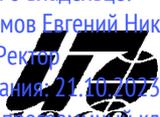


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.06.2023 11:41:50  
Уникальный идентификатор ключа:  
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



Образовательное частное учреждение высшего образования  
**«Российская международная академия туризма»**

Факультет менеджмента туризма  
Кафедра менеджмента и экономики

Принято Ученым Советом  
30 июня 2023 г.  
Протокол № 02-06-04

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
В.Ю. Питюков  
28 июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Спортивный туризм и ориентирование»**

по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент  
Профиль «Международный менеджмент в туризме»  
квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
**Б1.УОО.ДВ.01.01**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании кафедры  
протокол №10 от 14.06.2023

Разработчик: Баранов Е.И.,  
к.п.н., кафедра физического  
воспитания и спортивного  
туризма

Химки 2023

## 1. Цели и задачи дисциплины

*Цель дисциплины* - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины:*

- сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- дать знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- дать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, компетентностной моделью выпускника, определенной вузом и представленной в ООП, и содержанием дисциплины (модуля):

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности <b>УК-7.2.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<b>Знает</b> научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Умеет</b> применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического

		профессиональной деятельности	самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеет</b> способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	-------------------------------	--

### 3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Спортивный туризм и ориентирование» относится к дисциплинам части, формируемая участниками образовательных отношений блока 1 ОПОП.

Компетенция УК-7 кроме дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) Спортивный туризм и ориентирование» формируется также и на других этапах реализации ООП:

#### Этапы формирования компетенции.

Код дисциплин	Наименование учебных дисциплин ООП	Этапы формирования компетенций учебной дисциплины							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Предшествующая</i>									
Б1.УОО.ДВ.01.01	«Физическая культура и спорт»	+							

Дисциплины, сопутствующие данной дисциплине: отсутствуют.

Дисциплины, последующие данной дисциплине: отсутствуют.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

### 4.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	3	4	5	6
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	318	70	70	70	68	48
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	12	12	-	-	-	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	54	64	64	60	68	42

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	3	4	5	6
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	2	2	2	2	2	2
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2	2	2	2	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	2	2	2	2	2	2
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)						
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	10	2	2	2	2	2
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>		зачет				
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>	328	70	70	66	74	48
<b>зачетные единицы</b>	2	2	2	2	2	2

#### 4.2. Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	3	4	5	6
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	70	70	70	70	68	48
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	-	-	-	-	-	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-	-	-	-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	2	2	2	2	2	2
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2	2	2	2	2	2

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	3	4	5	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	2	2	2	2	2	2
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	248	52	56	52	56	32
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	10	2	2	2	2	2
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	зачет					
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>	328	68	72	68	72	48
<b>зачетные единицы</b>	2	2	2	2	2	2

#### 4.3. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	50	50	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	-	-	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	30	30	-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	10	10	-
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	10	10	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	278	278	-
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	258	258	-
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	20	20	-
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	зачет		
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>	328	328	-
<b>зачетные единицы</b>	2	2	-

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№	Наименование	Содержание раздела
---	--------------	--------------------

п/п	раздела дисциплины	
	<b>Практический</b>	
1	Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	<p>Виды туризма, их особенности. Возможность преодоления значительных расстояний в различных видах туризма, широкого познания достопримечательностей страны. Освоение правильной тактики движения, знания особенностей движения группой, умения правильно реагировать на различные дорожные ситуации. Повышения уровня технических знаний, умение обслуживать технику.</p> <p>Психические процессы, возникающие при физической нагрузке</p> <p>Психологическая самоподготовка к старту, воспитание воли и регулирование эмоций. Использование методов и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
2	Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке	<p>Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, бег по пересеченной местности. Упражнения с предметами и без предметов, с отягощением, в парах, акробатические упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Совершенствование специальных физических качеств спортсмена - турмногбурца: быстроты, силы, гибкости, выносливости.</p>
3	Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	<p>Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами, в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.</p>
4	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)	<p>Личное прохождение технических этапов на дистанциях 2 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная) городского уровня. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапах. Командное прохождение технических этапов на дистанциях 2 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка, группа) городского уровня. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе. Организация этапов в соответствии с регламентом на дистанциях 2 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная – группа, связка) городского уровня.</p> <p>Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.</p> <p>Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.</p> <p>Составление тактического плана прохождения дистанции.</p>
5	Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	<p>Память (кратковременная, оперативная, долговременная), развитие памяти карты, контроль расстояния.</p> <p>Развитие специализированных восприятий ориентировщика - чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения карты.</p> <p>Опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу», слежение за местностью с одновременным чтением карты, измерение расстояний на местности по времени, глазомерно, интуитивно, контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев, направление, выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).</p> <p>Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, подъемах, спусках. Движение по лесу различной проходимости, заболоченным местам, твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной, скалистой местности.</p>

