

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета физической культуры

  
В. Г. Шилько В. Г. Шилько

«22» 02 2022 г.

**Аннотация к рабочим программам дисциплин (модулей) и практик**

по направлению подготовки

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль) подготовки:

**«Разработка и управление программами в рекреации и туризме»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2021**

## **Б1.О.01 История (история России, всеобщая история)**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Первый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 20 ч;

– практические занятия: 34 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

### **Тематический план:**

Раздел 1. Научное познание прошлого.

Тема 1. Историческая наука сегодня: предмет и объект, методы, функции, новые направления и вызовы.

Тема 2. Исторические источники и их особенности.

Тема 3. История и псевдоистория.

Раздел 2. Россия в мировой истории: история взаимоотношений и взаимовлияний.

Тема 4. Межцивилизационное взаимодействие в историческом процессе.

Тема 5. Истоки и природа власти. Европа, Восток, Россия: общее и особенное.

Тема 6. Европейский прорыв в Новое время.

Тема 7. Россия и мир в XX столетии. Альтернативы. российского развития глазами политических партий.

Раздел 3. Мир и Россия сейчас: вызовы и перспективы.

Тема 8. Мир на рубеже тысячелетий. Глобализация.

## **Б1.О.02 Психология**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

– практические занятия: 36 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

### **Тематический план:**

Тема 1. Теоретические основы общей психологии

1.1. Предмет психологии, ее задачи. Место психологии в системе наук

1.2. Развитие психики и сознания

1.3. Нейрофизиологические основы психики

1.4. Методы исследования в психологии

Тема 2. Психология деятельности

Тема 3. Психические процессы

3.1. Ощущение и восприятие

3.2. Внимание

3.3. Память. Представление

3.4. Мышление и речь

3.5. Воображение

3.6. Эмоции и чувства

3.7. Воля и волевые действия

Тема 4. Психология личности

4.1. Личность как предмет психологического исследования и субъект деятельности.

4.2. Направленность личности (потребности, установки, мотивы).

4.3. Способности.

4.4. Свойства и структура личности

Тема 5. Психология социальных общностей

5.1. Внутригрупповой конфликт

Тема 6. Общение.

### **Б1.О.03 Педагогика**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Второй семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Введение в общую педагогику. Педагогика как наука

Тема 2. Методология и организация научных исследований

Тема 3. Теория обучения. Обучение в целостном педагогическом процессе

Тема 4. Теория воспитания. Воспитание в целостном педагогическом процессе

Тема 5. Коллектив как объект и субъект воспитания

Тема 6. Общие методы воспитания

Тема 7. Содержание образования как фундамент базовой культуры личности

Тема 8. Управление образовательными системами

### **Б1.О.04 Философия**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Второй семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

практические занятия: 34 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Введение в философию

Тема 2. Введение в онтологию

Тема 3. Введение в теорию познания

Тема 4. Введение в социальную философию и антропологию

Тема 5. Введение в аксиологию

Тема 6. Введение в этику

Тема 7. Предметные области философского знания

### **Б1.О.05 Иностранный язык**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Первый семестр, зачет.

Второй семестр, зачет.

Третий семестр, экзамен.

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 324 часов, из которых:

– практические занятия: 142 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

- Тема 1. Знакомство
- Тема 2. Окружающий мир
- Тема 3. Образ жизни
- Тема 4. Интересы
- Тема 5. Прошлое и будущее
- Тема 6. Здоровый образ жизни

**Б1.О.06 Физическая культура и спорт**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

- лекции: 10 ч;
- практические занятия: 18 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 3. Педагогические основы физического воспитания

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом

**Б1.О.07 Безопасность жизнедеятельности**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Второй семестр, зачет.

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

- лекции: 18 ч;
- практические занятия: 18 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Введение в безопасность. Основные понятия и определения.

Тема 2. Человек и техносфера

Тема 3. Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов средыобитания

Тема 4. Защита человека и среды обитания от вредных и опасных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения

Тема 5. Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека  
Тема 6. Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации

Тема 7. Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС и экстремальных ситуациях

**Б1.О.08 Русский язык и культура речи**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Пятый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

- лекции: 12 ч;

- практические занятия: 18 ч;
- в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Культура речи. Русский язык: история и современность

Тема 2. Современный русский литературный язык: уровни, формы, функции.

Тема 3. Нормативный аспект культуры речи. Литературная норма. Виды норм.

Тема 4. Коммуникативный аспект культуры речи. Коммуникативный аспект культуры речи.

Тема 5. Иностранные слова в современном русском языке.

Тема 6. Жаргонизация и эвфемизация как активные процессы в современном русском языке и этический аспект культуры речи. Понятие речевого этикета.

**Б1.О.09 Правовые основы профессиональной деятельности**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Восьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

- лекции: 18 ч;
- практические занятия: 36 ч;
- в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Основные положения спортивного права.

Тема 2. Российское законодательство о физической культуре и спорте.

Тема 3. Спортивные правоотношения

Тема 4. Органы управления физической культурой и спортом.

Тема 5. Финансирование физической культуры и спорта.

Тема 6. Налогообложение в сфере физической культуры и спорта.

Тема 7. Преступления в сфере физической культуры и спорта.

Тема 8. Правовые основы спортивной травматологии.

Тема 9. Правовые основы противодействия применению допинга.

Тема 10. Правовое регулирование рассмотрения и разрешения спортивных споров.

**Б1.О.10.01 Экономика**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Второй семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

- лекции: 18 ч;
- практические занятия: 34 ч;
- в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Экономический образ мышления

Тема 2. Экономические системы и институты

Тема 3. Рыночный механизм: спрос и предложение.

Тема 4. Фирма как субъект рынка.

Тема 5. Поведение фирм в различных рыночных структурах

Тема 6. Основные макроэкономические показатели.

Тема 7. Циклические колебания экономической динамики

Тема 8. Государственный бюджет и фискальная политика

Тема 9. Денежно-кредитная и банковская система

### **Б1.О.10.02 Предпринимательство**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Третий семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 20 ч;

– практические занятия: 34 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Тематический план:

Тема 1. Введение в предпринимательство. Экосистема

Тема 2. Формирование и развитие команды

Тема 3. Бизнес-идея, бизнес-модель

Тема 4. Маркетинг. Оценка рынка

Тема 5. Разработка продукта

Тема 6. Стартап

Тема 7. Риски

Тема 8. Финансы. Расчётная часть проекта

Тема 9. Привлечение инвестиций

Тема 10. Презентация проекта

### **Б1.О.11 Научно-методическая деятельность**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, курсовая работа

Четвертый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 часов, из которых:

– лекции: 20 ч;

– практические занятия: 60 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Предмет и задачи научно-методической деятельности в физической культуре, спорте и туризме

Тема 2. Методология и технология научных исследований в физической культуре, спорте и туризме

Тема 3. Методы научных исследований

Тема 4. Педагогический эксперимент в физической культуре, спорте и туризме

Тема 5. Основы спортивной метрологии

Тема 6. Основы измерений и контроля в физической культуре, спорте и туризме.

