

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2019 г.

Профессионально-спортивное совершенствование (спортивный туризм). Часть 1 рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Учебный план z49.03.03_20_00 РиСОТ.plx
Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	216	Виды контроля на курсах: зачеты 1, 2
в том числе:		
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	200	
часов на контроль	8	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	2	2	2	2	4	4
Практические	2	2	2	2	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4	8	8
Контактная работа	4	4	4	4	8	8
Сам. работа	100	100	100	100	200	200
Часы на контроль	4	4	4	4	8	8
Итого	108	108	108	108	216	216

Программу составил(и):

ст. преподаватель, Лукин Василий Васильевич _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Профессионально-спортивное совершенствование (спортивный туризм). Часть 1

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Протокол от _____ 2018 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2018 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ _____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Протокол от __ _____ 2019 г. № __
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Протокол от __ _____ 2020 г. № __
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Протокол от __ _____ 2021 г. № __
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Протокол от __ _____ 2022 г. № __
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра в области физической
1.2	культуры и спорта на основе курса "Спортивный туризм".

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.02
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Базовые виды физической рекреации
2.1.2	Методика и практика судейства спортивного туризма
2.1.3	Спортивный пешеходный туризм (дистанция и маршрут)
2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Спортивно-прикладной туризм
2.2.2	Профессионально-спортивное совершенствование (спортивный туризм). Часть 2
2.2.3	Базовые виды физической рекреации

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Знать:	
Уровень 1	низком использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;
Уровень 2	частично использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;
Уровень 3	высоко использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
Уметь:	
Уровень 1	низком определяет приоритеты собственной деятельности, с учетом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста
Уровень 2	частично определяет приоритеты собственной деятельности, с учетом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста
Уровень 3	высоко определяет приоритеты собственной деятельности, с учетом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста
Владеть:	
Уровень 1	низком логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности
Уровень 2	частичном логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности
Уровень 3	высоко логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	низком выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
Уровень 2	частично выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
Уровень 3	высоко выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
Уметь:	
Уровень 1	низком планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
Уровень 2	частично планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
Уровень 3	высоко планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
Владеть:	
Уровень 1	низком соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности

Уровень 2	частично соблюдает и пропагандирует нор-мы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности
Уровень 3	высоко соблюдает и пропагандирует нор-мы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности

ПК-13: Способен на практике осуществлять комплекс мер, направленных на профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской

Знать:

Уровень 1	низко знает - методы периодического, текущего контроля и правила охраны жизни и здоровья, - методы статистического учета и мониторинга выполнения нормативов результатов тренировочного и образовательного процессов
Уровень 2	частично знает - методы периодического, текущего контроля и правила охраны жизни и здоровья, - методы статистического учета и мониторинга выполнения нормативов результатов тренировочного и образовательного процессов
Уровень 3	высоко знает - методы периодического, текущего контроля и правила охраны жизни и здоровья, - методы статистического учета и мониторинга выполнения нормативов результатов тренировочного и образовательного процессов

Уметь:

Уровень 1	низко проводить учет и обработку первичной информации, анализировать данные о выполнении нормативов и результатов, достигнутых занимающимися в секциях (группах) и осуществлять контроль соблюдения правил охраны жизни и здоровья, правил безопасности жизнедеятельности во время тренировочного и образовательного процессов
Уровень 2	частично проводить учет и обработку первичной информации, анализировать данные о выполнении нормативов и результатов, достигнутых занимающимися в секциях (группах) и осуществлять контроль соблюдения правил охраны жизни и здоровья, правил безопасности жизнедеятельности во время тренировочного и образовательного процессов
Уровень 3	высоко проводить учет и обработку первичной информации, анализировать данные о выполнении нормативов и результатов, достигнутых занимающимися в секциях (группах) и осуществлять контроль соблюдения правил охраны жизни и здоровья, правил безопасности жизнедеятельности во время тренировочного и образовательного процессов

Владеть:

Уровень 1	низко оценки содержания и результатов тренировочного и образовательного процессов, организации контроля здоровья занимающихся в секциях (группах), заполнения форм статистического учета результатов работы образовательной организации в сфере физической культуры, спорта и туризма
Уровень 2	частично оценки содержания и результатов тренировочного и образовательного процессов, организации контроля здоровья занимающихся в секциях (группах), заполнения форм статистического учета результатов работы образовательной организации в сфере физической культуры, спорта и туризма
Уровень 3	высоко оценки содержания и результатов тренировочного и образовательного процессов, организации контроля здоровья занимающихся в секциях (группах), заполнения форм статистического учета результатов работы образовательной организации в сфере физической культуры, спорта и туризма

