



Министерство образования и науки Республики Казахстан

Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова

Кафедра географии и туризма

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к лабораторным работам студентов

по дисциплине: Основы техники и тактики активных видов туризма

для студентов специальности 050902 - Туризм

Павлодар

Лист утверждения
к методическим указаниям



Форма
СО ПГУ 7.18.1-05

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФХТиЕ

_____ К.К Ахметов

«__»____200 г.

Составитель: ст.преподаватель Омаров Т.С. _____

Кафедра географии и туризма

Методические указания
к лабораторным занятиям студентов

по дисциплине: Основы техники и тактики активных видов туризма
для студентов специальности 050902 - Туризм

Рекомендовано на заседании кафедры
«____»_____200 г., протокол № ____

Заведующий кафедрой _____ А.А. Калиева

Одобрено УМС факультета химических технологий и естествознания
«____»_____200 г., протокол № ____

Председатель УМС _____ У.Д.Буркитбаева

Аннотация

Методические указания к лабораторным работам рассматриваются как важнейший вид учебной работы, выполняемой во II семестре в процессе изучения дисциплины «Основы техники и тактики активных видов туризма». Этот вид работы ставит своей целью сформировать у студентов знания и умения о технике, тактике и организации активных путешествий в разных видах туризма как одной из самых перспективных форм деятельности туристских структур Казахстана.

Проведение лабораторных занятий научит студентов планировать и осуществлять туры по территории Республики Казахстан с активными способами путешествий, материально-техническому обеспечению активных туристских путешествий; технологии работы с клиентами и обслуживающим персоналом таких путешествий.

Студенты в ходе проведения лабораторных занятий рассмотрят следующие вопросы:

- основные понятия техники и тактики активных видов туризма;
- содержание и методику составления тактических разработок в активных видах туризма;
- организация питания в активном туристском путешествии;
- физическая подготовка к активной туристской деятельности;
- туристское снаряжение для активных туристских путешествий;
- обеспечение безопасности при занятии туризмом;
- меры профилактики и медицинское обеспечение активных туристских путешествий;
- особенности организации и проведения горных, водных, лыжных, пеших, велосипедных путешествий 1-2 категории сложности;
- подготовка и формирование бригад сопровождения для активных туристских путешествий 1-2 категории сложности;
- особенности организации активных туристских путешествий 3-6 категории сложности и восхождений на горные вершины.

Цели и задачи методических указаний.

Цели:

- Формировать основные понятия о технике, тактике и организации активных путешествий в разных видах туризма;
- Рассмотреть и изучить организацию активных путешествий в разных видах туризма.

Задачи:

- Составлять оптимальные варианты программ активных путешествий;
- Изучить специфику работы обслуживающего персонала для несложных путешествий в разных видах туризма;
- Повысить исследовательскую культуру студентов, развить стремление к углублению и обобщению приобретенных знаний по дисциплине.

Лабораторные работы включают в себя 15 заданий по 14 темам (2-14) аудиторных занятий, причем в каждом задании изложена цель работы, описан порядок его выполнения.

Содержание лабораторных занятий.

Тема 2. Основные понятия техники и тактики активных видов туризма.

Лабораторная работа №1

Цель: Приобрести навыки составления графика туристского маршрута.

Оборудование: тетрадь, ручка, карандаш, резинка, физическая карта Павлодарской области.

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, краеведческим материалом, справочным материалом по туризму.

Ход работы

Задание:

1. Составить график маршрута с начальным и конечным пунктом на каждый день пути, протяженностью пути в км, указать способы путешествия.

Литература

Основная

1. Бринк И.Ю. Тактика горных восхождений и качество снаряжения // Ветерок странствий, №23.- М.: ФиС, 1990.
2. Вододохов А.А. Горный туризм. – Алма-Ата.: Казахстан, 1974.
3. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. –М.: ФиС, 1974.

Дополнительная

1. Михайлов Б.А. Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «турист», 1985.
2. Зубалий Н.Д., Петровский В.С. Пешеходный и лыжный туризм. – Киев: Здоровье, 1984.