Тема 7. Основы теории тестов и их оценок.

Тема 8. Информационные технологии в физической культуре, спорте и туризме

Тема 9. Стандартные пакеты программ, используемых при выполнении научных исследований

Тема 10. Оформление научных исследований

### **Б1.О.12 Допинг в спорте**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Четвертый семестр, зачет  
Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

- лекции: 18 ч;
  - практические занятия: 36 ч;
- в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. История употребления допингов спортсменами. Причины употребления допингов спортсменами. Основные термины и определения, имеющие отношение к допинг-контролю. История Олимпийского движения и появления допинга.

Тема 2. Этически-нравственный аспект проблемы допинга в спорте. Система спортивных ценностей, нравственный мир человека, этические нормы в спорте, этическое обоснование антидопинговой политики.

Тема 3. Антидопинговые организации РФ

Тема 4. Всемирный антидопинговый Кодекс

Тема 5. Последствия применения допингов Тема 6. Допинг-контроль

Тема 7. Запрещенные препараты и методы

Тема 8. Терапевтическое использование запрещенных препаратов и методов Тема 9. Разрешенные лекарственные препараты

Тема 10. Меры по противодействию применению допинговых средств и методов

**Б1.О.13 Теория и методика физической культуры**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 з.е., 360 часов, из которых:

- лекции: 58 ч;
  - практические занятия: 100 ч;
- в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Предмет теории и методики физической культуры и её основные понятия.

Тема 2. Система физической культуры в России, ее цель, задачи и общие принципы

Тема 3. Функции и формы физической культуры в обществе.

Тема 4. Средства физического воспитания.

Тема 5. Методы физического воспитания.

Тема 6. Основные стороны и методические принципы физического воспитания

Тема 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

Тема 8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

Тема 9. Формы построения занятий в физическом воспитании.

Тема 10. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Тема 11. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Тема 12. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.

Тема 13. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи.

Тема 14. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.

Тема 15. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.

**Б1.О.14 Анатомия человека**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

– лекции: 36 ч;

– практические занятия: 72 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Введение в анатомию.

Тема 2. Развитие организма человека.

Тема 3. Введение в остеологию.

Тема 4. Скелет человека.

Тема 5. Введение в артрологию.

Тема 6. Соединение костей скелета человека.

Тема 7. Введение в миологию.

Тема 8. Мышечная система человека.

Тема 9. Общая динамическая анатомия.

Тема 10. Частная динамическая анатомия.

Тема 11. Введение в спланхнологию.

Тема 12. Сердечно-сосудистая система.

Тема 13. Лимфатическая система.

Тема 14. Дыхательная система.

Тема 15. Пищеварительная система.

Тема 16. Мочевыделительная и половая системы.

Тема 17. Нервная система.

Тема 18. Эндокринная система.

Тема 19. Анализаторы.

**Б1.О.15.01 Спортивная физиология**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Семестр 5, экзамен.

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 з.е., 180 часов, из которых

– лекции: 24 ч.;

– семинарские занятия: 48 ч.

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. История спортивной физиологии, этапы ее становления.

Тема 2. Механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.

Тема 3. Физиологические изменения организма человека во время физических нагрузок.

Тема 4. Утомление во время физических нагрузок.

Тема 5. Восстановление после физических нагрузок.

Тема 6. Физиологические характеристики и общие механизмы развития двигательных качеств.



Тема 7. Спортивный отбор.

Тема 8. Работоспособность человека в экстремальных условиях окружающей среды.

Тема 9. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

Тема 10. Физиологические основы спортивной тренировки детей и подростков.

Тема 11. Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Б1.О.15.02 Физиология человека**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Семестр 3, зачет.

Семестр 4, экзамен.

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часа, из которых

– лекции: 36 ч.;

– практические занятия: 72 ч.;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Общие представления о физиологии как науке

Тема 2. Общая физиология возбудимых тканей

Тема 3. Физиология нервной клетки

Тема 4. Физиология мышц

Тема 5. Физиология нервных центров

Тема 6. Физиология центральной нервной системы

Тема 7. Высшая нервная деятельность

Тема 8. Физиология органов чувств

Тема 9. Физиология эндокринной системы

Тема 10 Физиология системы крови

Тема 11. Физиология кровообращения

Тема 12. Физиология дыхания

Тема 13. Физиология пищеварения

Тема 14. Физиология выделения

### **Б1.О.16 Рекреалогия**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Седьмой семестр, зачет с оценкой.

Восьмой семестр, экзамен.

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

– лекции: 36 ч.;

– практические занятия: 54 ч.;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Раздел 1. Основы рекреалогии

Тема 1.1. Введение в рекреалогия

Тема 1.2. Рекреационное время

Тема 1.3. Рекреационное пространство

Тема 1.4. Рекреационная деятельность

Тема 1.5. Рекреационные ресурсы

Раздел 2. Рекреационная система

Тема 2.1. Модель рекреационной системы

Тема 2.2. Рекреанты

Тема 2.3. Рекреационные учреждения

Тема 2.4. Обслуживающий персонал рекреационных учреждений

Тема 2.5. Рекреационное районирование

Раздел 3. Рекреационное моделирование  
Тема 3.1. Нормативно-правовое обеспечение рекреации  
Тема 3.2. Инновации в рекреационной деятельности  
Тема 3.3. Проектирование рекреационных мероприятий

### **Б1.О.17 Основы спортивно-оздоровительного туризма**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Первый семестр, зачет  
Второй семестр, курсовая работа  
Второй семестр, экзамен  
Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 з.е., 288 часов, из которых:

- лекции: 36 ч;
  - практические занятия: 96 ч;
- в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Раздел 1. Основы туризма

Тема 1.1. Факторы, средства и технологии туристского производства  
Тема 1.2. Туристское обслуживание и туристская услуга. Стандарты обслуживания  
Тема 1.3. Классификация туризма. Нетрадиционные виды туризма и туристских услуг  
Тема 1.4. Нормативное обеспечение системы туристского обслуживания населения.

Органы регулирования туристской деятельности в РФ.

Тема 1.5. Предприятия питания и транспорт в индустрии туризма.

Тема 1.6. Средства размещения в индустрии туризма

Тема 1.7. Туристское районирование мира

Тема 1.8. Типы и виды туристов. Цели и мотивация туристов

Раздел 2. Начальная туристская подготовка

Тема 2.1. Организация туристской группы, техника передвижения по сильнопересеченному рельефу.

Тема 2.2. Организация активных видов туристской деятельности с применением специального снаряжения.

Тема 2.3. Практикум по ознакомлению с техникой передвижения по крутонаклонному рельефу.

Тема 2.4. Риск-факторы и безопасность туристского похода. ГОСТ Требования безопасности туристских услуг.

