

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 04.06.2026 15:19:18  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

\_\_\_\_\_

« 30 » апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Научные исследования в рекреации, туризме и ориентировании (Б1.В.05)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

\_\_\_\_\_  
Возисова М.А., к.п.н.,  
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ

Протокол от «14» апреля 2026 г. № 10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г.  
№ 9

Чайковский 2026

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся основ теории и методики проведения научных исследований в рекреации, туризме и ориентировании.

### 1.2 Задачи дисциплины

- приобретение теоретических знаний и умений проведения научных исследований в рекреации, туризме и ориентировании.
- умение применять учебно-исследовательскую работу в профессиональной деятельности.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Научные исследования в рекреации, туризме и ориентировании» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Научные исследования в рекреации, туризме и ориентировании» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	<b>УК-2.1</b> Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения <b>УК-2.2</b> Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. <b>УК-2.3</b> Владеет инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/0	6/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	98/4	98/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа		Самостоятельная работа		
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	История развития исследований в туризме и ориентировании	2	4	0	6	12
2	Основные понятия исследовательской деятельности	2	4	0	6	12
3	Экспериментальные исследования в рекреации, туризме и ориентировании	2	4	0	8	14
4	Организация и проведение оздоровительного туристского похода (пример исследования).	2	4	0	8	14
5	Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма и ориентировании	2	4	0	8	14
6	Прогнозирование рекреационной направленности туристских походов.	2	4	0	8	14
7	Расчет показателей состояния развития спортивно-оздоровительного туризма и ориентирования	2	4	0	8	14
8	Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль в рекреации, туризме и ориентировании	2	4	0	8	14
	Итого:	16	32	0	60	108

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	История развития исследований в туризме и ориентировании	2	0	0	12	14
2	Основные понятия исследовательской деятельности	0	0	0	12	12
3	Экспериментальные исследования в рекреации, туризме и ориентировании	2	0	0	10	12
4	Организация и проведение оздоровительного туристского похода (пример исследования).	0	0	0	14	14
5	Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма и ориентировании	0	2	0	12	14
6	Прогнозирование рекреационной направленности туристских походов.	0	2	0	10	12
7	Расчет показателей состояния развития спортивно-оздоровительного туризма и ориентирования	0	2	0	12	14
8	Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль в рекреации, туризме и ориентировании	0	0	0	16	16
Итого:		4	6	0	98	108

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<i>Тема. История развития исследований в туризме и ориентировании</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> История развития исследований в туристской деятельности и ориентировании. Цели и задачи научного исследования туризма и ориентирования, стратегия и тактика развития туризма, методологические подходы к исследованию туристской деятельности и ориентировании.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Методика научных исследований в туризме и ориентировании. Этапы и виды исследований, цели и задачи исследований. Особенности методики исследований в туристской деятельности и ориентировании.
	<i>Самостоятельная работа:</i> написать эссе на тему: Роль научных исследований в рекреации, туризме и ориентировании.
2	<i>Тема. Основные понятия исследовательской деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Характеристика и содержание основных понятий исследовательской деятельности в туризме. Функциональные особенности науки о туризме, требования к методам исследования в туризме. Постановка научной проблемы в туризме.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Написание алгоритма организации и проведения исследовательской деятельности в туризме. Применение закона перехода

	<p>количественных изменений в качественные при научных исследованиях в туризме, формы логического мышления при исследовании туризма.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> написать конспект на тему – история развития исследовательской деятельности в туризме</p>
3	<p><i>Тема. Экспериментальные исследования в рекреации, туризме и ориентировании</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Содержание экспериментальных исследований в туризме в рекреации, туризме и ориентировании. Эксперимент как практический метод исследования. Методы исторический, логический и экспертных оценок при исследованиях в рекреации, туризме и ориентировании.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)5-6.</i> Рассмотрение исследования «О влиянии спортивно-оздоровительного туризма на некоторые психофизиологические показатели организма студенческой молодежи». Виды экспериментальной работы в рекреации, туризме и ориентировании</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Написание краткого анализ влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на организм школьников</p>
4	<p><i>Тема. Организация и проведение оздоровительного туристского похода (пример исследования).</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Планирование оздоровительного туристского похода. Планирование физической подготовки, функциональное состояние туриста, построение программы организации и проведения туристского похода, разработка комплекса физических упражнений в соответствии с требованиями похода.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Экспериментальная проверка программы оздоровительного туристского похода. Организация и проведение педагогического эксперимента, сравнение уровня физической подготовленности туристов контрольной и экспериментальной группы.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Создать презентацию комплекс статодинамических упражнений и оптимальное количество повторений в рамках проведения эксперимента в рекреации, туризме и ориентировании</p>
5	<p><i>Тема. Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма и ориентировании</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Определение модельных характеристик спортивных туристских походов. Расчетный метод определения механической работы.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Расчетный метод определения скорости передвижения туриста – пешеходника и ориентировщика. Вероятностный подход к оценке безопасности человека в природных условиях. Выявление значения вероятности для туристской деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Письменное сообщение – Чрезвычайные ситуации на территории Приволжского федерального округа</p>
6	<p><i>Тема. Прогнозирование рекреационной направленности туристских походов.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Определение дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности. Формула оценки энергоёмкость пути</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12.</i> Расчет энергоёмкости пути для туристских походов (пеший, горный, водный туризм)</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Написать план-конспект рекреационные возможности Приволжского федерального округа</p>
7	<p><i>Тема. Расчет показателей состояния развития спортивно-оздоровительного туризма и ориентирования</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Содержание форм и оценки уровня состояния и развития спортивно-оздоровительного туризма и ориентирования. Историческое развитие спортивного туризма и ориентирования и его перспективы на современном этапе.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)13-14.</i> Работа с документами – журналы МКК, маршрутные книжки, справки о зачете СТП, протоколы МКК о присвоении спортивных разрядов, паспорт – отчет региональной федерации спортивного туризма и ориентирования</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Письменное сообщение – составление протоколов МКК о присвоении спортивных разрядов</p>
8	<p><i>Тема: Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль в рекреации, туризме и ориентировании</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Основные методы врачебно-педагогического наблюдения в рекреации, туризме и ориентировании</p> <p>Медико-физиологическая оценка организации и методики проведения тренировочного процесса. Контроль режима двигательной активности на различных этапах подготовки. Изучение общей и специальной физической и технической подготовленности, выявление уровня</p>

	подготовки.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16.</i> Текущий контроль динамики физических, технических, тактических, психологических качеств спортсмена в ходе тренировочного процесса. Контроль и самоконтроль в рекреации, туризме и ориентировании. Планирование и коррекция тренировочного процесса туриста по результатам текущего врачебно-педагогического контроля.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить доклад на тему: Возрастные нормативы двигательных тестов в рекреации, туризме и ориентировании.