## 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

### 5.2.1. Очная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1	Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	УК-7	50	50			50		
2	Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке	УК-7	62	62			62		
3	Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	УК-7	62	62			62		
4	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)	УК-7	62	62			62		
5	Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	УК-7	58	58			62		
	Групповые консультации, и (или) индивидуальная работа обучающихся	УК-7	10	10				5	
	Промежуточная аттестация (зачет)	УК-7	20	10				5	10
	Всего часов		324	314			298	10	10

### 5.2.2. Очно-заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1	Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	УК-7	50	50			10		50
2	Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке	УК-7	62	62			10		50
3	Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	УК-7	62	62			10		50
4	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)	УК-7	62	62			10		25
5	Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	УК-7	58	58			10		25
	Групповые консультации, и (или) индивидуальная работа обучающихся	УК-7	14	10				5	50
	Промежуточная аттестация (зачет)	УК-7	20	10				5	8
	Всего часов		328	314			50	10	258

### 5.2.3. Заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				

					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ ПА	
1	Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	УК-7	44	2			2		42
2	Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке	УК-7	60	6			6		54
3	Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	УК-7	60	6			6		54
4	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)	УК-7	62	8			8		54
5	Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	УК-7	62	8			8		54
	Групповые консультации, и (или) индивидуальная работа обучающихся	УК-7	10	10				5	
	Промежуточная аттестация (зачет)	УК-7	30	10				5	20
	Всего часов		328	50			30	10	278

## 6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся) и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Занятия лекционного типа проводятся в соответствии с объемом и содержанием, представленным в таблице раздела 5.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

### 6.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)

#### Тема 1 Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке

*Компетенции:* **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Виды туризма, их особенности. Возможность преодоления значительных расстояний в различных видах туризма, широкого познания достопримечательностей страны. Психические процессы, возникающие при физической нагрузке Психологическая самоподготовка к старту, воспитание воли и регулирование эмоций.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Освоение правильной тактики движения, знания особенностей движения группой, умения правильно реагировать на различные ситуации.
2. Повышения уровня технических знаний и умений.

## **Тема 2 Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке**

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке

*Компетенции:* **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, бег по пересеченной местности. Упражнения с предметами и без предметов, с отягощением, в парах, акробатические упражнения.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствование специальных физических качеств спортсмена - турмногобрца: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

## **Тема 3 Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке**

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке

*Компетенции:* **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами, в парах.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).
2. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

## **Тема 4 Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)**

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)

*Компетенции: УК-7.* Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Личное прохождение технических этапов на дистанциях 2 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная) городского уровня. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапах. Командное прохождение технических этапов на дистанциях 2 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка, группа) городского уровня. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе. Организация этапов в соответствии с регламентом на дистанциях 2 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная – группа, связка) городского уровня.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.
2. Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях.
3. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.
4. Составление тактического плана прохождения дистанции.

## **Тема 5 Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах**

*Цель занятия:* Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах

*Компетенции: УК-7.* Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* занятие семинарского типа (практическое занятие)

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Основная тема (либо проблема) для обсуждения:* Память (кратковременная, оперативная, долговременная), развитие памяти карты, контроль расстояния. Развитие специализированных восприятий ориентировщика - чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения карты. Опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу», слежение за местностью с одновременным чтением карты, измерение расстояний на местности по времени, глазомерно, интуитивно, контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев, направление, выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).

*Вопросы для обсуждения:*

1. Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, подъемах, спусках.
2. Движение по лесу различной проходимости, заболоченным местам, твердому и каменистому грунту.
3. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной, скалистой местности.

## **6.2. Самостоятельная работа обучающихся**

### **Тема 1 Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической**

#### **подготовке**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

1. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
2. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
3. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
4. Основные положения методики закаливания.
5. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

#### **Тема 2 Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
2. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
3. Ведение личного дневника самоконтроля.

#### **Тема 3 Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

1. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
2. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

#### **Тема 4 Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

1. Разработать группой проект.

#### **Тема 5 Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Вопросы для самостоятельной работы:*

1. Разработать туристический маршрут.