Раздел 3. Организация и проведение туристских походов

Тема 3.1. Коммерческий активный туризм. Особенности организации, подготовка и проведение коммерческих туристских походов

Тема 3.2. Основы топографии. Электронные картографические базы, электронные навигационные средства и системы. Технологии визуализации маршрута.

Тема 3.3. Аспекты безопасности коммерческих активных и спортивных туристских походов.

Тема 3.4. Проектирование туристского маршрута. Анализ туристских ресурсов региона.

Тема 3.5. Подготовка проекта туристского гайда по региону.

### **Б1.О.18 Имидж и этикет**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Первый семестр, зачет  
Второй семестр, экзамен  
Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

- лекции: 36 ч;
- практические занятия: 72 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Раздел 1. Имиджелогия

Тема 1. Имиджелогия, как наука, искусство и практическая деятельность.

Тема 2. Имидж: сущность и структура

Тема 3. Управление и самоуправление имиджем. Самопрезентация

Тема 4. Персональная имиджелогия

Тема 5. Физиогномика и кинесика как имиджевые стратегии

Тема 6. Стилистика

Тема 7. Речь и ее значение в создании имиджа

Тема 8. Роль этикета в формировании имиджа

Тема 9. Корпоративный имидж: имидж бизнеса и имидж организаций

Тема 10. Антропологическая основа имиджелогии. Ортобиотика

Раздел 2. Этикет и гостеприимство

Тема 1. Введение в этикет. Этикет: определение, происхождение, виды этикета. Из истории этикета

Тема 2. Современные принципы этикета

Тема 3. Культура делового общения и деловой переписки

Тема 4. Международный этикет и особенности гостеприимства в различных культурах

Тема 5. Введение в гостеприимство. Основные понятия и терминология. История гостеприимства.

Тема 6. Индустрия гостеприимства

Тема 7. Столовый этикет и гостеприимство

Тема 8. Сервис в гостеприимстве

Тема 9. Праздничный и подарочный этикет

**Б1.О.19 Анимация в рекреации и туристской деятельности**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Третий семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

- лекции: 18 ч;
- практические занятия: 30 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

1 Введение в дисциплину «Анимация в рекреации и туристской деятельности»

2 История досуга с древности до наших дней.

3. Анимационная деятельность в туризме

4. Профессиональное мастерство специалиста-аниматора

5. Режиссура анимационных культурно-досуговых туристских программ.

6. Методика организации игровой деятельности.

7. Методика организации комплексных форм отдыха и развлечений и туристских анимационных программах.

8. Методика организации зрелищно-игровых и конкурсных программ в анимационной деятельности

9. Методика организации праздничных форм отдыха и развлечений туристов на маршрутах

10. Методика организации театрализованного концерта в туристской анимационной программе

### **Б1.О.20 Социология физической культуры**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Седьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

– практические занятия: 30 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Физическая культура, спорт и туризм в системе современного социума

Тема 2. Социокультурное содержание физической культуры, спорта, туризма и пути его освоения обществом и личностью

Тема 3. Социологические характеристики физической культуры и спорта, их основные различия и пути интеграции

Тема 4. Социальные проблемы спортивной деятельности и современного олимпийского движения

Тема 5. Спорт и социализация личности

Тема 6. Спортивная карьера и проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры

Тема 7. Проблемы лидерства в спорте

Тема 8. Конкретное социологическое исследование – основа прикладной социологии

### **Б1.О.21 Спортивная медицина**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, экзамен Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

– лекции: 36 ч;

– практические занятия: 72 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Раздел 1. Особенности организма спортсмена

Тема 1.1. Введение в курс «Спортивная медицина».

Тема 1.2. Иммунная реактивность у спортсменов.

Тема 1.3. Физическое развитие и телосложение спортсменов.

Тема 1.4. Морфофункциональные особенности организма спортсменов.

Раздел 2. Функциональное тестирование

Тема 2.1. Функциональные пробы в оценке уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.

Раздел 3. Врачебный контроль и первая помощь

Тема 3.1. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.

Тема 3.2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 3.3. Оказание первой помощи.

Раздел 4. Травматизм и заболевания спортсменов

Тема 4.1. Спортивный травматизм.

Тема 4.2. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.

Тема 4.3. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности. Антидопинговый контроль.

### **Б1.О.22 Технологии туризма**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Пятым семестр, зачет

Шестой семестр, курсовая работа

Шестой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 з.е., 360 часов, из которых:

– лекции: 36 ч;

– практические занятия: 126 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

*Раздел 1. Введение в технологии туризма*

Тема 1.1. Потребители туристского продукта.

Тема 1.2. Технологии обслуживания клиентов туристского предприятия.

Тема 1.3. Внутренний туризм.

Тема 1.4. Технология разработки и реализации туристского продукта.

Тема 1.5. Организация и проведение коммерческого туристского маршрута.

Тема 1.6. Выездной туризм.

Тема 1.7. Инновации в туризме и сервисе.

Тема 1.8 Проектирование брендового тура.

*Раздел 2. Технологии детско-юношеского туризма*

Тема 2.1. Система детско-юношеского туризма в России.

Тема 2.2. Основы краеведения и организации детских исследовательских проектов.

Тема 2.3. Классификация видов детско-юношеского туризма и типы организаций

ДЮТ.

Тема 2.4. Туристские маршруты и экскурсионная деятельность с детьми и подростками.

Тема 2.5 Нормативное обеспечение ДЮТ.

Тема 2.6 Детский лагерь.

Тема 2.7 Педагогические основы ДЮТ.

Тема 2.8 Особенности психологии детей и подростков.

Тема 2.9 Разработка и проведение образовательных мастер-классов по теме «начальная туристская подготовка».

### **Б1.О.23 Безопасность в сфере рекреации и туризма**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Седьмой семестр, зачет с оценкой

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

– практические занятия: 24 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Общие вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности туристов и экскурсантов.

Тема 2. Чрезвычайные ситуации на туристских маршрутах.

Тема 3. Обеспечение безопасности жизнедеятельности туристов в экстремальных условиях.

Тема 4. Меры первой медицинской помощи пострадавшим в результате несчастного случая, транспортные аварии или действия поражающих факторов чрезвычайной ситуации.

Тема 5. Общие требования безопасности жизнедеятельности к средствам размещения туристов и техническому оснащению этих средств.

Тема 6. Пожарная безопасность объектов размещения туристов и экскурсантов.

Тема 7. Автотранспортная безопасность

Тема 8. Обеспечение безопасных условий труда на местах в офисах туристских фирм.

Тема 9. Безопасность в спортивном туризме и экстремальных видах отдыха

### **Б1.О.24 Общая и специальная гигиена**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Седьмой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 24 ч;

– практические занятия: 30 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Предмет и методы гигиены физического воспитания.

Тема 2. Гигиена воздуха и воды.

Тема 3. Гигиена почвы. Гигиенические требования к сооружениям в сферерекреации и туризма.