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- историю развития спортивного туризма в России;
3.1.2	- роль спортивного туризма как средства физической культуры и спорта;
3.1.3	- дидактические закономерности в спортивном туризме;
3.1.4	- методику оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий туристической
3.1.5	направленности с различными возрастными группами населения;
3.1.6	- методику подготовки спортсменов в туризме;
3.1.7	- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования
3.1.8	туристических навыков;
3.1.9	- основы научной и методической деятельности в сфере спортивного туризма.
3.2	Уметь:
3.2.1	азвития физических качеств в процессе занятий спортивным туризмом;
3.2.2	- планировать и проводить основные формы физкультурно-оздоровительных занятий
3.2.3	туристической направленности с детьми дошкольного и школьного возрастов, взрослыми
3.2.4	людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных
3.2.5	условий;
3.2.6	- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий

3.2.7	туристической направленности;
3.2.8	- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния
3.2.9	организма в процессе проведения занятий;
3.2.10	- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма;
3.2.11	- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по
3.2.12	проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной
3.2.13	тренировки на основе спортивного туризма;
3.2.14	- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами
3.2.15	физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и
3.2.16	самосовершенствования;
3.2.17	- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач,
3.2.18	возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий по туризму;
3.2.19	- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и
3.2.20	развития физических качеств и находить методику их устранения на занятиях по туризму.
3.3 Владеть:	
3.3.1	Навыками творческого обобщения полученных знаний, конкретного и объективного изложения
3.3.2	своих знаний в письменной и устной формам в области туризма. Навыками решения
3.3.3	учебно-воспитательных задач в спортивном туризме.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пркт.	Примечание
	Раздел 1. место спортивного туризма в системе физического						
1.1	спортивный туризм и его классификация /Лек/	1	2	УК-6 ПК-13	Л1.1 Э2 Э4	0	
1.2	формы и методы туристкой работы в школе /Пр/	1	2	ПК-13	Л1.3 Э2 Э4	0	
1.3	спортивный туризм и его классификации /Ср/	1	18	ПК-13	Л1.7 Э2 Э4	0	
	Раздел 2. Топографическая подготовка туриста-спортсмена						
2.1	Топография /Ср/	1	12	УК-6 ПК-13	Л1.4 Л1.9	0	
2.2	план. карта. масштаб. /Ср/	1	13	ПК-13	Л1.4 Л1.9	0	
2.3	топография /Ср/	1	16			0	
	Раздел 3. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма						
3.1	Ответственность администрации и руководителя туристической группы за безопасное проведение похода. /Ср/	1	12	ПК-13	Л1.2 Л1.7 Э2 Э4	0	
3.2	Продолжительность похода в зависимости от возрастной группы /Ср/	1	14	ПК-13	Л1.2 Л1.7	0	
3.3	Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма /Ср/	1	15	ПК-13	Л1.2 Л1.8	0	
	Раздел 4. Правила соревнований в спортивном туризме						

4.1	Правила проведения соревнований по спортивным походам. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью. Единая всероссийская спортивная классификация классификация. /Пр/	2	2	УК-6 ПК-13	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Э2 Э4 Э5	0	
4.2	Правила проведения соревнований по спортивным походам. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью. Единая всероссийская спортивная классификация классификация. /Ср/	2	18	УК-7 ПК-13	Л1.2 Л1.5	0	
4.3	Положение о соревнованиях. Календари соревнований. Организация и проведение соревнований. Местность и дистанция в спортивном туризме. Судьи в спортивном туризме. Зачетная книжка спортсмена. /Лек/	2	2	УК-7 ПК-13	Л1.5 Э2 Э4 Э5	0	
Раздел 5. Спортивный поход							
5.1	Туристический маршрут. Маршрутный лист. Маршрутная книжка. Распределение обязанностей в туристской группе. Организация ночлега в спортивном походе. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на туристском маршруте. Туристское снаряжение спортсмена. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки спортсмена. /Ср/	2	12	УК-6 ПК-13	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Э1 Э4 Э5	0	
5.2	Туристический маршрут. Маршрутный лист. Маршрутная книжка. Распределение обязанностей в туристской группе. Организация ночлега в спортивном походе. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на туристском маршруте. Туристское снаряжение спортсмена. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки спортсмена. /Ср/	2	12	УК-7 ПК-13	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Э2 Э5	0	
5.3	Туристический маршрут. Маршрутный лист. Маршрутная книжка. Распределение обязанностей в туристской группе. Организация ночлега в спортивном походе. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на туристском маршруте. Туристское снаряжение спортсмена. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки спортсмена. /Ср/	2	12	УК-7 ПК-13	Л1.2 Л1.5 Л1.7 Э1 Э2 Э5	0	
Раздел 6. Туристическое многоборье							

