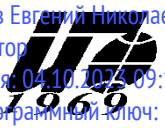


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.10.2023 09:18:31
Уникальный программный ключ:
c379adf0ad4f91cbbf100b74c3323cc41cc52543



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

Факультет менеджмента туризма
Кафедра физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом

29 июня 2023 г.

Протокол № 02-06-03

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

_____ В.Ю. Питюков

28 июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
Спортивный туризм и ориентирование»**

по направлению подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Б1.УОО.ДВ.08.01

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
31 мая 2023 г. протокол №10

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

Химки
2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Спортивный туризм и ориентирование» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), обязательными при реализации основных профессиональных образовательных программ бакалавриата по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» образовательными учреждениями высшего образования на территории Российской Федерации, имеющими государственную аккредитацию.

Рабочая программа составлена на основе основной профессиональной образовательной программы и предназначена для обучающихся по направлению «Государственное и муниципальное управление» в качестве дисциплины по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование компетенции УК-7 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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 формируемых компетенций и индикаторов их достижения, соотнесенные с результатами обучения по дисциплине

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 универсальной компетенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие	УК-7 Способен поддерживать	УК-7.1. Поддерживает должный уровень	Знает: - научно-практические

(в т.ч. здоровьесбережение)	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет: -применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: -способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------------------------	--	---	--

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Спортивный туризм и ориентирование» относится к дисциплинам по выбору части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений. Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Спортивный туризм и ориентирование», также формируются и на других этапах в соответствии с ОПОП.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	318	64	64	64	72	54
занятия лекционного типа (ЗЛТ)						
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))						
практические занятия (ЗСТ ПР)	298	60	60	60	68	50
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на	10	2	2	2	2	2

иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)						
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	2	2	2	2	2
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	10	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
Форма промежуточной аттестации	зачет					
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	66	66	66	74	56

4.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы		
		1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	50	10	20	20
занятия лекционного типа (ЗЛТ)				
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))				
практические занятия (ЗСТ ПР)	30	6	12	12
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	2	4	4
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	2	4	4
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	278	54	112	112
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	258	50	104	104
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	20	4	8	8
Форма промежуточной аттестации	зачет			
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	64	132	132

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
Практический		
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. Методы и средства физической культуры, спортивного туризма и ориентирования 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 - турмногоборца: быстроты, силы, гибкости, выносливости. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.</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. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, спортивного туризма и ориентирования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</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</p>

		<p>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. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности средствами спортивного туризма и ориентирования для обеспечения полноценной социальной деятельности.</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. Использование методов и средств физической культуры, спортивного туризма и ориентирования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</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)	
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	62	62			62		
	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)	УК-7	10	10				10	
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	20	10				10	10
	Всего часов		328	318			298	20	10

5.2.2. 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) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к	УК-7	10	10				10	

реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)								
Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	30	10				10	20
Всего часов		328	50				30	278

6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: 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).

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (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: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

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

Задания для студентов:

1. Упражнения на развитие скорости реакции;
2. Упражнения на развитие чувства времени;
3. Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
4. Упражнения на развитие внимания;
5. Работа с туристским снаряжением;
6. Работа с компасом.

Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке.

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами

спортивного туризма и ориентирования и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

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

Задания для студентов:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами,
3. Кроссовая подготовка: 100м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
6. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Тема 3. Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке.

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

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

Задания для студентов:

1. Упражнения с предметами, в парах;
2. Упражнения на равновесие;
3. Кроссовая подготовка: челночный бег 3x10м., бег с внезапной сменой направления;
4. Лазанья по канату (альпинистской веревке, сложенной вдвое);
5. Приседание на одной ноге;
6. Сгибание и разгибание рук на брусьях;
7. Прыжок в длину с разбега;
8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

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

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

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

Задания для студентов:

1. Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс (по травянистому склону, с альпенштоком, при помощи веревочных перил);
2. Подъем по скальной стенке свободным лазаньем;
3. Преодоление оврагов и рек по бревну и веревочным перилам (навесным, маятниковым и параллельным способом);
4. Преодоление «заболоченного участка» по жердям и кочкам
5. Вязка спортивно-туристских узлов.
6. Упражнения на технику управления байдаркой, рафтом;
7. Прохождение учебно-тренировочных дистанций по видам спортивного туризма 1-2 класса.

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

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивного туризма и ориентирования и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

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

Задания для студентов:

1. Бег по пересеченной местности (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. Упражнения на освоение техники работы с картой (масштаб карты, условные знаки, символы и легенды КП, ориентирование карты, чтение карты);
4. Упражнения на освоение техники работы с компасом (определение и контроль направления, способы контроля расстояния, выбор пути);
5. Преодоление дистанций различных видов спортивного ориентирования (дистанция в заданном направлении, по выбору, по маркировке, по обозначенному маршруту на карте, в спортивном лабиринте, на туристском маршруте).

