

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

О.В. Алексеева, Б.Н. Найданов

ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

*Рекомендовано Учебно-методическим советом БГУ
в качестве учебно-методического комплекса
для студентов направления 034600.62 рекреация
и спортивно-оздоровительный туризм*



ИЗДАТЕЛЬСТВО
Улан-Удэ
2013

УДК 796.5(075.8)
ББК 75.81я73
А 471

Утверждено к печати
редакционно-издательским советом
Бурятского государственного университета

Рецензенты

Г.Я. Галимов

доктор педагогических наук, профессор

В.А. Стрельников

доктор педагогических наук, профессор

Алексеева, О.В., Найданов, Б.Н.

А 471 **Основы спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методический комплекс.** – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2013. – 136 с.

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Основы спортивно-оздоровительного туризма» составлен в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом ВПО по направлению подготовки 034600. 62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В данную работу включены вопросы по изучаемым темам, задания к практическим занятиям, контрольные вопросы к лекциям, темы рефератов, задания по самостоятельной подготовке к практическим занятиям, перечень литературы. Предлагаются рекомендации для подготовки к занятиям студентов. Комплекс включает фонды оценки знаний, тестовые задания, вопросы к экзамену, технологические карты для контроля организации лекционных и практических занятий.

УДК 796.5(075.8)
ББК 75.81я73

© Бурятский госуниверситет, 2013
© О.В. Алексеева, Б.Н. Найданов, 2013

ПРЕДИСЛОВИЕ

Спортивно-оздоровительный туризм как модель имеет особую миссию в вопросе популяризации активного отдыха. Территория нашей страны обладает колоссальным природным потенциалом для развития этого направления. Кавказ и Алтай, Карелия и Урал, Байкальский и Дальневосточный регионы, Якутия и Камчатка являются национальными полигонами для спортивно-оздоровительного туризма.

Вовлечение в активный туризм это принципиальная задача, которая должна решаться по направлениям физическая культура, спорт, туризм. Стратегия развития физической культуры в Российской Федерации до 2025 г. нацелена на вовлечение как минимум 40% населения в регулярные занятия физическими упражнениями. Учитывая современное состояние физкультуры и спорта в регионах и в целом по стране, ее инфраструктуру, обеспеченность инвентарем, а главное – ментальность населения, можно высказать опасение, что без уникальных организационных решений эта задача обречена на провал. Однако есть колоссальные ресурсы для решения этого важнейшего для нашего общества и государства вопроса. Эти резервы заложены в том числе и в организации активных видов туризма для населения разного возраста.

Соответственно, специалистами в области теории и практики спортивно-оздоровительного туризма должны быть разработаны технологии, которые способствовали бы профессиональному обучению студентов разных учебных заведений, росту их профессионального мастерства, обеспечению безопасности туристских походов, экологическому воспитанию.

Данный учебно-методический комплекс, подготовленный на основе большого практического опыта его авторов, вобрал в себя все необходимые аспекты обучения по дисциплине «Основы спортивно-оздоровительного туризма» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 034600 (62) «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В первой главе обозначены цели и задачи дисциплины, определены требования к результатам освоения, объем дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения. В пособие вошли разделы из истории развития спортивно-оздоровительного туризма, технологии организации туристских маршрутов. Подробно рас-

смаатриваются виды спортивно-оздоровительного туризма и особенности организации тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделено оценочной деятельности по всему курсу обучения. Представлен широкий перечень специальной литературы по каждой теме лекционного курса.

Вторая глава посвящена методическому обеспечению указанной дисциплины. Здесь описаны методические рекомендации по самостоятельной работе с лекционным материалом, написанию реферата. Интересна по содержанию технологическая карта дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма» и дополнительный модуль.

Глоссарий основных понятий дисциплины позволяет быстро ориентироваться по всему УМК. Фонды оценки остаточных знаний, приведенные в третьей главе, существенно облегчают широкое применение тестовых материалов в различных видах контроля.

доц. Г.П. Петренко
декан факультета физической культуры,
спорта и туризма Бурятского государственного университета,
заслуженный работник высшего
профессионального образования РФ

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
Глава I. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
Раздел 1. История развития спортивно-оздоровительного туризма.....	18
Раздел 2. Характеристика и термины спортивно-оздоровительного туризма.....	25
Раздел 3. Технология организации маршрутов с активными способами передвижения	32
Раздел 4. Виды спортивно-оздоровительного туризма и особенности их организации.....	48
Раздел 5. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельность.....	57
Раздел 6. Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму.....	63
Раздел 7. Научная деятельность спортивно-оздоровительного туризма.....	70
Глава II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	84
Методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии.....	84
Раздел 1. Методические рекомендации для преподавателей.....	84
Раздел 2. Технологическая карта дисциплины «Основы спортивно- оздоровительного туризма».....	97
Раздел 3. Фонды оценки остаточных знаний.....	119
ПРИЛОЖЕНИЯ	132

Учебное издание

Ольга Владимировна Алексеева
Баир Намдакович Найданов

ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Учебно-методический комплекс

Редактор Р.В. Хабдаева
Компьютерная верстка Н.Ц. Тахинаевой

Свидетельство о государственной аккредитации
№ 1289 от 23 декабря 2011 г.

Подписано в печать 29.08.13. Формат 60х84 1/16. Усл. печ.л. 7,9.
Уч.-изд. л. 4,87. Тираж 100. Заказ 541. Цена договорная.

Издательство Бурятского госуниверситета
670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
riobsu@gmail.com

Отпечатано в типографии Издательства БГУ
670000, г. Улан-Удэ, ул. Сухэ-Батора, 3а