

УТВЕРЖДЕНО
протокол заседания
кафедры
от 20.06.2024 № 13

**Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине
«Теория и методика спортивно-туристской подготовки»
(экзамен –4 курс, 8 семестр, ДФПО)**

1. Типология спортивного туризма, как особого сегмента туристической деятельности, связанного со спортом. Цели и содержание специализированного, рекреационно-спортивного и событийного спортивного туризма.

2. Понятие спортивного туризма как особого вида спорта. Содержание спортивных дисциплин «Спортивные туристские походы» и «Туристско-прикладное многоборье» вида спорта «Туризм спортивный».

3. Формы и структура соревновательной деятельности в спортивной дисциплине «Спортивные туристские походы» (СТП) вида спорта «Туризм спортивный». Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности в спортивной дисциплине СТП.

4. Система соревнований и структура соревновательной деятельности в спортивной дисциплине «Туристско-прикладное многоборье» (ТПМ) вида спорта «Туризм спортивный». Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности в спортивной дисциплине ТПМ.

5. Спортивные результаты и спортивные достижения в виде спорта «Туризм спортивный». Классификация и структура спортивных достижений, ее основные уровни.

6. Общая характеристика систем подготовки спортсменов в спортивных дисциплинах вида спорта «Туризм спортивный». Цели, субъекты и объекты управления подготовкой спортсменов.

7. Понятия срочной и долговременной адаптации в приложении к спортивному туризму. Формирование долговременных адаптационных реакций в годичной и многолетней подготовке спортсменов-туристов.

8. Общая характеристика объема и интенсивности физической нагрузки, типичные зоны мощности двигательной активности участников спортивных туристских походов и соревнований по туристско-прикладному многоборью.

9. Понятие психической нагрузки (психического напряжения) по отношению к виду спорта «Туризм спортивный». Стресс и характерные стрессовые факторы соревновательной деятельности в виде спорта «Туризм спортивный».

10. Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, соответствующие особенностям соревновательной нагрузки в виде спорта «Туризм спортивный» и их свойства.

11. Характерные энергозатраты спортсменов-туристов в зависимости от категории сложности спортивного туристского похода, класса сложности и вида дистанции соревнований по туристско-прикладному многоборью (на примере пешеходного туризма). Возможность реализации «энергетического» подхода к подготовке спортсменов-туристов.

12. Модельно-целевой подход к процессу подготовки спортсменов в спортивных дисциплинах вида спорта «Туризм спортивный». Нормативное прогнозирование и целевое планирование процесса достижения модельных показателей подготовленности спортсменов.

13. Закономерности и принципы спортивной подготовки в виде спорта «Туризм спортивный». Система общепедагогических дидактических, общих и специальных принципов спортивной подготовки и тренировки.

14. Упражнения как средства спортивной тренировки в виде спорта «Туризм спортивный». Характерные обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения в спортивных дисциплинах «Спортивные туристские походы» и «Туристско-прикладное многоборье» (на примере пешеходного туризма)

15. Естественно-средовые, медико-биологические, материально-технические средства подготовки и тренировки в виде спорта «Туризм спортивный». Средства психологического воздействия на спортсменов-туристов.

16. Общая характеристика методов спортивной подготовки в виде спорта «Туризм спортивный». Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки. Особенности применения игрового, соревновательного, кругового методов в тренировочном процессе.

17. Система многолетней спортивно-туристской подготовки в виде спорта «Туризм спортивный». Общая характеристика взаимодействующих подсистем подготовки (на примере подготовки студентов спортсменов в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»).

18. Характеристика видов подготовки в спортивном туризме. Содержание и роль в достижении спортивных результатов общетуристской, специальной, физической и интегральной подготовки спортсменов-туристов.

19. Характерные объекты и предметы общетуристской теоретической подготовки в спортивном туризме. Средства, методы и формы осуществления общетуристской подготовки (на примере туристской подготовки в учреждениях образования).

20. Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала вида спорта «Туризм спортивный». Специфика проявлений силовых способностей в спортивных дисциплинах «Спортивные туристские походы» и «Туристско-прикладное многоборье» (на примере пешеходного туризма).

21. Модельно-целевой подход к планированию процесса силовой (общей и специальной) физической подготовки Средства и методы

направленного развития силовых способностей в спортивном туризме у спортсменов различной квалификации.

