

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)**

Кафедра туризма и сервиса

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ**

**по дисциплине «Основы самостоятельного туризма»  
для студентов, обучающихся по специальности  
43.02.10 – «Туризм»**

**Составитель:**  
Преподаватель КИТП  
Журавлев А.А.

Владимир 2021

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Для освоения дисциплины предусмотрены различные виды занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

- изучение основных понятий и терминов, относящихся к самодеятельному туризму;
- формирование представления о значении самодеятельного туризма;
- формирование умения пользоваться законодательными актами и нормативными документами в области туризма;
- овладение умениями и навыками поиска, систематизации и комплексного анализа информации;
- анализ и систематизация сведений о состоянии и структуре рынка самодеятельного туризма;
- способность анализировать развитие инфраструктуры самодеятельного туризма.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно и аргументированно доказывать свою точку зрения в рамках изучения дисциплины;</li> <li>- профессионально пользоваться основными терминами и понятиями, относящимися к области самодеятельного туризма;</li> <li>- выбирать эффективные методы и способы выполнения профессиональных задач;</li> <li>- грамотно продумать программу своевременного освоения учебного материала;</li> <li>- выполнять различные виды практических заданий и профессиональных задач в установленные и ограниченные сроки времени;</li> <li>- оценивать последствия принятых решений;</li> <li>- осуществлять поиск и использовать информацию о состоянии и структуре рынка самодеятельного туризма;</li> <li>- осуществлять поиск источников, необходимых для изучения курса дисциплины;</li> <li>- творчески и эффективно использовать полученные знания в своей профессиональной деятельности;</li> <li>- выполнять практические работы и профессионально-направленные задачи в составе команды;</li> <li>- грамотно и логично строить свою устную и письменную речь;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение, основные факторы, условия формирования и развития самодеятельного туризма;</li> <li>- особенности проведения туристских походов, слётов и фестивалей;</li> <li>- методы и способы эффективной оценки результатов, полученных в ходе выполнения практических работ;</li> <li>- основные термины и понятия, принятые в самодеятельном туризме на русском и иностранном языке;</li> <li>- свои возможности и умения для решения профессиональных задач в стандартной/нестандартной ситуации;</li> <li>- методы и способы решения найти выход в экстремальной ситуации;</li> <li>- особенности работы с различными видами источников, в том числе и электронными;</li> <li>- методы и принципы использования мультимедийных ресурсов для полноценного выполнения практических работ;</li> <li>- способы построения эффективной коммуникации с преподавателями и коллегами;</li> <li>- законодательные акты и нормативные документы по правовому регулированию самодеятельного туризма;</li> <li>- особенности организации туристских слётов и фестивалей;</li> <li>- этапы организации и проведения самодеятельных походов;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно распределять время и возможности для решения поставленных задач и целей;</li> <li>- распределять обязанности между участниками самостоятельного похода;</li> <li>- нести ответственность за организацию туристских слётов и фестивалей;</li> <li>- проводить самостоятельный анализ учебной деятельности;</li> <li>- использовать инструменты планирования и самоконтроля учебной деятельности;</li> <li>- выбирать средства для формирования и развития профессиональных компетенций, используя ресурсы образовательной программы;</li> <li>- использовать новые технологии и информационные устройства при организации самостоятельных походов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика развития и совершенствования своего интеллектуального и общекультурного уровня;</li> <li>- возможность участия в научно-практических конференциях и семинарах;</li> <li>- ресурсы для поиска и изучения дополнительной информации по пройденному материалу;</li> <li>- новые технологии в профессиональной деятельности.</li> </ul>
<p>ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать процесс подготовки и организации самостоятельного похода от начала и до конца;</li> <li>- оперативно решать возникающие при подготовке похода вопросы и проблемы;</li> <li>- чётко и доступно объяснить участникам похода правила поведения на маршруте;</li> <li>- выстроить коммуникацию с каждым участником похода;</li> <li>- оперативно реагировать на возникающие проблемы и сложности в походе;</li> <li>- грамотно распланировать режим дня в походе;</li> <li>- довести до всех участников похода правила техники безопасности;</li> <li>- предоставлять информацию о туристско-рекреационных ресурсах самостоятельного туризма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инфраструктура самостоятельного туризма;</li> <li>- обязательные нормативные документы для проведения самостоятельного похода;</li> <li>- основные термины и понятия, принятые в самостоятельном туризме на русском и иностранном языках;</li> <li>- права и обязанности руководителя и участников похода;</li> <li>- этапы проведения самостоятельного похода на профессиональном уровне;</li> <li>- правила оказания первой помощи;</li> <li>- запасные варианты прохождения маршрута;</li> <li>- правила оформления нормативных документов по самостоятельному туризму.</li> </ul>

