.

25. Классификация походного снаряжения. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения пеших и водных походов по Республике Беларусь.

26. Методика выбора походного снаряжения. Факторы, определяющие выбор снаряжения. Основные требования к предметам снаряжения.

27. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения. Распределение обязанностей в туристской группе.

28. Методика определения оптимальной физической нагрузки участников оздоровительных походов с учетом их возраста, уровня физической подготовленности.

29. Методика планирования и регулирования (дозирования) физической нагрузки в походах.

30. Содержание статьи 4 Закона Республики Беларусь «О правовом режиме территорий, подвергшихся радиоактивному загрязнению в результате катастрофы на Чернобыльской АЭС»

31. Учет неравномерности радиоактивного загрязнения территории при разработке экологически безопасных маршрутов. Факторы, подлежащие контролю.

32. Меры безопасности в походе.

33. Валеология как наука.

34. Человек как целостная система. Основные положения и принципы системного подхода в оздоровлении.

35. Влияние внешней природной среды на человека. Современное состояние экологического воспитания.

36. Методологические основы валеологии. Принципы построения системы валеологического образования.

37. Определение понятия «здоровье». Виды здоровья.

38. Природные и гигиенические средства физического воспитания. Группы здоровья и физического воспитания.

39. Факторы формирования здоровья человека: генетические, экологические, медицинские; факторы образа жизни.

40. Показатели здоровья, норма здоровья. Резервные мощности здоровья.

41. Периоды жизни человека. Факторы образа жизни.

42. Здоровый образ жизни. Принципы формирования здорового образа жизни и факторы, разрушающие здоровье.

43. Комплекс оздоровительных мероприятий по А.Н. Разумову, О.В. Ромашнину.

44. Методы оценки и мониторинга физического здоровья.

45. Понятие о болезни и мерах ее профилактики. Определение состояния подболезни.

46. Профилактика инфекционных заболеваний. Стадии адаптации.

47. Активные и пассивные здоровьевосстанавливающие технологии.

48. Понятие и основные принципы закаливания.

49. Механизм закаливания, значение его для повышения уровня здоровья. Природные средства закаливания.

50. Лечебно-профилактическое значение бани. Финские и русские бани.

51. Психологические основы здоровья. Основные положения оздоровительных программ.

52. Характеристика учреждений Беларуси, оказывающих оздоровительные и лечебные услуги.

53. Курортное лечение и отдых в санаториях Беларуси.

54. Технологии оздоровительной тренировки и закаливания.

55. Методы электротерапии. Светолечение (видимое, инфракрасное и ультрафиолетовое излучение).

56. Магнитные и электромагнитные поля. Ультразвук и его применение.

57. Классификация и критерии оценки минеральных вод.

58. Внутреннее и наружное применение минеральных вод.

59. Устройства для воздействия родоном: воздушно-радоновые ванны, ингаляция радоном, внутреннее применение радоновой воды в виде питья или таблеток.

60. Наружное или парентеральное применение озона.

61. Грязелечение. Классификация грязей, методики грязевых процедур.

62. Специальные тренажеры и аппараты для механотерапии.

63. Вытяжение позвоночника и суставов. Ортопедические устройства: корсеты, матрацы.

64. Иглорефлексотерапия и ее разновидности.

65. Массаж. Механизм действия. Виды массажа.

66. Особенности питания при занятиях физической оздоровительной тренировкой.

67. Классификация средств восстановления. Медико-биологические средства восстановления.

68. Психическое здоровье человека: понятие, пути формирования.

69. Эмоции и их роль в жизнедеятельности человека.

70. Понятие о стрессе. Принципы профилактики стрессовых ситуаций. Пути профилактики невротических состояний.

71. Психологические методы, направленные на улучшение здоровья.

72. Методы коррекции нарушений центральной и вегетативной нервной системы.

73. Методы гидротерапии. Лечебные души.

74. Лекарственные растения и их применение для оздоровления и коррекции иммунной защиты.

75. Оценка адекватности и эффективности оздоровления. Критерии интегративной оценки эффективности оздоровления.

Заведующий кафедрой

спортивного туризма и технологий

в туристической индустрии А.Г.Гататуллин

Доцент кафедры

спортивного туризма и технологий

в туристической индустрии В.Е.Подлисских