Тема 4. Личная гигиена туриста. Гигиена туристской одежды и обуви.

Тема 5. Гигиена закаливания.

Тема 6. Гигиена питания.

Тема 7. Гигиена физического воспитания детей, подростков, гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.

### **Б1.О.25 Биохимия**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Третий семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

– практические занятия: 18 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Содержание дисциплины, цели, задачи.

Тема 2. Обмен веществ и обмен энергии.

Тема 3. Витамины, их роль в регуляции биохимических процессов, участие в образовании простетических групп ферментов.

Тема 4. Гормоны.

Тема 5. Биохимия мышц и мышечного сокращения.

Тема 6. Динамика биохимических изменений при работе.

Тема 7. Утомление при физической работе.

Тема 8. Особенности протекания биохимических процессов в период отдыха после мышечной работы.

Тема 9. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки.

### **Б1.О.26 Возрастная морфология**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Шестой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

– практические занятия: 36 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Раздел 1. Общая возрастная морфология

Тема 1.1. Введение в курс «Возрастная морфология».

Тема 1.2. Рост и развитие человека.

Тема 1.3. Биологический возраст.

Тема 1.4. Конституция человека.

Раздел 2. Частная возрастная морфология

Тема 2.1. Понятие об онтогенезе. Возрастная периодизация. Раннее детство.

Тема 2.2. Возрастная периодизация. Первое детство.

Тема 2.3. Возрастная периодизация. Второе детство.

Тема 2.4. Возрастная периодизация. Подростковый и юношеский периоды.

Тема 2.5. Возрастная периодизация. Зрелый и пожилой возраст.

Тема 2.6. Адаптация к физическим нагрузкам в разные возрастные периоды.

### **Б1.О.27 Маркетинг рекреации и туризма**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Седьмой семестр, зачет с оценкой

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

– практические занятия: 30 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Основные понятия маркетинга рекреации и туризма

Тема 2. Концепция маркетинга в сфере рекреации и туризма

Тема 3. Процесс управления маркетингом

Тема 4. Потребительские рынки, покупательское поведение потребителей

Тема 5. Разработка спортивно-оздоровительного продукта на основе многоуровневого маркетингового подхода. Концепция жизненного цикла товаров (ЖЦТ)

Тема 6. Маркетинговые исследования, их роль и значение в формировании информационной базы предприятий спортивно-оздоровительного сервиса

Тема 7. Цена в комплексе маркетинга предприятия спортивно-оздоровительного сервиса

Тема 8. Структура и отбор оптимальных вариантов решения маркетинговых проблем при предоставлении туристских и спортивно-оздоровительных услуг

Тема 9. Реклама и ее место в общей политике маркетинга рекреации и туризма

### **Б1.О.28 Менеджмент рекреации и туризма**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Четвертый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

- лекции: 10 ч;
- практические занятия: 44 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Общие сведения. Понятие менеджмента.

Тема 2. Функции менеджмента.

Тема 3. Основные теории менеджмента.

Тема 4. Современные учения и практика менеджмента.

Тема 5. Стратегическое управление.

Тема 6. Организационная структура и система коммуникаций компании в сфере туризма и сервиса.

Тема 7. Специфика менеджмента в сервисе и туризме.

Тема 8. Понятия конкуренции туристских и спортивно-оздоровительных услуг.

Тема 9. Коммуникативная политика

Тема 10. Общие вопросы менеджмента, маркетинга, функционирования трудового коллектива и качества туристских услуг.

**Б1.О.29 Основы туроперейтинга**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Восьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 з.е., 180 часов, из которых:

- лекции: 24 ч;
- практические занятия: 40 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

1 Введение в туроператорский бизнес.

2. Типы и функции туроператоров.

3 Основные характеристики и структура турпродукта

4. Туристский пакет.

5. Туристское планирование.

6. Маркетинговые исследования в туроперейтинге.

7. Технология разработки турпродукта.

8. Цена туристского пакета

9. Сущность и значение качества туристских услуг.

10. Продвижение туристского продукта

**Б1.О.30 География рекреационных систем и туризма**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Третий семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 з.е., 180 часов, из которых:

- лекции: 24 ч;
- практические занятия: 40 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.



**Тематический план:**

Раздел 1. Методологические основы рекреационной географии

Тема 1.1. Основные термины и понятия рекреационной географии.

Тема 1.2. Картографический метод исследования в рекреационной географии.

Тема 1.3. Рекреационное районообразование и районирование.

Тема 1.4. Экологические проблемы рекреационной деятельности и освоение территорий.

Тема 1.5. Образы пространства, стандарты и предпочтения рекреационной деятельности.

Раздел 2. География туризма в мире

Тема 2.1. Туристско-рекреационные макрорегионы и регионы мира, краткий обзор.

Тема 2.2. География туризма с целью отдыха и развлечений.

Тема 2.3. Лечебно-оздоровительный туризм в мире.

Тема 2.4. Деловой туризм.

Тема 2.5. Морские и речные круизы.

Тема 2.6. Религиозный туризм.

Тема 2.7. Экологический туризм.

Тема 2.8. Приключенческий и экзотический туризм.

Раздел 3. География туризма в России

Тема 3.1. Рекреационное районирование России.

Тема 3.2. Природные рекреационные ресурсы России.

Тема 3.3. Историко-культурные и социально-экономические ресурсы России.

Тема 3.4. Основные виды российского внутреннего туризма.

Тема 3.5. Особые туристско-рекреационные зоны России. Туристские кластеры.

**Б1.О.31 Страноведение с основами регионоведения**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Шестой семестр, зачет

Седьмой семестр, экзамен Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 часов, из которых:

– лекции: 36 ч;

– практические занятия: 56 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Введение в страноведение и туризм

Тема 2. Основные понятия и терминология страноведения

Тема 3. Страноведческий комплекс и его основные элементы

Тема 4. Природная среда и природно-ресурсный потенциал территории

Тема 5. Физико-географическое страноведение

Тема 6. Историко-культурное страноведение

Тема 7. Этническое, конфессиональное и этнолингвистическое страноведение

Тема 8. Социально-экономическое страноведение

Тема 9. Политическое страноведение

Тема 10. Основы регионоведения

Тема 11. Туристское страноведение Северной Европы

Тема 12. Туристское страноведение Западной Европы

Тема 13. Туристское страноведение Южной Европы

Тема 14. Туристское страноведение Восточной Европы

Тема 15. Туристское страноведение Юго-Западной Азии

Тема 16. Туристское страноведение Южной Азии

Тема 17. Туристское страноведение Юго-Восточной Азии

Тема 18. Туристское страноведение Восточной и Центральной Азии

- Тема 19. Туристское страноведение Африки  
Тема 20. Туристское страноведение Северной Америки  
Тема 21. Туристское страноведение Латинской Америки  
Тема 22. Туристское страноведение Австралии и Океании

### **Б1.О.32 Теория и методика физической рекреации**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Пятым семестр, зачет

Шестой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 часов, из которых:

- лекции: 36 ч;
- практические занятия: 56 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Раздел 1. Теоретико–методические основы физической рекреации

Тема 1.1. Понятие и сущность физической рекреации.

