

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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ А.А.Солонкин

«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура (СПО). Туризм**

( )

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2023

Программа по дисциплине " Физическая культура (СПО). 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:**

**Величко Владимир Игоревич**– преподаватель  
ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании ЦК дисциплин профессионального цикла  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

**Председатель ПЦК** \_\_\_\_\_



**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе



\_\_\_\_\_ А.Н. Моисеев

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	.....	4
2.	.....	8
3.	.....	12
4.	.....	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ (СПО). ТУРИЗМ

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина .04.02 Физическая культура (СПО). 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, 1.1; 1.3; 3.1- 3.5

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

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;	выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);  использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм);  применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в туризме;	технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм);  терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм);  технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и

	<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
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	28
	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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	<b>Содержание материала:</b> 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.	<b>Содержание материала:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> Элементы топографии и ориентирование на местности. Овладение техническими и тактическими навыками в ориентировании на местности. 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.	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.  ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 6-8. Обучение вязке узлов.	<b>Практическое занятие:</b> Туристическая (альпинистская) веревка. Необходимость умения вязать туристические узлы. Вязание различных видов узлов («встречный», «схватываю-	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.  ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;

	щий», «стремя», «прямой», «академический», «восьмерка»). Зачет по вязке узлов. Время выполнения норматива 2 минуты.		
Тема 9. Оказание I МП пострадавшему в походе.	<b>Практическое занятие:</b> Сооружение носилок и транспортировка пострадавшего.	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. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	<b>Практическое занятие:</b> Сдача контрольного норматива по спортивному ориентированию.	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.  ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 12-13. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма. «Полоса препятствий».	<b>Практическое занятие:</b> 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.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.  ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 14. Организация и проведение туристического похода	<b>Содержание материала:</b> Организация, подготовка и проведение туристских походов. Организация походов выходного дня. Выбор района похода и сроков его проведения. Особенности эксплуатации туристского снаряжения и организации питания в походе. Техника и тактика в туризме.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.  ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 15-18. Овладение навыками эксплуатации туристического снаряжения в походе.	<b>Практическое занятие:</b> Личное и групповое снаряжение. Организация питания в походе. Правила техники безопасности при проведении туристических мероприятий.	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.  ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
		2	
		36	

### Самостоятельная работа:

- техника безопасности на занятиях туризмом. Подготовить доклад о истории развития туризма в нашей стране;
- конспект: виды туризма (по заданию преподавателя);
- 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);
  - б) топографический диктант (5-10 знаков, обучаемые записывают их значение);
  - 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 1 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: Университеты 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
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<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>промежуточной аттестации</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
выполнять профессио-	- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);	оценка результа-

нально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм);	вым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм) с учетом требований к технике;	тов выполнения практических заданий;
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм);	- 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);	тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля;
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в туризме;	- 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);	промежуточной аттестации
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм); - подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия (туризм);	
проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	- 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); - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризм); - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и но-	

	<p>вым 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

При выставлении оценок за каждый способ передвижения в зависимости от количе-

	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Установка палатки 4 чел.	50с	60с	65с
Полоса препятствий 4 чел.	В зависимости от длины дистанции и количества испытаний		
Спортивное ориентирование по выбору 7КП 2 чел.	50мин	55мин	60мин
Туристический поход	Проверка туристических навыков		
Зачет по вязке узлов за 2 мин (кол-во узлов)	6	5	4

ства и значимости ошибок преподаватель руководствуется следующими требованиями:

Оценка «5» - если способ передвижения выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике.

Оценка «4» - в цикле хода допущено не более одной значимой ошибки или 2-3 мелких.

Оценка «3» - в цикле хода 2-3 значительные ошибки.

Оценка «2» - студент допускает грубые ошибки.

Оценка «1» - студент совершенно не владеет техникой передвижения.