Тема 3. Отечественная и зарубежная классификация активных туристских путешествий.

Лабораторная работа №2

Цель: Изучить классификацию активных туристских путешествий.

Оборудование: тетрадь, ручка, данные, собранные в процессе выполнения заданий СРС.

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, справочным материалом по туризму.

Ход работы

Задание:

1. Использовать данные, собранные в процессе выполнения заданий СРС, составить таблицу: «Классификация активных туристских путешествий», выявить особенности каждого вида туризма.

Литература

Основная

1. Веретенников Е.И. Тактика горного туризма. –М.: ЦРИБ «Турист», 1990
2. Водный туризм. Сост. В.Н. Гигорьев.- М.: Профиздат, 1991.
3. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. –М.: ФиС, 1974.

Дополнительная

1. Единая спортивная классификация на 1997-2000гг. Туризм спортивный – Алматы, 1997.
2. Спортивная классификация туристских путешествий – МЦРИБ «Турист», 1975.

Тема 4. Содержание и методика составления тактических разработок в активных видах туризма.

Лабораторная работа №3

Цель: Сформировать представление о правилах организации и проведения туристских путешествий; ознакомиться с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий.

Оборудование: тетрадь, ручка, Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий.

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, справочным материалом по туризму.

Ход работы

Задание:

Письменно составить общие рекомендации по организации и подготовке туристского похода, путешествия.

Литература

Основная

1. Веретенников Е.И. Тактика горного туризма. –М.: ЦРИБ «Турист», 1990
2. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. –М.: ФиС, 1974.
3. Бринк И.Ю. Тактика горных восхождений и качество снаряжения // Ветерок странствий, №23.- М.: ФиС, 1990.

Дополнительная

1. Григорьев В.Н., Дубровский Л.Н. Подготовка туристов водников – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
2. Захаров П.П. и др. Тактика и организация горных восхождений. Ситуационные задачи. – М.:ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющихся в водные походы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.

Тема 5. Организация питания в активном туристском путешествии.

Лабораторная работа №4

Цель: Показать значение рационального питания человека в условиях физической нагрузки; дать представление об основах правильной организации питания в активном туристском путешествии.

Оборудование: тетрадь, ручка, справочный материал по туризму.

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, справочным материалом по туризму.

Ход работы

Задание №1

Письменно составит меню на каждый прием пищи на 3-х дневный поход.

Задание №2

Составить перечень продуктов питания, их количество, общий вес и калорийность.

Литература

Основная

1. Ю.А. Штюрмер «Карманный справочник туриста» - М.: Профиздат, 1982.
2. К.В. Бардин «Азбука туризма» - М.: Просвещение, 1937.

Дополнительная

1. Лысогор Н.А. и др. Питание в туристском походе. – М.: Пищевая промышленность, 1980.

Тема 6. Физическая подготовка к активной туристской деятельности.

Лабораторная работа №5

Цель: Показать значение физической подготовки туристов к путешествиям с активными способами передвижения.

Оборудование: тетрадь, ручка, данные, собранные в процессе выполнения заданий СРС.

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, справочным материалом по туризму.

Ход работы

Задание №1

Письменно составить общие требования к физической подготовке участников и обслуживающего персонала для активных туристских путешествий.

Задание №2

Составить примерный цикл практических занятий по общей и специальной физической подготовке обслуживающего персонала.

Литература

Основная

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
2. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. –М.: ФиС, 1974.
3. К.В. Бардин «Азбука туризма» - М.: Просвещение, 1937.

Дополнительная

1. Михайлов Б.А. Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «турист», 1985.
2. Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющихся в водные походы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.

Тема 7. Общая характеристика снаряжения для активных туристских путешествий

Лабораторная работа №6

Цель: Рассмотреть и изучить требования к снаряжению, уход за снаряжением, особенности группового снаряжения.

Оборудование: тетрадь, ручка, данные, собранные в процессе выполнения заданий СРС.

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, справочным материалом по туризму.

Ход работы

Задание №1

Письменно составить перечень группового личного и специального снаряжения туристов.

Задание №2

Указать количество, общий вес группового снаряжения для клиентов и бригады сопровождения.