Тема 1.2. Характеристика средств физической рекреации.

Тема 1.3. Виды рекреационного эффекта и нагрузки.

Тема 1.4. Основы построения оздоровительно-рекреационной тренировки.

Тема 1.5. Формы организации физкультурно-рекреационной работы с населением.

Раздел 2. Технологии физической рекреации в системе физкультурной оздоровительной работы с различным контингентом

Тема 2.1. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Тема 2.2. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.

Раздел 3. Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-рекреативной деятельности.

Тема 3.1. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительно-рекреативной физической культурой.

Тема 3.2. Методы самоконтроля психофизического состояния занимающихся оздоровительно-рекреативной физической культурой.

### **Б1.О.33 Этика и эстетика**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

- лекции: 6 ч;
- практические занятия: 36 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

*Раздел 1. Этика*

Тема 1.1. Предмет и задачи этики.

Тема 1.2. Мораль как предмет этики.

Тема 1.3. История этических учений.

Тема 1.4. Основные категории этики.

Тема 1.5. Проблемы прикладной этики.

*Раздел 2. Эстетика*

Тема 2.1. Предмет и основные категории эстетики.

Тема 2.2. Основные этапы развития эстетической мысли

## Тема 2.3. Искусство

### **Б1.В.01 ЛФК и основы массажа**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, является обязательной для изучения.

Шестой семестр, зачет

Седьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

– лекции: 38 ч;

– практические занятия: 60 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

*Раздел 1. Общая характеристика лечебной физической культуры*

Тема 1.1. Общая характеристика лечебной физической культуры.

Тема 1.2. Должностная инструкция специалиста по лечебной физической культуре.

*Раздел 2. Средства лечебной физической культуры*

Тема 2.1. Естественные факторы природы. Характеристика и принципы использования.

Тема 2.2. Физические упражнения.

Тема 2.3. Массаж. Виды и содержание массажа.

Тема 2.4. Двигательный режим.

*Раздел 3. Формы и методы лечебной физической культуры*

Тема 3.1. Формы лечебной физической культуры.

Тема 3.2. Методы лечебной физической культуры.

*Раздел 4. Практическая реализация занятий лечебной физической культурой*

Тема 4.1. Дозирование физической нагрузки на занятиях лечебной физической культурой.

Тема 4.2. Оценка эффективности занятий лечебной физической культурой.

Тема 4.3. Методика лечебной физической культуры.

### **Б1.В.02 Экскурсоведение**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, является обязательной для изучения.

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 324 часов, из которых:

– лекции: 36 ч;

– практические занятия: 104 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Основы экскурсионной деятельности.

Тема 2. История экскурсионного дела в России и за рубежом

Тема 3. Виды экскурсий. Классификации экскурсий

Тема 4. Экскурсионная методика.

Тема 5. Профессиональное мастерство экскурсовода

Тема 6. Технология разработки экскурсии

Тема 7. Методика проведения экскурсии. Показ в экскурсии

Тема 8. Техника ведения экскурсии

Тема 9. Основы экскурсионно-выставочной деятельности

## Тема 10. Практическая подготовка экскурсионной темы

### **Б1.В.03 Управление средствами размещения в туризме**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, является обязательной для изучения.

Пятый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

– лекции: 10 ч;

– практические занятия: 44 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Теоретические аспекты индустрии гостеприимства

Тема 2. Основы сервисной деятельности

Тема 3. Классификация средств размещения

Тема 4. Структура гостиничного предприятия

Тема 5. Нормативное обеспечение и безопасность в гостиничном деле

Тема 6. Информационные технологии в индустрии гостеприимства

Тема 7. Менеджмент индустрии гостеприимства

### **Б1.В.04 Введение в профессиональную деятельность**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, является обязательной для изучения.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

– практические занятия: 18 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Организация учебной деятельности по усвоению основной профессиональной образовательной программы направления 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм. Общие положения (ОПОП) по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Тема 2. Основные нормативные документы профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма

Тема 3. Основы проектирования общеобразовательных программ в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и туризма

Тема 4. Деятельность специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму (сущность, структура и функции) и основные элементы педагогического мастерства преподавателя

Тема 5. Профессионально-педагогическая компетентность специалиста в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

Тема 6. Структура и содержание деятельности специалиста в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и критерии его педагогического мастерства

Тема 7. Педагогические аспекты деятельности специалиста в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

Тема 8. Социальное назначение профессии педагога. Структура и особенности педагогической деятельности.

Тема 9. Основные направления научных исследований в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

### **Б1.В.ДВ.01.01 Теория и методика подвижных игр**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 4 ч;

– практические занятия: 32 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Теория и методика подвижных игр как средство двигательной активности для проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

Тема 2. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учетом возрастных особенностей детей. Методика организации и проведения подвижных игр.

Тема 3. Содержание и методика проведения подвижных игр для детей дошкольного возраста.

Тема 4. Содержание и методика проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

Тема 5. Содержание и методика проведения подвижных игр для детей среднего школьного возраста.

Тема 6. Содержание и методика проведения подвижных игр для детей старшего школьного возраста.

Тема 7. Содержание и методика проведения подвижных игр на занятиях различными видами спорта.

Тема 8. Содержание и методика проведения подвижных игр на местности, в водоеме, на катке, лыжном стадионе.

Тема 9. Содержание и методика проведения подвижных игр в неурочных формах занятий.

Тема 10. Игры – аттракционы, организация и проведение спортивных праздников и соревнований по подвижным играм

Тема 11. Национальные игры и игры народов мира. Характеристика, значение.

### **Б1.В.ДВ.01.02 Нетрадиционные виды спорта**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 4 ч;

– практические занятия: 32 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Нетрадиционные виды спорта как средство двигательной активности для проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

Тема 2. Процесс становления новых (нетрадиционных) видов спорта в России.

Тема 3. Развитие нетрадиционных видов спорта среди населения. Нетрадиционные виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр.

Тема 4. Киберспорт. История возникновения и перспективы развития.

Тема 5. Гольф, керлинг. Место проведения занятий, экипировка и инвентарь.

## Правиласоревнований.

Тема 6. Правила сепактакроу. Методика обучения.

Тема 7. Правила игры в петанк, бочча. Методика обучения.

Тема 8. Правила игры в дартс. Методика обучения.

Тема 9. Сквош. Правила, методика обучения.

Тема 10. Городошный спорт. Методика обучения городошному спорту.

Тема 11. Правила игры в лапту. Методика обучения игре в лапту.

### **Б1.В.ДВ.02.01 Религиоведение в туризме**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

– практические занятия: 30 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Религиоведение как наука. Понятие религии.

Тема 2. Религии Древнего мира.

Тема 3. Верования древних славян.