22. Роль скоростных и координационных способностей в структуре соревновательного потенциала вида спорта «Туризм спортивный». Специфика проявления скоростных и координационных способностей в соревновательной деятельности спортивных дисциплин «Спортивные туристские походы» и «Туристско-прикладное многоборье» (на примере пешеходного туризма).

23. Средства и методы направленного развития скоростных и координационных способностей в спортивном туризме у спортсменов различной квалификации (на примере пешеходного туризма).

24. Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала вида спорта «Туризм спортивный». Виды выносливости и специфика их проявления в соревновательной деятельности спортивных дисциплин «Спортивные туристские походы» и «Туристско-прикладное многоборье» (на примере пешеходного туризма).

25. Средства и методы направленного развития выносливости в спортивном туризме у спортсменов различной квалификации (на примере пешеходного туризма).

26. Понятие и роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала вида спорта «Туризм спортивный». Цели и задачи технической подготовки спортсменов-туристов на разных этапах подготовки.

27. Этапы освоения техники; средства и методы технической подготовки, применяемые в спортивных дисциплинах «Спортивные туристские походы» и «Туристско-прикладное многоборье» вида спорта «Туризм спортивный» (на примере пешеходного туризма).

28. Тактическая подготовка спортсменов, специализирующихся в спортивных дисциплинах «Спортивные туристские походы» и «Туристско-прикладное многоборье» вида спорта «Туризм спортивный». Средства и методы тактической подготовки в спортивном туризме.

29. Значение и сущность интегральной подготовки спортсменов в виде спорта «Туризм спортивный». Обеспечение необходимого баланса интегральной и специальной туристской подготовки в учебно-тренировочном процессе.

30. Соревновательные упражнения и соревновательный метод интегральной спортивно-туристской подготовки. Особенности применения различных форм интегральной спортивно-туристской подготовки в учебно-тренировочном процессе.

31. Особенности организации и проведения учебно-спортивных туристских походов с обучающимися учреждений дополнительного образования детей и молодежи туристско-краеведческого профиля.

32. Организация тренировочного процесса в спортивной дисциплине «Спортивные туристские походы» вида спорта «Туризм спортивный»: его

цели и задачи, система показателей подготовленности, структура тренировочных циклов и периодов.

33. Организация тренировочного процесса в спортивной дисциплине «Туристско-прикладное многоборье» вида спорта «Туризм спортивный»: его цели и задачи, система показателей подготовленности, структура тренировочных циклов и периодов.

34. Модель сезонной (годовой) организации процесса подготовки спортсменов в спортивной дисциплине «Спортивные туристские походы» вида спорта «Туризм спортивный».

35. Управление технико-тактической подготовкой туристов, специализирующихся в спортивной дисциплине «Спортивные туристские походы», в базовых мезоциклах подготовительного периода (на примере спортсменов этапа начальной спортивной специализации).

36. Модель сезонной (годовой) организации процесса подготовки спортсменов в спортивной дисциплине «Туристско-прикладное многоборье» вида спорта «Туризм спортивный».

37. Управление технико-тактической подготовкой туристов, специализирующихся в спортивной дисциплине «Туристско-прикладное многоборье», в базовых мезоциклах подготовительного периода (на примере спортсменов этапа начальной спортивной специализации)

38. Методика организации и проведения спортивной тренировки (тренировочного занятия) в спортивной дисциплине «Туристско-прикладное многоборье» вида спорта «Туризм спортивный» (на примере учебно-тренировочного занятия по технике и тактике преодоления препятствий в пешеходном туризме на этапе начальной спортивной специализации).

39. Методика организации и проведения спортивной тренировки (тренировочного занятия) в спортивной дисциплине «Туристско-прикладное многоборье» вида спорта «Туризм спортивный» (на примере учебно-тренировочного занятия по технике и тактике ориентирования на местности в пешеходном туризме на этапе начальной спортивной специализации).

40. Характеристика системы педагогического контроля уровня подготовленности спортсмена в спортивной дисциплине «Туристско-прикладное многоборье» вида спорта «Туризм спортивный».

Доцент кафедры
спортивного туризма и технологий
в туристической индустрии

В.Е.Подлиских