Литература

Основная

1. К.В. Бардин «Азбука туризма» - М.: Просвещение, 1937.
2. Ю.А. Штюрмер «Карманный справочник туриста» - М.: Профиздат, 1982
3. А.А. Остапец «На маршруте туристы следопыты» - М.: Просвещение 1987.

Дополнительная

1. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристского снаряжения. – ЦРИБ «Турист», 1985.
2. Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющихся в водные походы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.

Тема 8. Обеспечение безопасности при занятиях туризмом

Лабораторная работа №7,8

Цель: Сформировать понятие безопасности при занятиях туризмом; выявить причины травматизма и несчастных случаев в туризме.

Оборудование: тетрадь, ручка, справочный материал по туризму.

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, справочным материалом по туризму.

Ход работы

Задание №1

Рассмотреть и изучить опасности, травмы и заболевания

- А) обусловленные неправильными действиями туристов;
- Б) связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями;
- В) связанные с дикими животными и ядовитыми растениями;
- Г) связанные со специфическими условиями путешествий в горах и на воде.

Литература

Основная

1. Ю.А. Штюмер «Карманный справочник туриста» - М.: Профиздат, 1982

Дополнительная

1. Григорьев В.Н., Дубровский Л.Н. Подготовка туристов водников – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
2. Захаров П.П. и др. Тактика и организация горвосхождений. Ситуационные задачи. – М.:ЦРИБ «Турист», 1988.

Тема 9. Меры профилактики и медицинское обеспечение активных туристских путешествий.

Лабораторная работа №9

Цель: Показать значение своевременного оказания первой помощи в походе; изучить особенности медицинского обеспечения активных туристских путешествий, системы профилактики.

Оборудование: тетрадь, ручка, медицинская аптечка, справочный материал по туризму.

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, медицинской аптечкой, справочным материалом по туризму.

Ход работы

Задание №1

Письменно составить номенклатуру и количество, назначение лекарств в медицинской аптечке для клиентов и бригады сопровождения.

Задание №2

Разработка меры профилактики и медицинское обеспечение активных туристских путешествий.

Литература

Основная

1. К.В. Бардин «Азбука туризма» - М.: Просвещение, 1937.
2. Ю.А. Штюмер «Карманный справочник туриста» - М.: Профиздат, 1982
3. А.А. Остапец «На маршруте туристы следопыты» - М.: Просвещение 1987.

Дополнительная

1. Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющихся в водные походы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
2. Михайлов Б.А. Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «турист», 1985.

Тема 10. особенности организации и проведения горных путешествий 1-2 категории сложности.

Лабораторная работа №10

Цель: Сформировать понятие «эталонные горные путешествия» 1-2 категории сложности; составить краткий обзор районов горных туристских путешествий по территории Казахстана.

Оборудование: тетрадь, ручка, карандаш, резинка, картосхемы с тактическими туристскими горными путешествиями 1-2 категории сложности, справочный материал по туризму.

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, картосхемой, справочным материалом по туризму.

Ход работы

Задание №1

Письменно составить краткий обзор районов горных туристских путешествий по территории Казахстана.

Задание №2

Используя необходимые карты, рассмотреть и изучить имеющиеся тактические схемы путешествий по горным районам Казахстана; прохождение «нитки» маршрута с его основными

физико-географическими пунктами и естественными препятствиями (реки, озера, перевалы, ледники и т.д.)

Литература

Основная

1. Веретенников Е.И. Тактика горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990
2. Вододохов А.А. Горный туризм. – Алма-Ата.: Казахстан, 1974.
3. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974.

Дополнительная

1. Захаров П.П. и др. Тактика и организация горных восхождений. Ситуационные задачи. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Классификационная таблица маршрутов на горные вершины СССР. – М.: Советский спорт, 1989.

Тема 11. Особенности организации и проведения водных путешествий 1-2 категорий сложности.

Лабораторная работа №11,12

Цель: Сформировать понятие «эталонные водные путешествия» 1-2 категории сложности; составить краткий обзор районов водных туристских путешествий по территории Казахстана.