Тема 4. Христианство. Католицизм. Протестантизм. Православие.

Тема 5. Ислам.

Тема 6. Буддизм.

Тема 7. Иудаизм

Тема 8. Национальные религии стран Азии.

Тема 9. Нетрадиционные религии.

Тема 10. Практическое религиоведение в туризме.

### **Б1.В.ДВ.02.02 Востоковедение в туризме**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

– практические занятия: 30 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Введение в дисциплину «Востоковедение в туризме»

Тема 2. Государства древней Месопотамии

Тема 3. Древний Египет

Тема 4. Восточное Средиземноморье.

Тема 5. Иран.

Тема 6. Индия.

Тема 7. Китай.

Тема 8. Страны Азии и Африки

Тема 9. Практическое востоковедение в туризме

### **Б1.В.ДВ.03.01 Информационные технологии в рекреации и туризме**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой

участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Восьмой семестр, зачет с оценкой

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

– практические занятия: 30 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Предмет и задачи курса. Определения и признаки информационного общества.

Тема 2. Основные направления применения информационных технологий в сфере туризма.

Тема 3. Текстовые редакторы. Работа в Microsoft Word.

Тема 4. Технология баз данных. Работа в Microsoft Access.

Тема 5. Понятие и классификация электронных изданий.

Тема 6. Современные технические возможности работы с графической информацией.

Тема 7. Графические редакторы. Работа в GIMP.

Тема 8. Программные продукты для обработки статистической информации. Работа в Microsoft Excel.

Тема 9. Возможности современных поисковых систем. Интернет-ресурсы в сфере туризма.

Тема 10. Подготовка презентаций. Работа в Microsoft PowerPoint.

Тема 11. Применение ГИТ в сфере туризма.

Тема 12. Применение 3D-технологий в сфере туризма. Виртуальный туризм.

**Б1.В.ДВ.03.02 Инновации в рекреации и туризме**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Восьмой семестр, зачет с оценкой

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 18 ч;

– практические занятия: 30 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Сущность и задачи инновационной деятельности в туризме.

Тема 2. Понятие инновации и их классификация.

Тема 3. Сущность инновационного процесса и его этапы.

Тема 4. Организационные формы инновационной деятельности.

Тема 5. Организация инновационной деятельности на предприятиях туризма. Т

ема 6. Средства защиты интеллектуального продукта.

Тема 7. Оценка эффективности инноваций в туризме.

Тема 8. Меры по государственной поддержке инновационной деятельности в туризме в Российской Федерации и за рубежом.

Тема 9. Применение инноваций в туризме в современных условиях в Российской Федерации и за рубежом.

**Б1.В.ДВ.04.01 Туристские формальности**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Четвертый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

- лекции: 18 ч;
- практические занятия: 36 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Предмет и задачи дисциплины туристские формальности.

Тема 2. Эволюция туристских формальностей.

Тема 3. Договор об оказании туристских услуг.

Тема 4. Паспортно-визовые формальности.

Тема 5. Международные правила страхования туристов.

Тема 6. Таможенно-тарифное регулирование. Валютные вопросы.

Тема 7. Перемещение через границу культурных ценностей.

Тема 8. Санитарный и эпидемиологический контроль.

Тема 9. Виды защиты российских туристов за рубежом и иностранцев в РФ.

Тема 10. Туристские формальности отдельных стран мира.

**Б1.В.ДВ.04.02 Международный туризм**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Четвертый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

- лекции: 18 ч;
- практические занятия: 36 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

**Тематический план:**

Тема 1. Основные понятия международного туризма как системы.

Тема 2. Факторы, влияющие на развитие международного туризма.

Тема 3. Методология статистики международного туризма.

Тема 4. Динамика развития международного туризма.

Тема 5. Современные тенденции развития туризма в регионах мира.

Тема 6. Основные правила и формальности международных путешествий.

Тема 7. Процесс глобализации в международном туризме.

Тема 8. Роль государства в развитии индустрии туризма.

Тема 9. Маркетинг в международном туризме.

Тема 10. Международное сотрудничество в области туризма.

**Б1.В.ДВ.05.01 Спортивные игры**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

- практические занятия: 328 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.



## **Тематический план:**

### Тема 1. Легкая атлетика

1.1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

1.2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.

1.3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.

1.4. Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов

### Тема 2. Лыжная подготовка

2.1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

2.2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

2.3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.

2.4. Контрольное тестирование по лыжной подготовке.

### Тема 3. Волейбол

3.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей скоростной выносливости, прыгучести.

3.2. Совершенствование техники игры в волейбол. Стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба, бег, скачок, прыжок.

3.3. Техника владения мячом. Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Поддачи на точность в различные зоны площадки.

3.4. Передачи мяча. Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи.

3.5. Нападающие удары. Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока.

3.6. Прием мяча. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой.

3.7. Блокирование. Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное.

3.8. Тактика нападения. Индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим в зоне 3.

3.9. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при системе защиты «углом вперед». Страховка нападающего. Страховка блокирующих.

3.10. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

### Тема 4. Баскетбол

4.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств, необходимых баскетболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей скоростной выносливости, прыгучести.

4.2. Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, рывки.

4.3. Техника владения мячом. Ловля и передача мяча правой и левой руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагами бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски.

4.4. Техника овладения мячом и противодействия. Овладение мячом при отскоке от щита или от корзины; вырывание и выбивание, перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину.

4.5. Элементы тактики игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с

мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”.

4.6. Элементы тактики игры в защите. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.

4.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.  
Тема 5. Футбол

5.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств необходимых футболисту: силы, быстроты, координации движений, гибкости, общей и специальной выносливости

5.2. Техника полевого игрока. Передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Техника ударов: ногой, головой.

5.3. Техника остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника финтов. Упражнения по обучению техники остановки мяча внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъема. Упражнения ударов по мячу ногой различными способами из различных положений, в движении.

5.4. Техника отбора мяча. Владение мячом. Техника вбрасывания мяча. Техника вратаря. Упражнения по ловле, отбиванию, переводам, броскам мяча. Упражнения по технике вбрасывания мяча. Упражнения на ловлю мяча, летящего на уровне колен, бедер, пояса, груди, катящегося по земле.

5.5. Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”.

5.6. Тактика защиты. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.

5.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности

### **Б1.В.ДВ.05.02 Фитнес**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

– практические занятия: 328 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Легкая атлетика

1.1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

1.2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.

1.3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.

1.4. Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов

Тема 2. Лыжная подготовка

2.1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых

качеств, координационных способностей.

2.2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

2.3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.

2.4. Контрольное тестирование по лыжной подготовке.

Тема 3. Атлетическая гимнастика

3.1. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для тренировки отдельных мышечных групп. Обучение основам техники упражнений.

3.2. Развитие отдельных групп мышц на тренажерах.

