

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Трофимов Евгений Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.01.2026 15:45:00

Уникальный программный ключ:

c379adf0ad4f91cbb100b7fc3323cc41cc52545



Образовательное частное учреждение высшего образования
«Российская международная академия туризма»

Факультет менеджмента туризма

Кафедра физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом
25 июня 2025 г.
Протокол № 02-06-02

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
В.Ю. Питюков
23 июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Спортивный туризм и ориентирование»

по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент
направленность (профиль) «Международный гостиничный менеджмент»
квалификация (степень) выпускника – бакалавр
Б1.В.ДВ.03.02

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
14 мая 2025 г., протокол №10

Химки 2025

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами дисциплины «Спортивный туризм и ориентирование».

Задачи дисциплины:

- 1) развивать у обучающихся умения и навыки использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 2) способствовать овладению здоровьесберегающими технологиями;
- 3) способствовать овладению средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины соотносятся с требованиями профессиональных стандартов: «Руководитель/управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 мая 2015 г. № 282н и «Руководитель предприятия питания», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 мая 2015 г. № 281н.

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 ОПОП, и содержанием дисциплины:

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенций	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК 7.2. Способен заниматься физической культурой и спортом. УК 7.3. Знает здоровьесберегающие технологии. УК 7.4. Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению данного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает здравьесберегающие технологии. Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Способен заниматься физической культурой и спортом. Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению данного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Спортивный туризм и ориентирование» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана. Дисциплина изучается в 1-6 семестрах по очной форме обучения. Компетенция, формируемая дисциплиной, формируется и другими дисциплинами на других этапах обучения.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	316	34	66	70	66	62	18
занятия лекционного типа (ЗЛТ)							
занятия семинарского типа (ЗСТ):							
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))							
практические занятия (ЗСТ ПР)	292	30	62	66	62	58	14
в том числе на практическую подготовку обучающихся							
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)	12	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)	12	2	2	2	2	2	2
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	12	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	12	2	2	2	2	2	2
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)		заче т	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	36	68	72	68	64	20

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/ п	Наименование раздела, дисциплины	Содержание раздела		Фор- миру- емая комп- етенц- ия
1 семестр				
1.	Учебно-тренировочные занятия теоретической психологической подготовке	по и	<p>Виды туризма, их особенности. Владение средствами, методами и программами физического воспитания для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности.</p> <p>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. Психологическая самоподготовка к старту, воспитание воли и регулирование эмоций. Участие в соревнованиях, необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Развитие настойчивости и упорства, самостоятельности инициативы.</p>	УК-7
2 семестр				
1.	Учебно-тренировочные занятия общефизической подготовке	по	<p>Подбор и анализ средств и методов физического воспитания для достижения высокого уровня физической подготовленности. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, бег по пересеченной местности. Упражнения с предметами и без предметов, с отягощением, в парах, акробатические упражнения. Техника лыжных ходов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Совершенствование специальных физических качеств спортсмена-турмногоборца: быстроты, силы, гибкости, выносливости.</p>	УК-7
3 семестр				
1.	Учебно-тренировочные занятия специальной физической подготовке	по	<p>Подбор и анализ средств и методов физического воспитания для достижения высокого уровня физической подготовленности. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной</p>	УК-7

		<p>сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами, в парах.</p> <p>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> <p>Упражнения со штангой (40-60% веса спортсмена) - повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди.</p>	
--	--	---	--

4 семестр

1.	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный и горный туризм)	<p>Умение использовать физкультурно-спортивную деятельность для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности. 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.</p> <p>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.</p> <p>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> <p>Отработка навыка лазания на скалодроме.</p> <p>Организация учебно-тренировочных занятий, сборов с выездом на местность, участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции 2 и 3 класса (дистанция - пешеходная) городского, регионального и межрегионального уровня.</p>	УК-7
----	--	--	------

5 семестр

1.	Учебно-тренировочные	Владение средствами, методами и программами физического воспитания для обеспечения	УК-7
----	----------------------	--	------

	занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	<p>полноценной специальной и профессиональной деятельности.</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. Преодоление водных преград, ручьев и канав. Техника движения на лыжах. Особенности преодоления спусков.</p> <p>Тактика движения при групповом старте. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях по ориентированию на лыжах - на маркированной трассе, в эстафетах.</p>	
--	--	---	--

6 семестр

1.	Поход выходного дня	<p>Умение поддерживать активную физическую форму и владеть средствами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию.</p> <p>Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.</p> <p>Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомых населенных пунктах. Взаимоотношения с местным населением.</p> <p>Опасности в туризме субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную</p>	УК-7
----	---------------------	--	------

		помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые растения и насекомые. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.	
--	--	--	--

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

5.2.1. Очная форма обучения

1 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)				СРуз	
			Итого	в том числе				
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)		
Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	УК-7	30	30			30		
ГК		2	2					
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет	УК-7	4	2				2	
Всего часов		36	34			30	2	

2 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)				СРуз	
			Итого	в том числе				
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)		
Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке	УК-7	62	62			62		
ГК		2	2					
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2				2	
Всего часов		68	66			62	2	

3 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз	
			Итого	в том числе			
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)		
Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	УК-7	66	66			66	
ГК		2	2				
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2	
Всего часов		72	70			66	
						2	

4 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз	
			Итого	в том числе			
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)		
Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный и горный туризм)	УК-7	62	62			62	
ГК		2	2				
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2	
Всего часов		68	66			62	
						2	

5 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз	
			Итого	в том числе			
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)		
Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	УК-7	58	58			58	
ГК		2	2				
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2	
Всего часов		64	62			58	
						2	

6 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
			ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	
Поход выходного дня	УК-7	14	14			14
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		20	18		14	2

6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Перечень учебно-методического обеспечения для контактной и самостоятельной работы 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.)