### 6.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса освоения обучающимися учебного материала.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение домашних заданий и контрольных работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе материалов, публикуемых в интернете, а также реальных фактов, личных наблюдений.

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по дисциплине может выполняться в читальном зале РМАТ, специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС РМАТ.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада, исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

В зависимости от выбранных видов самостоятельной работы студенты самостоятельно планируют время на их выполнение. Предлагается равномерно распределить изучение тем дисциплины.

### 7. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств оформлен в форме приложения к рабочей программе дисциплины в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке фонда оценочных средств дисциплины и является ее частью.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная:**

1. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023  
<https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-uroki-orientirovaniya-514685>
2. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023  
<https://urait.ru/book/sportivno-ozdorovitelnyy-turizm-i-sportivnoe-orientirovanie-519394>

## **9. Ежегодно обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **9.1. Ежегодно обновляемые современные профессиональные базы данных**

1. <https://www.economy.gov.ru> – Официальный сайт Министерства экономического развития;
2. <https://rosstat.gov.ru> - Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики;
3. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт отраслевого объединения РСТ, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, IT-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;
4. <http://www.fas.gov.ru> - Федеральная антимонопольная служба;
5. <http://www.rosreestr.ru> - Федеральная служба государственной регистрации, кадастра и картографии;
6. <http://www.fedsfm.ru> - Федеральная служба по финансовому мониторингу;
7. <https://russpass.ru> – Цифровая экосистема в туризме (Набор услуг для планирования путешествий по России и участников туристской отрасли);
8. <https://национальныепроекты.рф/projects/turizm> - Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства»;
9. <https://russia.travel> - Информационный портал о туризме в России;
10. <https://www.tourdom.ru> - Профессиональный портал о туризме;
11. <https://profi.travel> - Профессиональный портал о туризме «Profi Travel»;
12. <https://tonkosti.ru> - Портал «Тонкости туризма»;
13. <https://www.tourdom.ru/hotline> - Электронный журнал «Горячая линия. Туризм»;
14. <https://www.atorus.ru> - Официальный сайт Ассоциации туроператоров России;
15. <https://favt.gov.ru> - Официальный сайт Федерального агентства воздушного транспорта (Росавиация);
16. <https://mintrans.gov.ru> - Официальный сайт Министерства транспорта РФ;
17. <https://customs.gov.ru> - Официальный сайт Федеральной таможенной службы;
18. <https://www.rosпотребнадзор.ru> - Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор);

19. <https://www.iata.org> - Официальный сайт Международной ассоциации воздушного транспорта (IATA);
20. <https://www.scopus.com> - Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus;
21. <https://apps.webofknowledge.com> - Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science;
22. <https://www.sciencealert.com> - Science Alert является академическим издателем журналов открытого доступа. Также издает академические книги и журналы. Science Alert в настоящее время имеет более 150 журналов открытого доступа в области бизнеса, экономики, информатики, коммуникации, инженерии, медицины, математики, химии, общественной и гуманитарной науки;
23. <https://sciencepublishinggroup.com> - Science Publishing Group электронная база данных открытого доступа включающая в себя более 500 научных журналов, около 50 книг, 30 материалов научных конференций в области статистики, экономики, менеджмента, педагогики, социальных наук, психологии, биологии, химии, медицины, пищевой инженерии, физики, математики, электроники, информатики, науке о защите природы, архитектуре, инженерии, транспорта, технологии, творчества, языка и литературы.

## **9.2. Ежегодно обновляемые информационные справочные системы**

1. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
2. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

## **10. Комплект лицензионного программного обеспечения**

1. Microsoft Office. Интегрированный пакет прикладных программ;
2. Microsoft Windows;
3. Корпоративная информационная система «КИС».

## **11. Электронные образовательные ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
2. ЭБС «Юрайт»;

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент к материально-техническому обеспечению. Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: учебная аудитория (кабинет экономических дисциплин) для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: оборудование: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; шкафы, учебная доска, стенды; технические средства обучения: ПК, экран, проектор

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены: персональные компьютеры (10 шт.) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную

информационно-образовательную среду, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Комплект мебели

РМАТ обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определен в п.10 и подлежит обновлению при необходимости).

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в п.8, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в п.9 и подлежит обновлению (при необходимости).

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины  
«Спортивный туризм и ориентирование»**

**на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

Следующие записи относятся к п.п.
Автор
Зав. кафедрой