3.3. Упражнения на увеличение мышечной массы. Для мышц рук: сгибание рук со штангой «Читингом», подтягивание обратным хватом с отягощением у пояса, жим лежа узким хватом, французский жим узким хватом лежа.

3.4. Коррекция отдельных групп мышц. Бицепс: сгибание рук на скамье Скотта, сгибание рук с гантелями, сгибание рук со штангой. Трицепс: французский жим стоя, лежа от лба, отведение руки с гантелью назад в наклоне. Для мышц спины: вращение плечами с гантелями в руках, тяга на блоке к животу сидя, гиперэкстензия.

3.5. Упражнения на тренажерах различных типов.

3.6. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

### **Б1.В.ДВ.05.03 Циклические виды спорта**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

– практические занятия: 328 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Легкая атлетика

1.1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

1.2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.

1.3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.

1.4. Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов

Тема 2. Лыжные гонки

2.1. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

2.2. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Обучение ступающему шагу и скольжению на лыжах. Стойка лыжника, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным ходом.

2.3. Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков:

«елочкой», «полуелочкой», лесенкой, ступающим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом». Специфичные двигательные действия при прохождении подъемов лыжными ходами.

2.4. Тренировка на дистанции с применением изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции в различном темпе по равнинной или пересеченной местности. Силовая тренировка в подъем. Короткие ускорения на дистанции. Равномерная, интервальная, контрольная и круговая тренировки на лыжах. Игры и игровые упражнения на лыжах.

2.5. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Тема 3. Плавание

3.1. Развитие и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Упражнения для развития и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, развития физических качеств: выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовой подготовки. Упражнения на координацию, подвижность суставов, имитационные, дыхательные упражнения.

3.2. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Специальные и имитационные упражнения на суше, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

3.3. Обучение технике плавания кролем на груди и кролем на спине.

3.4. Обучение и совершенствование техники плавания брассом.

3.5. Обучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй.

3.6. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

#### **Б1.В.ДВ.05.04 Физкультурно-оздоровительные технологии**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

– практические занятия: 328 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Активация вестибулярной функциональной системы. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по низкому и высокому гимнастическим бревнам, ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов.

Тема 2. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба, бег (в сочетании ходьбы с бегом), плавание. Упражнения на месте и в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие.

Тема 3. Упражнения с предметами (фитболы, гимнастические палки, малые мячи).

Тема 4. Упражнения на месте, лежа на коврике, в движении (ходьба). Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения сидя и лежа на коврике, на укрепление различных мышечных групп, общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными. Упражнения на тренажерах для укрепления локальных мышечных групп, развития мышечного корсета.

Тема 5. Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям.

Тема 6. Контрольное тестирование.

## **Б1.В.ДВ.05.05 Физкультурно-спортивные технологии**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

– практические занятия: 328 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

### **Тематический план:**

Тема 1. Легкая атлетика

1.1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

1.2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.

1.3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.

1.4. Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов

Тема 2. Лыжная подготовка

2.1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

2.2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

2.3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.

2.4. Контрольное тестирование по лыжной подготовке.

Тема 3. Общая физическая подготовка

3.1. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

3.2. Прикладные упражнения. Ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии. Подвижные игры и эстафеты.

3.3. Плавание. Обучение умению держаться на воде, прыжкам в воду. Обучение классическим стилям плавания.

3.4. Атлетическая гимнастика. Упражнения с отягощениями и на тренажерах для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног.

3.5. Волейбол. Обучение стойкам и перемещениям; ходьба, бег, скачок, прыжок, старты, остановки, повороты. Обучение технике подачи сверху и снизу, приема мяча сверху и снизу двумя руками. Основы тактики волейбола. Розыгрыш мяча в три касания через игрока зоны

3. Игровая практика.

3.6. Баскетбол. Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения обычными, приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Обучение технике владения мячом: ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом, броски мяча в корзину, штрафные броски. Игровая практика.

3.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Тема 4. Аэробика.

4.1. Техника выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Обучение согласованным движениям рук и ног.

4.1. Комплексы упражнений аэробики. Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления.

4.2. Изучение и совершенствование техники упражнений аэробики. Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации.

4.3. Прикладные виды аэробики. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.

4.4. Прикладные виды аэробики. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.

4.5. Йога в аэробике. Общая характеристика и специфика. Основные понятия. Йога как система физической, умственной и духовной тренировки. Основные ступени йоги. Построение урока. Музыкальное сопровождение занятий. Освоение основных асан: гора, дерево, вытянутый треугольник, воин, тадасан. Методика построения комплексов фитнес-йоги. Освоение техники релаксации и медитации. Дыхание в системе йоги.

4.6. Восточные виды единоборств и аэробика. Исторические аспекты появления программ аэробики с соединением с восточными видами единоборств. Основные стили: карате - аэробика, айкидо, дзю-дзюцу, винчунь, кикбоксинг, таеквондо.

4.7. Закрепление техники, совершенствования различных композиций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов.

4.8. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

### **Б1.В.ДВ.05.06 Курс спортивного совершенствования**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

– практические занятия: 328 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Волейбол

1.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей скоростной выносливости, прыгучести.

1.2. Совершенствование техники игры в волейбол. Стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба, бег, скачок, прыжок.

1.3. Совершенствование техника владения мячом. Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Поддачи на точность в различные зоны площадки.

1.4. Совершенствование техники передачи мяча. Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи.

1.5. Совершенствование техники нападающих ударов. Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока.

1.6. Совершенствование техники приема мяча. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой.

1.7. Совершенствование техники блокирования. Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное.

1.8. Тактика нападения. Индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим в зоне 3.

1.9. Совершенствование тактики защиты. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при системе защиты «углом вперед». Страховка нападающего. Страховка блокирующих.

#### Тема 2. Баскетбол

2.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств, необходимых баскетболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей скоростной выносливости, прыгучести.

2.2. Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, рывки.

2.3. Совершенствование техники владения мячом. Ловля и передача мяча правой и левой руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски.

2.4. Совершенствование техники овладения мячом и противодействия. Овладение мячом при отскоке от щита или от корзины; вырывание и выбивание, перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину.

2.5. Совершенствование тактики игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”.

2.6. Совершенствование тактики игры в защите. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.

#### Тема 3. Футбол

3.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств необходимых футболисту: силы, быстроты, координации движений, гибкости, общей и специальной выносливости

3.2. Совершенствование техники полевого игрока. Передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Техника ударов: ногой, головой.

3.3. Совершенствование техники остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника финтов. Упражнения по совершенствованию техники остановки мяча внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъема. Упражнения ударов по мячу ногой различными способами из различных положений, в движении.

3.4. Совершенствование техники отбора мяча. Владение мячом. Техника вбрасывания мяча. Техника вратаря. Упражнения по ловле, отбиванию, переводам, броскам мяча. Упражнения по технике вбрасывания мяча. Упражнения на ловлю мяча, летящего на уровне колен, бедер, пояса, груди, катящегося по земле.