I семестр

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

Цель занятия: сформировать у обучающихся интерес к регулярным занятиям физической культурой для физической и психологической подготовке к походам.

Компетенция:

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

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Основная тема (либо проблема) для обсуждения: Виды туризма, их особенности. Психологическая самоподготовка к соревнованиям, походу.

Содержание занятий:

Виды туризма, их особенности. Владение средствами, методами и программами физического воспитания для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности.

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.

Психические процессы, возникающие при физической нагрузке. Психологическая самоподготовка к старту, воспитание воли и регулирование эмоций. Участие в соревнованиях, необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Развитие настойчивости и упорства, самостоятельности инициативы.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

II семестр

Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке

Цель занятия: сформировать у обучающихся интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Компетенция:

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

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Основная тема (либо проблема) для обсуждения: Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Подготовить план тренировок по ОФ и СП.

Содержание занятий:

Подбор и анализ средств и методов физического воспитания для достижения высокого уровня физической подготовленности. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, бег по пересеченной местности. Упражнения с предметами и без предметов, с отягощением, в парах, акробатические упражнения. Техника лыжных ходов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Совершенствование специальных физических качеств спортсмена-турногоборца: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

III семестр

Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке

Цель занятия: совершенствование специальных физических качеств.

Компетенция:

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

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Основная тема (либо проблема) для обсуждения: Совершенствование специальных физических качеств.

Содержание занятий:

Подбор и анализ средств и методов физического воспитания для достижения высокого уровня физической подготовленности. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. 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.

Упражнения со штангой (40-60% веса спортсмена) - повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

IV семестр

Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный и горный туризм)

Цель занятия: популяризация туризма как массового как массового оздоровительного вида спорта.

Компетенция:

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

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Основная тема (либо проблема) для обсуждения: Технико-тактическая подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.

Содержание занятий:

Умение использовать физкультурно-спортивную деятельность для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности. 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.

Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Составление тактического плана прохождения дистанции.

Отработка навыка лазания на скалодроме.

Организация учебно-тренировочных занятий, сборов с выездом на местность, участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции 2 и 3 класса (дистанция – пешеходная) городского, регионального и межрегионального уровня.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

V семestr

Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах

Цель занятия: повышение мотивации обучающихся к занятиям спортивным ориентированием.

Компетенция:

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

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Основная тема (либо проблема) для обсуждения: Обучение работы с картой. Чтение карты. Особенности движение по дорогам с разным грунтовым покрытием

Содержание занятий:

Владение средствами, методами и программами физического воспитания для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности.

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).

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. Преодоление водных преград, ручьев и канав. Техника движения на лыжах. Особенности преодоления спусков.

Тактика движения при групповом старте. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях по ориентированию на лыжах - на маркированной трассе, в эстафетах.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

VI семестр

Тема 1. Поход выходного дня

Цель занятия: обобщение и закрепление знаний об условиях организации и требований к походам выходного дня. Приобретение навыков разработки маршрута.

Компетенция:

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

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Основная тема (либо проблема) для обсуждения: Дисциплина, меры безопасности, опасности в походе. Действия на их преодоление.

Содержание занятий:

Умение поддерживать активную физическую форму и владеть средствами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию.

Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомых населенных пунктах. Взаимоотношения с местным населением.

Опасности в туризме субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая

предпоходная подготовка, недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые растения и насекомые.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

6.2. Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся учебным планом не предусмотрена.

6.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ) и методические указания по их выполнению

Курсовой проект не предусмотрен.

6.4. 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 учебной дисциплины.

7. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.

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

8.1. Основная литература:

1. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании: учебное пособие / И.В. Крайнов; Омский государственный педагогический университет. – Омск: Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2018. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616200>. – ISBN 978-5-8268-2161-9. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

2. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) / авт.-сост. К.Г. Зеленский, А.В. Абрамов, Д.Н. Безлепкин; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [и др.]. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562693>. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

8.2. Дополнительна литература:

1. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>. – ISBN 978-5-

4499-0718-9. Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека
Онлайн]

2. Рабочая тетрадь по физической культуре / Т.Н. Власова,
В.А. Кудинова, Е.А. Ряховская, Т.Н. Козлова; Волгоградский
государственный аграрный университет. Волгоград: Волгоградский
государственный аграрный университет, 2020. Режим доступа: по подписке.
– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611259>. Текст:
электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

9. Обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных

1. <https://www.economy.gov.ru/material/directions/turizm> – Официальный сайт Министерства экономического развития, раздел «Туризм»;
2. <https://rosstat.gov.ru/statistics/turizm> - Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики, раздел «Туризм»;
3. <https://rosstat.gov.ru/ps/tourism/> - Статистика туризма в России (Росстат);
4. <https://russpass.ru> – Цифровая экосистема в туризме (Набор услуг для планирования путешествий по России и участников туристской отрасли);
5. <https://tourism.fsa.gov.ru> – Портал «Гостеприимство» Федеральной службы по аккредитации; реестр классифицированных объектов туристской индустрии;
6. <https://национальныепроекты.рф/projects/turizm> - Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства»;
7. <https://www.rst.gov.ru> – Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии;
8. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, ИТ-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;
9. <https://persona-grata.ru/yuridicheskie-uslugi/turbiznes-2023-trebovaniya-zakonodatel-stva/gosty-v-sfere-turizma> - Национальные стандарты в сфере туризма;
10. <https://russia.travel> - Информационный портал о туризме в России;
11. <https://www.unwto.org/ru> - Официальный сайт Всемирной туристской организации;
12. <https://туризм.рф> - Официальный сайт Корпорации «Туризм.рф»;
13. <https://www.tourdom.ru> - Профессиональный портал о туризме;
14. <https://profi.travel> - Профессиональный портал о туризме «Profi Travel»;
15. <https://tonkosti.ru> - Портал «Тонкости туризма»;
16. <https://www.tourdom.ru/hotline> - Электронный журнал «Горячая линия. Туризм»;
17. <https://hospitalityguide.ru> - Hospitality Guide - Деловой портал об индустрии гостеприимства;
18. <https://www.frontdesk.ru> - Сообщество профессионалов гостиничного бизнеса;
19. <https://hoteliernews.ru> - Информационный портал о гостиничном бизнесе;
20. <https://www.atorus.ru> - Официальный сайт Ассоциации туроператоров

России;

21. <https://agipe.ru> - Официальный сайт Ассоциации гидв-переводчиков, экскурсоводов и турменеджеров;
22. <https://www.tourismsafety.ru> - Официальный сайт Ассоциации "Безопасность туризма";
23. <https://ocig.ru> - Официальный сайт Общеросийского союза индустрии гостеприимства;
24. <https://rha.ru> - Официальный сайт Российской гостиничной ассоциации;
25. <https://favt.gov.ru> - Официальный сайт Федерального агентства воздушного транспорта (Росавиация);
26. <https://mintrans.gov.ru> - Официальный сайт Министерства транспорта РФ;
27. <https://customs.gov.ru> - Официальный сайт Федеральной таможенной службы;
28. <https://culture.gov.ru> - Официальный сайт Министерства культуры РФ;
29. <https://www.mid.ru> - Официальный сайт Министерства иностранных дел РФ;
30. <https://www.rospotrebnadzor.ru> - Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор);
31. <https://cgon.rospotrebnadzor.ru> - Официальный сайт Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора;
32. <https://dreamchef.ru> - Официальный сайт Национальной ассоциации кулинаров России;
33. <https://chefs.expert> - Профессионально-информационный портал гильдии шеф-поваров;
34. <https://guide.michelin.com/en/restaurants/russian> - Гид Мишлен Россия;
35. <https://rusnka.ru> - Официальный сайт Национальной курортной ассоциации;
36. <https://www.iata.org> - Официальный сайт Международной ассоциации воздушного транспорта (IATA)
37. <https://www.icao.int> - Официальный сайт Международной организации гражданской авиации (ICAO);
38. <https://www.femteconline.org> - Официальный сайт Всемирной федерации водолечения и климатолечения (FEMTEC);
39. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru> - Цели в области устойчивого развития;
40. <https://sdgs.un.org/ru/topics/sustainable-tourism> - Официальный сайт Департамента по экономическим и социальным вопросам ООН (Устойчивый туризм);
41. <http://www.oits-isto.org> - Официальный сайт Международной организации социального туризма (OITS);
42. <https://www.scopus.com> - Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus;
43. <https://apps.webofknowledge.com> - Политематическая реферативно-библиографическая и научометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science;
44. <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, коммуникаций, инженерии, медицины, математики, химии, общественной и гуманитарной науки;
45. <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. 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. Обновляемый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

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»;
3. Корпоративная информационная система «КИС».

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

Изучение дисциплин 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: Спортивный зал: тренажеры, скамейки гимнастические, перекладина навесная, маты.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: палатки туристические, рюкзак, спальный мешок, секундомер, рулетка, палки гимнастические, коврики гимнастические.

Учебная аудитория 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, учебная доска, шкафы, географические карты, карты для спортивного ориентирования, мультимедийный ЖК-экран, персональный компьютер, МФУ.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся
оборудованное специализированной и учебной мебелью, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭБС, электронную информационно-образовательную среду филиала, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Библиотека с читальным залом: библиотечный фонд, специализированная и учебная мебель, рабочее место библиотекаря, библиотечная стойка, стенды, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭБС, электронную информационно-образовательную среду филиала, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Московский филиал РМАТ обеспечен 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).