6.1	Дистанция туристического многоборья. Распределение обязанностей в команде. Организация туристского лагеря во время соревнований. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на дистанции туристского многоборья. Туристское снаряжение спортсмена-многоборца. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки спортсмена-многоборца. /Ср/	2	18	УК-6 ПК-13	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.6 Э2 Э4	0	
6.2	Дистанция туристического многоборья. Распределение обязанностей в команде. Организация туристского лагеря во время соревнований. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на дистанции туристского многоборья. Туристское снаряжение спортсмена-многоборца. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки спортсмена-многоборца. /Ср/	2	12	УК-7 ПК-13	Л1.1 Л1.3 Л1.5 Л1.9	0	
6.3	Дистанция туристического многоборья. Распределение обязанностей в команде. Организация туристского лагеря во время соревнований. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на дистанции туристского многоборья. Туристское снаряжение спортсмена-многоборца. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки спортсмена-многоборца. /Ср/	2	16	УК-7 ПК-13	Л1.1 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Э4 Э5	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

вопросы к зачету:

1. В чем заключается организация проведения соревнований.
2. Влияние занятия туризмом на организм занимающегося.
3. Движение по ледовому склону и скалам.
4. Действия участников при преодолении водной преграды различными способами.
5. Измерение расстояния по карте и на местности.
6. Календарный план соревнований по туризму.
7. Компас и способы работы с ним.
8. Комплектование туристской группы и их обязанности.
9. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса.
10. Назовите, что входит в бивачные работы.
11. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК).
12. Описание местности по карте.
13. Определение масштаба карты.
14. Определение расстояния по карте.
15. Определение сложности дистанции.
16. Определение сторон горизонта по местным предметам.
17. Определение сторон горизонта по небесным светилам.
18. Организация и преодоление отдельных препятствий в туристском многоборье.
19. Организация и проведение соревнования по пешеходному туризму.
20. Организация ночлега в лыжном походе.
21. Организация питания на туристском маршруте.
22. Организация секции по туризму с детьми.

23. Ориентирование карты и определение своего точки стояния.
24. Ориентирование на местности по компасу.
25. Основные правила поведения на природе в туристском походе.
5.2. Темы письменных работ
5.3. Фонд оценочных средств
<p>Тема 1. Место спортивного туризма в системе физического воспитания домашнее задание , примерные вопросы: Влияние туризма на детский организм. Туризм как средство физического воспитания. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Место туризма в системе воспитания школьников</p> <p>Тема 2. Топографическая подготовка туриста-спортсмена домашнее задание , примерные вопросы: Повторить материал, изученный во время аудиторных занятий. Изучить дидактические единицы, указанные в содержании темы " Топографическая подготовка туриста-спортсмена "</p> <p>Тема 3. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма творческое задание , примерные вопросы: Использовать творческий потенциал для решения задач в области теории и практики спортивного туризма, в частности, в соответствии с дидактическими единицами темы " Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма ". При решении задач необходимо учесть изменяющиеся условия во время путешествий и соревнований.</p> <p>Тема 4. Правила соревнований в спортивном туризме домашнее задание , примерные вопросы: Повторить материал, изученный во время аудиторных занятий. Изучить дидактические единицы, указанные в содержании темы " Правила соревнований в спортивном туризме " творческое задание , примерные вопросы:</p>
5.4. Перечень видов оценочных средств
<p>Примерные вопросы к зачету:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В чем заключается организация проведения соревнований. 2. Влияние занятия туризмом на организм занимающегося. 3. Движение по ледовому склону и скалам. 4. Действия участников при преодолении водной преграды различными способами. 5. Измерение расстояния по карте и на местности. 6. Календарный план соревнований по туризму. 7. Компас и способы работы с ним. 8. Комплектование туристской группы и их обязанности. 9. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса. 10. Назовите, что входит в бивачные работы. 11. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК). 12. Описание местности по карте. 13. Определение масштаба карты. 14. Определение расстояния по карте. 15. Определение сложности дистанции. 16. Определение сторон горизонта по местным предметам. 17. Определение сторон горизонта по небесным светилам. 18. Организация и преодоление отдельных препятствий в туристском многоборье. 19. Организация и проведение соревнования по пешеходному туризму. 20. Организация ночлега в лыжном походе. 21. Организация питания на туристском маршруте. 22. Организация секции по туризму с детьми. 23. Ориентирование карты и определение своего точки стояния. 24. Ориентирование на местности по компасу. 25. Основные правила поведения на природе в туристском походе. 26. Основные разделы спортивной тренировки туриста. 27. Особенности выбора и подготовки снаряжения в туристических походах. 28. Особенности организации и проведения работ по туризму в школе . 29. Особенности организации питания в лыжном походе. 30. Особенности организации соревнований на контрольно-туристическом маршруте. 31. Особенности передвижения по снежному склону. 32. Особенности пешего туризма. 33. Отличия спортивной карты от топографической карты. 34. Разработка "Положения" о соревнованиях. 35. Разработка "Условия" дистанция. 36. Разработка маршрута движения походной группы. 37. Разработка плана местности.