3.5. Совершенствование тактики нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”.

3.6. Совершенствование тактики защиты. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.

#### Тема 4. Плавание

4.1. Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Упражнения для совершенствования функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, развития физических качеств: выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовой подготовки. Упражнения на координацию, подвижность

суставов, имитационные, дыхательные упражнения.

4.2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.

4.3. Совершенствование техники плавания брассом.

4.4. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй.

Тема 5. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности. Соревновательная деятельность.

### **ФТД.01 Основы информационной культуры**

Дисциплина является факультативной.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 з.е., 36 часов, из которых:

– практические занятия: 18 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Научная библиотека - в системе классического университета История создания и современное состояние НБ ТГУ. Организация и хранение фонда. Правила пользования библиотекой.

Тема 2. Сайт НБ НИ ТГУ - информационный ресурс и навигационный инструмент для поиска Сайт НБ НИ ТГУ - как информационно-поисковая система.

Тема 3. Каталоги Научной библиотеки НИ ТГУ: электронный и имидж - каталог Роль каталогов в передаче информации о фонде библиотеки.

Тема 4. Методика и тактика поиска научной литературы по теме учебно-исследовательской работы Алгоритм поиска информации по теме учебно-исследовательской работы.

Тема 5. Система научной литературы. Типы научных документов: публикуемые – непубликуемые, первичные – вторичные.

Тема 6. Технология работы с отечественными электронными ресурсами Российские сетевые ресурсы: Электронная библиотека ТГУ Электронная библиотека диссертаций РГБ Научная электронная библиотека «eLIBRARY. RU» Электронно-библиотечные системы России и другие лицензионные базы данных

Тема 7. Технология работы с зарубежными электронными ресурсами Зарубежные сетевые ресурсы: Science Direct Scopus Web of Science и другие лицензионные базы данных

Тема 8. Стандарты и правила оформления учебноисследовательской работы Процесс подготовки, разработки, написания и оформления выпускных квалификационных работ (ВКР). Государственные стандарты (ГОСТ) по библиографическому описанию научных документов и электронных ресурсов. Общие требования и правила составления. Схемы, виды и примеры библиографического описания.

### **ФТД.02 Основы вожатской деятельности**

Дисциплина является факультативной.

Четвертый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

– лекции: 20 ч;

– практические занятия: 30 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. История вожатского дела.

Тема 2. Нормативно-правовые основы вожатской деятельности.

Тема 3. Психолого-педагогические основы вожатской деятельности.



Тема 4. Технологии работы вожатого в образовательной организации и детском лагере.

Тема 5. Основы безопасности жизнедеятельности детского коллектива.

### **ФТД.03 Погружение в университетскую среду**

Дисциплина является факультативной.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 з.е., 36 часов, из которых:

– практические занятия: 12 ч;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

#### **Тематический план:**

Тема 1. «Осознанное образование» Блок материалов по теме создан для формирования у студентов представления о принципах современного образования.

Тема 2. Карта образовательных ресурсов ТГУ Комплекс встреч и материалов направлен на информирование студентов об образовательных ресурсах ТГУ и навигировании по ним.

Тема 3. Работа в электронной среде Комплекс встреч и материалов, по результатам прохождения которых студент научится работать с электронными ресурсами ТГУ.

Тема 4. История и культура ТГУ В рамках данной темы студенты знакомятся с историей и культурой ТГУ.

### **Б2.О.01.01(У) Ознакомительная практика**

Вид: учебная.

Тип: ознакомительная практика. Практика обязательная для изучения.

Семестр 2, зачет с оценкой.

Практика проводится на базе ТГУ / на базе профильных организаций туристского профиля, реализующих спортивно-оздоровительные туры или детско-юношеский туризм.

Способы проведения: выездная, планируемые места проведения – республика Хакасия, пос.Ефремкино, турбаза «Томичка»; Кемеровская область, Яшкинский район, пос. Пещерка, Пещерские скалы; Тугальские скалы; Красноярский край, национальный парк «Красноярские столбы».

Форма проведения: непрерывно в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

Общая трудоемкость практики составляет 4 зачётных единицы, 144 часа.

Продолжительность практики составляет 2,4 недели.

### **Б2.О.01.02(У) Педагогическая практика**

Вид: учебная.

Тип: педагогическая практика.

Практика обязательная для изучения.

Семестр 6, зачет с оценкой.

Практика проводится на базе ТГУ/на базе профильных организаций (ВУЗы, общеобразовательные школы, средне специальные учебные заведения, учреждения дополнительного образования детей, спортивные школы, спортивные клубы). Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: непрерывно в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

Общая трудоемкость практики составляет 6 зачётных единицы, 288 часов.

Продолжительность практики составляет 5,3 недели.

### **Б2.О.02.01(П) Профессионально-ориентированная практика**

Вид: производственная.

Тип: профессионально-ориентированная практика.

Практика обязательная для изучения

Семестр 4, зачет с оценкой.

Практика проводится на базе ТГУ/на базе профильных организаций туристской и рекреационной направленности, ВУЗы, общеобразовательные школы, средне специальные учебные заведения, учреждения дополнительного образования детей, спортивные школы, спортивные клубы.

Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: непрерывно в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

Общая трудоемкость практики составляет 5 зачётных единицы, 180 часов.

Продолжительность практики составляет 3 и 2/6 недели

### **Б2.О.02.02(П) Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности**

Вид: производственная.

Тип: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

Практика обязательная для изучения.

Семестр 4, зачет с оценкой.

Практика проводится на базе ТГУ, а также в профильных учреждениях в области туризма, физической культуры и спорта. Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: непрерывно в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

Общая трудоемкость практики составляет 5 зачётных единицы, 180 часов.

Продолжительность практики составляет 3 и 2/6 недели.

### **Б2.О.02.03(Пд) Преддипломная практика**

Вид: производственная.

Тип: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

Практика обязательная для изучения.

Семестр 8, зачет с оценкой.

Практика проводится на базе ТГУ. Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: непрерывно в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

Практика проводится под руководством научного руководителя от выпускающей кафедры. По завершении практики бакалавр получает официальную характеристику от научного руководителя с рекомендуемой оценкой. Общая оценка выставляется по итогам проверки отчета и подготовленного во время практики текста выпускной квалификационной работы. Самостоятельная работа студента включает решение ряда задач, отраженных в плане практики

Общая трудоемкость практики составляет 4 зачётных единицы, 144 часов.

Продолжительность практики составляет 3 недели.

### **Б2.О.02.04(Н) Научно-исследовательская работа**

Вид: производственная.

Тип: научно-исследовательская работа.

Практика обязательная для изучения.

Семестр 7, зачет с оценкой.

Практика проводится на базе ТГУ. Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: путем чередования с реализацией иных компонентов ОПОП в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

Общая трудоемкость практики составляет 4 зачётных единицы, 144 часов.

Продолжительность практики составляет 3 2/6 недели.