**Цель и задачи СРС:** самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, связанного с формированием компетенций обучающихся.

**Перечень тем самостоятельной работы** студентов соответствует тематическому плану рабочей программы дисциплины.

**Самостоятельная работа обучающегося (всего) 14 часов.**

№	Раздел дисциплины	Тема СРС	Самостоятельная работа студента (в часах)	Виды СРС	Формы контроля СРС
1	Раздел 1. Самодетельный туризм. Основные понятия	Самодетельный туризм в сфере туризма. Виды самодетельного туризма	4	Изучение нормативных документов по самодетельному туризму: ГОСТ Р 57806-2017 «Туристские услуги в области самодетельного туризма. Общие требования», «Кодекс русского путешественника».	Краткий словарь терминов, используемых в самодетельном туризме Таблица по теме «Категорийность туристских маршрутов». Доклады с мультимедиа презентациями
2	Раздел 2. Соревнования по туристскому многоборью	Туристские соревнования. Спортивный туризм как основное направление самодетельного туризма	4	Изучение организационных документов, интернет-ресурсов. Разработка туристского соревнования.	Положение о соревновании, смета расходов, программа соревнований. Письменные задания по спортивному ориентированию
3	Раздел 3. Организация и проведение туристского похода	Организация и подготовка туристского похода. Проведение туристского похода.	6	Разработка туристского самодетельного похода. Заполнение документов по организации и проведению похода. Разработка маршрута похода.	Маршрутный лист, маршрутная книжка, отчёт о прохождении маршрута. Задания по чтению топографической карты Памятка туриста. Таблицы по темам «Туристические узлы», «Калорийность продуктов»

## **Перечень рекомендуемых (основных) учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

### **Основная литература:**

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе [Электронный ресурс] / А.А. Алексеев. – М., 1992. Режим доступа: <http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
2. Биржаков, М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков. - СПб.: Издательский дом Герда, 2005. – 208 с.
3. Волович, В.Г. Академия выживания / В.Г. Волович. - М.: Толк, 1996. – 363 с.
4. Зорин, И.В., Квартальнов, В.А. Энциклопедия туризма / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 2000. – 364 с.
5. Ильин, А. Школа выживания в природных условиях / А. Ильин. - М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. – 382 с.
6. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. - М.: Профиздат, 2000. – 254 с.
7. Меньчуков, А.Е. В мире ориентиров / А.Е. Меньчуков. – М.: Недра, 1986. – 284 с.
8. Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий / С.Н. Панов, В.В. Говор. - М., 2008.
9. Попчиковский, Ю.В. Организация и проведение туристских походов [Электронный ресурс] / Ю.В. Попчиковский. - М.: Профиздат, 1987. Режим доступа: <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
10. Правила соревнований по спортивному туризму. ТССР. - М. 2008.
11. Регламент по спортивному туризму. Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов. ТССР. - М. 2008.
12. Рубис, Л.Г. Травматизм на спортивных туристских маршрутах. Учебное пособие / Л.Г. Рубис. – СПб.: СПГУТД, 2008. – 146 с.
13. Способы автономного выживания человека в природе: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. Туризм / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. – М.: Издательство Академия, 2005. – 297 с.
14. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания. / Н.Б. Садикова. – Минск: Издательство Современный литератор, 2005. – 352 с.
15. Торопов, И.К. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / И.К. Торопов. – СПб.: Союз специалистов по безопасной деятельности человека, 1992.

16. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах. Пособие для вузов / И.И. Бутко, Г.И. Ляшко, П.П. Маркин, В.А Ситников. - М.: МарТ, 2007. – 332 с.
17. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений [Электронный ресурс] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. Режим доступа: <http://hibaratxt.narod.ru/orientir/index.html>
18. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Н. Уилсон. – М.: Фаир-Пресс, 2004. – 344 с.
19. Шабанов, Ю.Н. Карманная энциклопедия туриста / Ю.Н. Шабанов. – М.: Вече, 2000. – 464 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Алешин, В.М., Серебrenиков, А.В. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебrenиков. - М.: Профиздат, 1985. – 160 с.
2. Альтманн, Х. Ядовитые растения. Ядовитые животные / Х. Альтманн. – М.: Бертельсманн Медиа Москау АО, 2004. – 160 с.
3. Андреев, Г.Г. Первая медицинская помощь. Краткий справочник по оказанию первой доврачебной помощи / Г.Г. Андреев. – СПб.: Нива, 2005. – 128 с.
4. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. - М.: Балабанов, 2007. – 79 с.
5. Водный туризм / В.Н. Григорьев. - М.: Профиздат, 1990. – 304 с.
6. Гостюшин, А.В. Краткая энциклопедия экстремальных ситуаций / А.В. Гостюшин. – М.: Т-во Российских издателей, 1995. – 756 с.
7. Джоунс, Н. Краткий медицинский справочник / Н. Джоунс. – М.: АСТ, Астрель, 2008. – 304 с.
8. Захаров, П.П. Школа альпинизма / П.П. Захаров, Т.В. Степенко. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 463 с.
9. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания / А.А. Ильичев. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 399 с.
10. Кротов, А. Практика вольных путешествий / А. Кротов. - М.: Гео-МТ, 2007. – 96 с.
11. Личная безопасность в чрезвычайных ситуациях. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2008. – 62 с.
12. Маринов, Б. Проблемы безопасности в горах [Электронный ресурс] / Б. Маринов. — М.: Физкультура и спорт, 1981. Режим доступа: <http://hibaratxt.narod.ru/alpin/marinov/index.html>

13. Ротенберг, Р. Расты здоровым: детская энциклопедия здоровья / Р. Ротенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1992 г. – 592 с.
14. Черныш, И.В. Походная энциклопедия путешественника / И.В. Черныш. – М.: Издательство Фаир-Пресс, 2006. – 438 с.
15. Штюрмер, Ю.А. Четвертая грань туризма / Ю.А. Штюрмер. - М.: Профиздат, 1984. – 168 с.
16. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов. – Краснодар: Советская Кубань, 2001. – 380 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru) – туристский спортивный союз России. Федерация спортивного туризма России.
2. [www.skitalets.ru](http://www.skitalets.ru) – сервер туристов и путешественников
3. [www.outdoors.ru](http://www.outdoors.ru) – энциклопедия туриста, мир путешествий и приключений
4. [www.2r.ru](http://www.2r.ru) – информационное издание по туризму, отдыху и путешествиям в России, странах СНГ и Балтии
5. [www.vvv.ru](http://www.vvv.ru) – экстремально-приключенческий портал
6. [www.pohod.ru](http://www.pohod.ru) – сайт о походах
7. [www.ft33.ru](http://www.ft33.ru) – федерация спортивного туризма Владимирской области
8. [www.tourism.vladimir.ru](http://www.tourism.vladimir.ru) – комитет по физкультуре и спорту Владимирской области