Оборудование: тетрадь, ручка, карандаш, резинка, картосхемы с тактическими туристскими водными путешествиями 1-2 категории сложности, справочный материал по туризму.

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, картосхемой, справочным материалом по туризму.

Ход работы

Задание №1

Письменно составить краткий обзор районов водных путешествий по территории Казахстана

Задание №2

Составить картосхему с «ниткой» маршрута водного путешествия; указать места ночевки и «забросок», прохождение естественных препятствий.

Литература

Основная

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
2. Водный туризм. Сост. В.Н. Григорьев. – М.: Профиздат, 1991.

Дополнительная

1. Григорьев В.Н., Дубровский Л.Н. Подготовка туристов водников – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
2. Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющихся в водные походы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.

Тема 12. Особенности организации и проведения пеших, лыжных и велосипедных путешествий 1-2 категории сложности.

Лабораторная работа №13

Цель: Сформировать понятия «пешеходный туризм», «лыжный туризм», «велотуризм»; составить краткий обзор районов пеших, лыжных и велосипедных путешествий 1-2 категории сложности по Казахстану.

Оборудование: тетрадь, ручка, справочный материал по туризму, данные, собранные в процессе выполнения заданий СРС

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, справочным материалом по туризму.

Ход работы

Задание №1

Используя данные, собранные в процессе выполнения заданий СРС, дать письменно характеристику пешеходного, лыжного, велотуризма. Рассмотреть элементы техники и особенности тактики.

Задание №2

Составить краткий обзор районов пеших, лыжных и велосипедных путешествий 1-2 категории сложности по Казахстану.

Литература

Основная

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
2. Вуколов В.Н. По Северному Тянь-Шаню: Горные туристские маршруты по Заилийскому Алатау и Кунгей Алатау. – М.: Профиздат, 1991.

Дополнительная

1. Захаров П.П. и др. Тактика и организация горных восхождений. Ситуационные задачи. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Зубалий Н.Д., Петровский В.С. Пешеходный и лыжный туризм. – Киев: Здоровье, 1984.

Тема 13. Подготовка и формирование бригады сопровождения для активных туристских путешествий 1-2 категории сложности.

Лабораторная работа №14

Цель: Дать студентам представление о подготовке и формировании бригад сопровождения для активных туристских путешествий 1-2 категории сложности.

Оборудование: тетрадь, ручка, справочный материал по туризму, маршрутные документы.

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, справочным материалом по туризму, данными, собранные в процессе выполнения заданий СРС

Ход работы

Задание:

Составить общие рекомендации по подготовке бригад сопровождения для активных туристских путешествий 1-2 категории сложности с указанием количества людей, их должностными обязанностями, уровнем физической и технической подготовки, перечнем необходимого снаряжения и одежды.

Литература

Основная

1. Веретенников Е.Й. Тактика горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.

Дополнительная

1. Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющихся в водные походы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
2. Михайлов Б.А. Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «турист», 1985.

Тема 14. Особенности организации активных туристских путешествий 3-6 категории сложности и восхождений на горные вершины.

Лабораторная работа №15

Цель: Выявить особенности активных туристских путешествий 3-6 категории сложности.

Оборудование: тетрадь, ручка, справочный материал по туризму.

Методические указания

В ходе выполнения заданий лабораторной работы необходимо соблюдать правила по технике безопасности. Студенты пользуются необходимой литературой, справочным материалом по туризму, данными, собранные в процессе выполнения заданий СРС

Ход работы

Задание №1

Составить общие рекомендации по подготовке и проведению активных туристских путешествий 3-6 категории сложности.

Задание №2

Сравнить с путешествиями 1-2 категории сложности; выявить отличительные особенности.

Литература

Основная

1. Аппелянский А.И. Физическая тренировка в туризме – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
2. Бринк И.Ю. Тактика горвосхождений и качество снаряжения // Ветерок странствий, №23.- М.: ФиС, 1990.
3. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. –М.: ФиС, 1974.

Дополнительная

1. Спортивная классификация туристских путешествий – МЦРИБ «Турист», 1975.
2. Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющихся в водные походы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.