38. Расчет абсолютной высоты точки местности.
39. Связь курса "Спортивный туризм" с другими предметами школьного и вузовского цикла.
40. Составление сметы похода.
41. Составьте план подготовки туристского похода.
42. Составьте положение о зимних (летних) соревнованиях по туризму для школьников.
43. Составьте программу летних соревнований по туризму.
44. Способы измерения расстояний до определенного предмета.
45. Способы изображения рельефа.
46. Технология подведения личных и командных результатов соревнований.
47. Топографическая карта. Масштаб карты.
48. Требования к месту проведения соревнований.
49. Туризм в системе воспитания школьников.
50. Туристские узлы и их назначение.
51. Туристское снаряжение.
52. Узлы на соревнованиях по туристскому многоборью.
53. Условные топографические знаки.
54. Факторы, влияющие на спортивную подготовку туриста.
55. Формы туристской работы с младшими школьниками.
56. Характеристика степенных и категорийных походов.
57. Характеристика условных топографических знаков.
58. Характеристика участка рельефа

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Рубис Л. Г.	Спортивный туризм: Учебник	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019
Л1.2	Михайлов Б.А.	Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессий 922	СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2001
Л1.3	В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов	Теория и методика спортивного туризма	– М. : Советский спорт, 2014
Л1.4	Черныш, И.В.	Выживание в экстремальных ситуациях	М. : Физическая культура, 2009
Л1.5	Кодыш, Э.Н.	Соревнования туристов	М.: Физкультура и спорт, 1990
Л1.6	Константинов, Ю.С.	Организация и проведение туристских походов с учащимися : учебно-методическое пособие	М.: Советский спорт, 2011
Л1.7	Федотов, Ю.Н	Спортивно-оздоровительный туризм: учебник	М.: Советский спорт, 2008
Л1.8	Тарасов А.Е., Федотов Ю.Н., Шеманаев В.К., Черкашин И.А.	Спортивный туризм: научно-организационные основы: учебное пособие	Якутск: Издательский дом СВФУ, 2014
Л1.9	Черныш И.В.	Выживание в экстремальных ситуациях : учебное пособие	М.: Физическая культура, 2009

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Министерство образования и науки РФ.
Э2	Министерство спорта Российской Федерации. -
Э3	Научная электронная библиотека.
Э4	Туристско-спортивный союз России.
Э5	Федерация спортивного ориентирования России.
Э6	Электронная библиотечная система . -

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Windows 7
6.3.1.4	Windows 8
6.3.1.5	ПО «Визуальная студия тестирования».
6.3.1.6	Adobe Reader
6.3.1.7	yandex

6.3.1.8	chrome
6.3.1.9	Microsoft office 2007
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	официальный сайт научной библиотеки Российского государственного гуманитарного университета
6.3.2.2	гарант
6.3.2.3	консультант +
6.3.2.4	Все для студента
6.3.2.5	доступ к образовательным ресурсам «Единое окно»
6.3.2.6	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.7	Электронно-библиотечная система
6.3.2.8	справочник химика – доступ свободный
6.3.2.9	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.10	Поисковая система "Google"
6.3.2.11	Поисковая система "Яндекс"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №216	Учебная аудитория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор,

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: практические занятия и самостоятельная работа студента. В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет. Целями самостоятельной работой студента является: систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубление и расширение теоретических знаний; формирование умения использовать справочную литературу; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и содержит в себе следующие задания: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников); выполнение контрольных работ; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи); составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала; ответы на контрольные вопросы; написание тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий; подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (деловые игры); Изучение дисциплины предполагает наличие текущих контролей и промежуточной аттестации по дисциплине. Необходимым условием формирования компетенции является посещение практических занятий, на которых студент повысит свою физическую подготовленность и выполнит практические нормативы (контрольные упражнения). Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины.