**Модуль 2.**

**Теми практичних занять.**

**Методика проведення спортивних походів.**

**Тема 1.** Нормативні документи по фізичній культурі, спорту і туризму.

**Тема 2.** Підготовка туристської документації.

**Тема 3.** Підбір спорядження для спортивного походу.

**Спортивний туризм в системі фізичного виховання.**

**Тема 4.** Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Харчування, його значення в збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, калорійності і засвоєнні їжі, енерговитрати при фізичних навантаженнях. Поняття про гігієну праці, відпочинку і занять спортом. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття.

**Тема 5.** Історія розвитку спортивного туризму. Класифікація спортивного туризму. Оздоровчий туризм як засіб психофізичного вдосконалення людини. Визначення поняття оздоровчий туризм. Етапи становлення спортивного туризму в Україні.

**Тема 6.** Заліковий спортивний туристський похід.

**Фізична підготовка та самоконтроль на заняттях з туризму.**

**Тема 7.** Фізична підготовка. Поняття про загальну і спеціальну фізичну підготовку. Коротка характеристика основних фізичних якостей, особливості їх розвитку. Методика розвитку рухових якостей: гнучкості, швидкості, спритності, стрибучості, сили, витривалості та рівноваги. Тестування фізичної підготовленості.

**Тема 8.** Самоконтроль в процесі занять фізичними вправами. Сутність самоконтролю і його роль в заняттях фітнесом. Щоденник самоконтролю. Його форма, зміст. Методики оцінки рівня здоров'я. Тестування фізичного розвитку, функціонального стану організму.

**Тема 9.** Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Оптимальна рухова активність. Форми самостійних занять, їх характеристики. Зміст самостійних занять. Комплекси фізичних вправ в режимі навчального дня.

**Підготовка та проведення спортивних походів.**

**Тема 10.** Методика підбору групового, особистого та спеціального спорядження для походів різної категорії складності.

**Тема 11.** Розподіл обов’язків в групі, комплектування групи. Особливості прокладки і опис пішохідного маршруту.

**Заліковий спортивний туристський похід.**