6.2. Самостоятельная работа обучающихся

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

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях спортивным туризмом и ориентированием. 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. Освоение правильной тактики движения, знания особенностей движения группой, умения правильно реагировать на различные ситуации.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Упражнения на развитие скорости реакции;
- Упражнения на развитие чувства времени;
- Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
- Упражнения на развитие внимания;
- Работа с туристским снаряжением;
- Работа с компасом.

Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке.

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по совершенствованию знаний, умений, навыков и развитию физических качеств и функциональных возможностей организма средствами спортивного туризма и ориентирования.

2. Совершенствование физических качеств:

- Общеразвивающие упражнения;
- Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами,
- Кроссовая подготовка: 100м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Тема 3. Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке.

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по совершенствованию знаний, умений, навыков и развитию физических качеств и функциональных возможностей организма средствами спортивного туризма и ориентирования.

2. Совершенствование специальных физических качеств:

- Упражнения с предметами, в парах;
- Упражнения на равновесие;
- Кроссовая подготовка: челночный бег 3x10м., бег с внезапной сменой направления;
- Лазанья по канату (альпинистской веревке, сложенной вдвое);
- Приседание на одной ноге;
- Сгибание и разгибание рук на брусьях;
- Прыжок в длину с разбега;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

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

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по технике спортивного туризма и развитию физических качеств и функциональных возможностей организма средствами спортивного туризма и ориентирования.
2. Совершенствование техники преодоления препятствий в спортивном туризме:
 - Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс (по травянистому склону, с альпенштоком, при помощи веревочных перил);
 - Подъем по скальной стенке свободным лазаньем;
 - Преодоление оврагов и рек по бревну и веревочным перилам (навесным, маятниковым и параллельным способом);
 - Преодоление «заболоченного участка» по жердям и кочкам
 - Вязка спортивно-туристских узлов.
 - Упражнения на технику управления байдаркой, рафтом;
 - Прохождение учебно-тренировочных дистанций по видам спортивного туризма 1-2 класса.

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

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по технике спортивного ориентирования и ориентирования на туристских маршрутах, развитию физических качеств и функциональных возможностей организма средствами спортивного туризма и ориентирования.
2. Совершенствование техники спортивного ориентирования и ориентирования на туристских маршрутах:

Задания для студентов:

 1. Бег по пересеченной местности (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. Упражнения на освоение техники работы с картой (масштаб карты, условные знаки, символы и легенды КП, ориентирование карты, чтение карты);
 4. Упражнения на освоение техники работы с компасом (определение и контроль направления, способы контроля расстояния, выбор пути);
 5. Преодоление дистанций различных видов спортивного ориентирования (дистанция в заданном направлении, по выбору, по маркировке, по обозначенному маршруту на карте, в спортивном лабиринте, на туристском маршруте).

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

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

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению теоретического 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 и выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- 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 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. Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций / авт.-сост. К.Г. Зеленский, А.В. Абрамов, Д.Н. Безлепкин. – Ставрополь: СКФУ, 2018. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562693>
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохоровой. – 2-е изд. – Москва: Дашков и К°, 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573161>

Дополнительная:

1. Крайнов И. В. Спортивный туризм в образовательных организациях: настольная игра «в поход! На своих двоих» как элемент теоретической подготовки к туристическому походу / И. В. Крайнов ; под ред. Л. В. Азаровой. – Омск: ОМГПУ, 2020. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616255>
2. Куприна Л.Е. Туристская картография: практикум / – Тюмень: ТГУ, 2017. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573598>
3. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму / С.В. Соболев, В.М. Гелецкий, Е.А. Николаев и др. – Красноярск: (СФУ), 2016. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496992>

9. Обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ;
2. <http://www.studsport.ru/> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России;
3. <http://www.fisu.net/> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation.
1. <http://www.russiatourism.ru> - официальный сайт Федерального агентства по туризму Министерства экономического развития;
2. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, IT-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;
3. <http://www2.unwto.org/ru> - официальный сайт Всемирной туристской организации;
4. <https://www.scopus.com> - Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus;
5. <https://apps.webofknowledge.com> - Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science;
6. 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;
7. 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».
4. Антиплагиат ВУЗ. Система обнаружения текстовых заимствований.
5. Kaspersky Endpoint Security

11. Электронные образовательные ресурсы

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
2. Корпоративная информационная система «КИС».

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

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: Спортивный комплекс: Спортивный зал. Спортивный инвентарь: веревки, страховочные системы, жумары, восьмерки, карабины, компаса.

Футбольное поле (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговыми дорожками). На стадионе оборудованы футбольное поле с воротами, беговые дорожки, элементы полосы препятствий (препятствия «Лабиринт» и «Стенка с двумя проломами»).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены персональными компьютерами (10шт.) 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, комплектом 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 на 20__/20__ учебный год

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