## 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

<i>№ темы</i>	<i>Содержание</i>
1	<i>Тема. История развития исследований в туризме и ориентировании</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> История развития исследований в туристской деятельности и ориентировании. Цели и задачи научного исследования туризма и ориентирования, стратегия и тактика развития туризма, методологические подходы к исследованию туристской деятельности и ориентировании. <i>Самостоятельная работа:</i> написать эссе на тему: Роль научных исследований в рекреации, туризме и ориентировании. Рассмотреть темы - Методика научных исследований в туризме и ориентировании. Этапы и виды исследований, цели и задачи исследований. Особенности методики исследований в туристской деятельности и ориентировании.
2	<i>Тема. Основные понятия исследовательской деятельности</i>
	<i>Самостоятельная работа:</i> написать конспект на тему – история развития исследовательской деятельности в туризме. Рассмотреть темы - Характеристика и содержание основных понятий исследовательской деятельности в туризме. Функциональные особенности науки о туризме, требования к методам исследования в туризме. Постановка научной проблемы в туризме. Написание алгоритма организации и проведения исследовательской деятельности в туризме. Применение закона перехода количественных изменений в качественные при научных исследованиях в туризме, формы логического мышления при исследовании туризма.
3	<i>Тема. Экспериментальные исследования в рекреации, туризме и ориентировании</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Содержание экспериментальных исследований в туризме в рекреации, туризме и ориентировании. Эксперимент как практический метод исследования. Методы исторический, логический и экспертных оценок при исследованиях в рекреации, туризме и ориентировании. Рассмотрение исследования «О влиянии спортивно-оздоровительного туризма на некоторые психофизиологические показатели организма студенческой молодежи». Виды экспериментальной работы в рекреации, туризме и ориентировании <i>Самостоятельная работа:</i> Написание краткого анализа влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на организм школьников
4	<i>Тема. Организация и проведение оздоровительного туристского похода (пример исследования).</i>
	<i>Самостоятельная работа:</i> Создать презентацию комплекс статодинамических упражнений и оптимальное количество повторений в рамках проведения эксперимента в рекреации, туризме и ориентировании. Рассмотреть темы - Планирование оздоровительного туристского похода. Планирование физической подготовки, функциональное состояние туриста, построение программы организации и проведения туристского похода, разработка комплекса физических упражнений в соответствии с требованиями похода. Экспериментальная проверка программы оздоровительного туристского похода. Организация и проведение педагогического эксперимента, сравнение уровня физической подготовленности туристов контрольной и экспериментальной группы.
5	<i>Тема. Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма и ориентировании</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Определение модельных характеристик спортивных туристских походов. Расчетный метод определения механической работы. Расчетный метод определения скорости передвижения туриста – пешеходника и ориентировщика. Вероятностный подход к оценке безопасности человека в природных условиях. Выявление значения вероятности для туристской деятельности. <i>Самостоятельная работа:</i> Письменное сообщение – Чрезвычайные ситуации на территории Приволжского федерального округа
6	<i>Тема. Прогнозирование рекреационной направленности туристских походов.</i>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Определение дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности. Формула оценки энергоёмкость пути. Расчет энергоёмкости пути для туристских походов (пеший, горный, водный туризм)</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Написать план-конспект рекреационные возможности Приволжского федерального округа</p>
7	<p><i>Тема. Расчет показателей состояния развития спортивно-оздоровительного туризма и ориентирования</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Содержание форм и оценки уровня состояния и развития спортивно-оздоровительного туризма и ориентирования. Историческое развитие спортивного туризма и ориентирования и его перспективы на современном этапе. Работа с документами – журналы МКК, маршрутные книжки, справки о зачете СТП, протоколы МКК о присвоении спортивных разрядов, паспорт – отчет региональной федерации спортивного туризма и ориентирования</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Письменное сообщение – составление протоколов МКК о присвоении спортивных разрядов</p>
8	<p><i>Тема: Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль в рекреации, туризме и ориентировании</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить доклад на тему: Возрастные нормативы двигательных тестов в рекреации, туризме и ориентировании. Основные методы врачебно-педагогического наблюдения в рекреации, туризме и ориентировании. Изучить материал по теме - Медико-физиологическая оценка организации и методики проведения тренировочного процесса. Контроль режима двигательной активности на различных этапах подготовки. Изучение общей и специальной физической и технической подготовленности, выявление уровня подготовки. Текущий контроль динамики физических, технических, тактических, психологических качеств спортсмена в ходе тренировочного процесса. Контроль и самоконтроль в рекреации, туризме и ориентировании. Планирование и коррекция тренировочного процесса туриста по результатам текущего врачебно-педагогического контроля.</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Чекардовская И.А., Бакановская Л.Н. Основы научных исследований с применением современных информационных технологий. Издательство: Тюменский индустриальный университет, 2022.— Текст: электронный // IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/122420.html>
2. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник-М.: Советский спорт, 2013 – печатн. 4 экз.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

1. Организация туристской деятельности по отдельным видам туризма: общие требования безопасности и специфика: учебное пособие для бакалавров / Кобызев Н.С., Кобызева Е.В. Издательство: Ай Пи Ар Медиа, 2022— Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. <https://www.iprbookshop.ru/119623.html>.

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант

6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>

### 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор.
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.