

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.12.2022 10:45:27
Уникальный программный ключ: «**Российская международная академия туризма**»
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545

Образовательное частное учреждение высшего образования

«Российская международная академия туризма»

Факультет менеджмента туризма
Кафедра Физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом

15 июня 2022 г.

Протокол № 02-06-03

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

В.Ю. Питюков

10 июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Спортивный туризм и ориентирование

по направлению подготовки 40.03.01

Юриспруденция

квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Б1.В.ДВ.07.01

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
25 мая 2022 г., протокол №10

Разработчик: Баранов Е.И.,
к.п.н., зав. кафедрой физического
воспитания и спортивного
туризма РМАТ

Химки 2022

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 40.03.01 Юриспруденция 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 «Юриспруденция» в качестве дисциплины по выбору вариативной части блока Б1.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спортивного туризма.

Протокол № 10 от «30» мая 2018г.

должность	ФИО	ученая степень, ученое звание	подпись
Зав.кафедрой	Баранов Е.И.	к.п.н	

Разработчик (и):

должность	ФИО	ученая степень, ученое звание	подпись
Зав. кафедрой	Баранов Е.И.	к.п.н	

Рабочая программа согласована:

должность	ФИО	ученая степень, ученое звание	подпись
Проректор по учебно-методической работе	Лагусева Н.Н.	д.п.н., проф.	
Проректор-декан факультета	Алилуйко Е.А.	к.п.н	
Директор учебно-методического центра	Горбачева Л.В.	-	
Руководитель образовательной программы	Гусева И.В.	к.п.н., доцент	
Зав. библиотекой	Потапова Н.П.	-	

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование у обучающихся компетенции ОК-8 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Спортивный туризм и ориентирование».

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):

Компетенции		Содержание компетенции (в результате изучения дисциплины студент должен)		
Индекс	Название	знать	уметь	владеть
ОК-8	способность использовать методы	методы и средства физической культуры;	использовать методы и	системой методов и

и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методы и средства формирования здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средств, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и полноценной социальной и профессиональной деятельности
---	--	---	---

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

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	68	72	68	72	38
занятия лекционного типа (ЗЛТ)						
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))						
практические занятия (ЗСТ ПР)	298	64	68	64	68	34
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	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)	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)	зачет					
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	70	74	70	74	40

4.2. Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы		
		1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	70	14	28	28
занятия лекционного типа (ЗЛТ)				
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))				
практические занятия (ЗСТ ПР)	50	10	20	20
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	258	54	112	92
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	248	52	108	88
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	10	2	4	4
Форма промежуточной аттестации (зачет)	зачет			
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	68	140	120

4.3. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы		
		1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	50	10	20	20

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы		
		1	2	3
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)	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	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. Психические процессы, возникающие при физической нагрузке 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.
2	Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке	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 - турмногобнца: быстроты, силы, гибкости, выносливости. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
3	Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	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
4	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)	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. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности средствами спортивного туризма и ориентирования для обеспечения полноценной социальной деятельности.
5	Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	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). 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.

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	ОК-8	50	50			50		
2	Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке	ОК-8	62	62			62		
3	Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	ОК-8	62	62			62		
4	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)	ОК-8	62	62			62		
5	Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	ОК-8	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)	ОК-8	10	10				10	
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	ОК-8	20	10				10	10
	Всего часов		328	318			298	20	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	ОК-8	50	10			10	40	
2	Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке	ОК-8	60	10			10	50	
3	Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	ОК-8	60	10			10	50	
4	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)	ОК-8	60	10			10	50	
5	Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	ОК-8	58	10			10	48	

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)	ОК-8	10	10				10	
Форма промежуточной аттестации (зачет)	ОК-8	30	10				10	20
Всего часов		328	70			50	20	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)	
1	Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	ОК-8	44	2		2		42
2	Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке	ОК-8	60	6		6		54
3	Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	ОК-8	60	6		6		54
4	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)	ОК-8	62	8		8		54
5	Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	ОК-8	62	8		8		54
	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)	ОК-8	10	10			10	
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	ОК-8	30	10			10	20
	Всего часов		328	50		30	20	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: ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры 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: ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры 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: ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры 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: ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры 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: ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры 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:

- Бег по пересеченной местности (техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам, на ровных участках, подъемах, спусках);
- Движение по лесу различной проходимости, заболоченным местам, твердому и каменистому грунту.
- Упражнения на освоение техники работы с картой (масштаб карты, условные знаки, символы и легенды КП, ориентирование карты, чтение карты);
- Упражнения на освоение техники работы с компасом (определение и контроль направления, способы контроля расстояния, выбор пути);
- 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. Организация детско-юношеского и молодежного туризма: учебное пособие. Издательство: ОмГТУ, 2017

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=493421&sr=1

2. Сухов, Р.И. Организация туристской деятельности: учебник / Р.И. Сухов. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=462032>

Дополнительная:

1. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму: монография / С.В. Соболев, В.М. Гелецкий, Е.А. Николаев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: СФУ, 2016.

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496992>

2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. Третьякова Н.В., Андрухина Т.В., Кетриш Е.В. М.: Спорт, 2016 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)

3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин.- Издательство Спорт, 2017
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

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

9.1. Ежегодно 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.

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. Ежегодно обновляемый 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. 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 направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает:

- для проведения занятий лекционного типа учебные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном, и имеющие выход в сеть Интернет);

- для проведения практических занятий - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, а также различный спортивный инвентарь соответствующий разделам учебной дисциплины и необходимый для сдачи нормативов.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС РМАТ.

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).

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