

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура (туризм)

(заочное отделение)

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2024

Программа по дисциплине «Физическая культура (туризм)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением системы среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол №4 от 05.05.2023г.).

Разработчик:

Тихонова Ирина Владимировна – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР», преподаватель высшей категории категории.

Рассмотрена на заседании ЦК дисциплин профессионального цикла.
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Председатель ЦК дисциплин профессионального цикла  Федоров В.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе



Монсеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1.4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.12
4.13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ 04.02 «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ТУРИЗМ)»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ 04.02 «Физическая культура (туризм)» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ВД 3(2) 3.2

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ВД 3(2): ПК 3.1- 3.5 ВД 1: ПК1.1; ПК1.3;	<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений в туризме;</p>	<p>технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и</p>

	<p>использовать оборудование и инвентарь для занятий базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности (туризм) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p> <p>проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p>	<p>самостраховки (туризм);</p> <p>методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм).</p>
<p>ВД 1: ПК1.1; ПК1.3;</p>	<p>определять цель, задачи и содержание разделов программы по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм) в образовательных учреждениях и с различным контингентом занимающихся</p> <p>определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы по туризму</p> <p>разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы по туризму.</p> <p>использовать различные методы и формы организации</p>	<p>нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы по лыжному спорту, в образовательных учреждениях и с различным контингентом занимающихся;</p> <p>цели, задачи и содержание разделов программы по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм) в образовательных учреждениях и с различным контингентом занимающихся;</p> <p>цели и задачи физкультурно-спортивной работы по туризму;</p> <p>направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы по туризму;</p>

	<p>физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;</p> <p>разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по туризму;</p> <p>оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;</p> <p>планировать работу судейской коллегии;</p> <p>- пользоваться контрольно – измерительными приборами;</p> <p>оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по туризму.</p>	<p>турно-спортивной работы по туризму;</p> <p>требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы по туризму;</p> <p>формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по туризму;</p> <p>технологию организации и методику проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по туризму;</p> <p>- технологию разработки программы и плана физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия по туризму;</p> <p>- методику проведения спортивно-оздоровительных соревнований по туризму в рамках физкультурно-спортивных мероприятий;</p> <p>- технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по туризму;</p> <p>- виды физкультурно-спортивных сооружений по лыжному спорту, оборудование и инвентаря, особенности их эксплуатации;</p> <p>- технику безопасности и</p>
--	---	---

		требования к туристическому оборудованию и инвентарю; - состав главной судейской коллегии по туризму и функции спортивных судей; - правила видов спорта (туризм).
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36
Обязательная учебная нагрузка (всего)	10
в том числе:	
аудиторные занятия	2
практические занятия	8
методические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	26
в том числе:	
самостоятельная работа над контрольной работой	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета, контрольной работы	

	Объем образовательной программы учебной дисциплины	Аудиторная нагрузка			Самостоятельная работа студентов
		Т.З.	П.З.		
II СЕМЕСТР	8	2	0	2	6
III СЕМЕСТР	28		8	8	20
	36			10	26

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (Туризм)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Введение. Туризм как средство физического воспитания. Техника безопасности	Содержание материала: Туризм как средство физического воспитания. История развития туризма. Терминология в туризме. Содержание туристской подготовки. Меры безопасности при проведении туристических мероприятий. Техника безопасности.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.4
Тема 2. Организация и проведение слетов, соревнований по спортивному ориентированию.	Самостоятельная работа Содержание материала: Методика организации и проведения массовых туристских мероприятий. Контрольные нормативы и учебные соревнования. Подготовка судей по туристским соревнованиям. Организация и проведение туристического слета. Подготовка дистанций соревнований.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.3
Тема 3-5. Топография и ориентирование на местности.	Практическое занятие: Элементы топографии и ориентирование на местности. Владение техническими и тактическими навыками в ориентировании на местности.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
	Самостоятельная работа: Работа с картографическим материалом (изучение, копирование, корректировка). Общее понятие о картографии (карты, планы). Классификация географических карт по содержанию (общегеографические, тематические) и масштабам. Условные обозначения и легенда карт. Понятие «азимута» магнитный и географический полюса) и магнитного склонения. Определение азимута и расстояния по карте. Ориентирование (ориентиры). Определение точки стояния на местности.	4	
Тема 6-8. Обучение вязке узлов.	Практическое занятие: Зачет по вязке узлов. Время выполнения норматива 2 минуты.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.

			ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
	Самостоятельная работа: Туристическая (альпинистская) веревка. Необходимость умения вязать туристические узлы. Вязание различных видов узлов («встречный», «схватывающий», «стремя», «прямой», «академический», «восьмерка»).	4	
Тема 9. Оказание МП пострадавшему в походе.	Самостоятельная работа: Оказание МП пострадавшему в походе.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5
Тема 10-11. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.	Самостоятельная работа: Правила соревнований. Документация обеспечивающая организацию и проведение соревнований.	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 12-13. Организация и проведение соревнований по технике пешеходного туризма. «Полоса препятствий».	Самостоятельная работа: Основы техники пешеходного туризма. Отработка элементов техники пешеходного туризма. Маршруты различной степени сложности. Общие технические приемы преодоления пересеченного рельефа, препятствий. Преодоление лесных завалов, буреломов, скоплений валунов. Рациональная техника движения при преодолении крутых склонов, поваленных деревьев. Подъем, траверс, спуск. Рациональные приемы движения (постановки ноги) при подъеме, траверсе, спуске. Навесная переправа. Техника наведения навесной переправы и техника движения на навесной переправе.	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 14. Организация и проведение туристического похода	Содержание материала: Организация, подготовка и проведение туристических походов. Организация походов выходного дня. Выбор района похода и сроков его проведения. Особенности эксплуатации туристического снаряжения и организации питания в походе. Техника и тактика в туризме.	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 15-18. Овладение навыками эксплуатации туристического снаряжения в	Практическое занятие: Личное и групповое снаряжение. Организация питания в походе. Правила техники безопасности при проведении туристических мероприятий.	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;

походе.			
	Итог	36 (10/26)	

Самостоятельная работа (дополнение):

- техника безопасности на занятиях туризмом. Подготовить доклад о истории развития туризма в нашей стране;

- упражнения для начальной топографической подготовки:

а) работу с учебной топографической картой (масштаб карты; изображение условными знаками рельефа, дорог и других характерных объектов местности и ориентиров; определение координат заданной точки; измерение расстояний и направлений);

в) вычерчивание профиля маршрута (на учебную топографическую карту наносится нитка маршрута; обучаемые вычерчивают профиль маршрута по рельефу местности);

г) копирование карты (отдельные фрагменты карты копируются на кальку; второй вариант упражнения - копирование на чертежную бумагу перерисовыванием карты; упражнение является подводящим к выполнению работы по изготовлению туристской картосхемы района похода).

- конспект: методика обучения туристическим узлам (по заданию преподавателя);

- формы организации занятий по туризму в школе;

- подготовка учителя к уроку;

- самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану:

а) требования к подготовке туристических слетов и соревнований по спортивному ориентированию;

б) основные положения правил соревнований по туризму.

- самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану:

а) организация туристического похода;

б) план похода;

в) виды туристического снаряжения и экипировки;

г) приготовление пищи в походе, правила хранения продуктов;

д) обязанности участников похода;

е) оказание помощи в походе.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Туристическая база оснащенная спортивным инвентарём и оборудованием, разделками, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы: карты, компасы, реп – шнуры, опоры, аптечка, палатки, топоры, ножевки, котелки и т.д

Кабинет «Базовые и новые виды физкультурной -спортивной деятельности» оснащенный оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы;

I. Основное оборудование:

-рабочие места обучающихся 17 учебных столов, 34 стула;

-рабочее место преподавателя.

II Технические средства:

-компьютер;

-медиапроектор;

-учебная доска.

III. Учебно-методический комплекс

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 208 с.

2. Константинов, Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм: учеб.пособие для СПО / Константинов. - 2-е изд., испр. и доп. – М.:Издательство Юрайт, 2019. - 401с.-(Серия Профессиональное образование).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бардин Н.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 2016. – 112с.

2. Власов А.А., Нагорный А.Г. Туризм. Учебно – методическое пособие. – М.: «Высшая школа», 2017.

3. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб.пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 240 с.

4. Константинов, Ю.С. Детско – юношеский туризм:учеб. пособие для академического бакалавриата / Ю.С. Константинов. _ 2-е изд.,испр. и доп. – М.:ИздательствлЮрайт, 2019. – 401с – (Серия: Унивеситеты России).

5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 159 с., ил.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<p>- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм)</p> <p>технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>- методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм).</p>	<p>- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм) в соответствии с требованиями;</p> <p>- описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>- перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>- описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм).</p> <p>- описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>- описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм).</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>контрольная работа;</p> <p>промежуточная аттестация</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		

<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p>	<p>- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм) с учетом требований к технике;</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>тестирование;</p>
<p>использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p>	<p>- соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p>	<p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации</p>
<p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в туризме;</p>	<p>- рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p>	
<p>использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p>	<p>- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>- подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия (туризм);</p>	
<p>проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>- применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>- соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>- соблюдение методической последовательно-</p>	

	<p>сти при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);</p> <p>- выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм).</p>	
--	--	--

Контрольные нормативы

нормативы	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Установка палатки 4 чел. (в походе)	50с	60с	65с
Туристический поход	Проверка туристических навыков		
Зачет по вязке узлов за 2 мин (кол-во узлов)	6	5	4