

Управление образования и науки Липецкой области

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю  
Директор ГОБПОУ «Усманский  
многопрофильный колледж»  
\_\_\_\_\_ А.В. Небогин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.08.07 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-**  
**СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**  
**(ТУРИЗМ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ)**  
**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО)  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА заочная форма обучения

Организация-разработчик: Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение «Уманский  
многопрофильный колледж»

Разработчик:  
Бобров С.А., преподаватель физической культуры высшей  
квалификационной категории

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии  
физического воспитания

Протокол № от 2016г.

Председатель предметно-цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ (Фролова Л.В.)  
ропись

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08.07 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (туризм с методикой преподавания)

**(заочная форма обучения)**

по специальности 49.02.01 Физическая культура

Максимальное количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	99
Аудиторные	12
Лекции	--
Практические занятия	12
Самостоятельная работа студента	87
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированный зачет, контрольная работа

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина ОП.08.07 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (туризм с методикой преподавания) относится к группе общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла ППССЗ углубленной подготовки.

Целью освоения учебной дисциплины ОП.08.07 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (туризм с методикой преподавания) является *(цель указывается из программы)*

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

**Разделы учебной дисциплины:**

Раздел 1. Место и назначение туризма. История и этапы развития туризма в РФ

Раздел 2. Организация туристского быта

Раздел 3. Основы гигиены туриста.

Походная медицинская аптечка

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет, контрольной работы. Для проведения дифференцированный зачет, контрольной работы разработаны контрольно-оценочные средства, содержащие задания, показатели и критерии их оценки, правила выставления оценки.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# **ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.08.02 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ (ТУРИЗМ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ)**

## **1.1. Область применения примерной программы**

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура заочная форма обучения.

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями, реализующими основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общепрофессиональный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений,
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствие с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 99 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 87 часов.

## СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>99</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>12</i>
в том числе:	
лекции	
практические занятия	<i>12</i>
контрольные работы	<i>1</i>
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>87</i>
в том числе:	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>д.зачета</i>

Темы			
<b>Тема 1</b> Место и назначение туризма. История и этапы развития туризма в РФ	Самостоятельная работа обучающихся	11	
	Туризм в системе профессиональной подготовки. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания, самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Виды туризма и их характеристика. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности и его воспитания.		
<b>Тема 2</b> Организация, подготовка и проведение туристских походов	Самостоятельная работа обучающихся	11	
	Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана – графика - движения. Средства воспитания физических качеств участников похода и динамика их развития. Распределение обязанностей в группе. Личное, групповое и специальное снаряжение, требования к нему. Типы палаток, рюкзаков их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака и установки палатки. Правила движения в походе. Техника и тактика движения на маршруте. Преодоление естественных препятствий. Способы страховки и самостраховки. Подведение итога туристского похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета туристского похода.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Работа со снаряжением. Личное, групповое снаряжение и специальное. Укладка рюкзака, уход за ним и мелкий ремонт. Установка палатки. Вязка узлов.		
<b>Тема 3</b> Организация туристского быта	Самостоятельная работа обучающихся	11	
	Изучение определенных мест пригодных для организации привалов и ночлегов в туристском походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места бивуак, требования к нему. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, планирование его; (выбор места для палаток и костра) Уход за одеждой. Типы костров. Правила разведения костра, меры безопасности обращения с огнем. Установка палатки и правила поведения в палатке.		
<b>Тема 4</b> Питание в туристском походе	Самостоятельная работа обучающихся Составить расчет питания и меню на группу участников туристского похода по заданию преподавателя.	11	



	Организация и значение правильного питания в походах; поход выходного дня, многодневных для участников похода. Фасовка, упаковка продуктов и переноска их в рюкзаке. Расчет питания на группу. Составление меню.		
<b>Тема 5</b> Организация слетов и соревнований по туризму	Самостоятельная работа обучающихся	11	
	Задачи туристских слетов и соревнований, и их организация. Правила организации и проведению соревнований по туризму с учащимися РФ. Основные разделы их. Судейство. Судейская коллегия, участники, условия проведения и выбор места проведения соревнований Положение о соревнованиях и слетах. Размещение участников и судей, оборудования места для проведения. Меры безопасности, при проведении слетов и соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований. Страховка и самостраховка. Разработка программы проведения слетов и соревнований. Виды туристских соревнований и их особенности проведения Классификация соревнований. Изучение этапов соревнований по различным видам. Программа соревнований в школе по пешеходному туризму. План подготовки соревнований. Составление программы соревнований по заданию преподавателя		
<b>Тема 6</b> Топографическая и спортивная карта	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Понятие топография, карта. Общегеографические и тематические карты. Топографические и спортивные карты. Свойство карт Назначение спортивной карты и ее отличие от топографической карты. Масштаб и виды масштабов. Условные топографические и спортивные знаки (УТЗ и УСЗ). Пояснительные специальные туристские знаки. Рельеф местности. Типичные формы рельефа. Обозначения на картах форм рельефа. Рельеф и способы его изображения.		
	Практические занятия	4	
	Работа с картами различного масштаба. Чтение карт. Определение масштаба. Измерение расстояний на карте. Определение координат. Изучение на местности изображение рельефа и местных предметов.		
<b>Тема 7</b> Компас и работа с ним. Измерение расстояний на	Самостоятельная работа обучающихся	11	
	Определение координат объектов и измерение расстояний на карте по заданию преподавателя. Выучить способы измерения расстояний; шагом и бегом.( таблица).		

местности	Практические занятия	3
	Компас, и их типы, устройство компаса. Работа с компасом. Определение сторон горизонта. Движение по азимуту. Построение азимута. Упражнения на значки, определение азимута на заданный предмет. Измерение расстояний на карте и на местности. Способы измерения величины среднего шага. Упражнения на микроглазомер. Ориентирование на местности по небесным светилам, местным предметам: мху, муравейнику, по куполу церкви, и т.д.	
<b>Тема 8.</b> Основы гигиены туриста. Походная медицинская аптечка	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Гигиена в туристском походе. Личная гигиена туриста (таблица). Роль закаливания в занятиях туризмом. Вредные привычки. Составление комплекса УГГ Формирование походной медицинской аптечки, хранение и транспортировка в походных условиях. Перечень и назначение показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста. Перечень лекарственных растений Заболевания участников похода. Оказание первой медпомощи. Наложение повязок и жгута при травмах.	
	Практические занятия	1
	Профилактика травматизма. Травмы и заболевания в походе. Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния и количества людей, оказывающих помощь. Приемы транспортировки пострадавшего и использование подручных средств: на руках, в рюкзаке, на веревках, носилках из шестов, штормовках и т.д. Наложение различных видов повязок на части тела пострадавшего, в зависимости от полученных травм в походных условиях.	
	Всего 99	

### **3. Условия реализации примерной программы учебной дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета методики физического воспитания, спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (демонстрационные таблицы и схемы, учебные фильмы, наборы моделей, приборы для изучения физиологических процессов и др.).

Технические средства обучения: компаса, палатки, топографические карты, принтер, мультимедиа-проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие. - Издательский центр «Академия», 2011.

1. Физическая культура: учеб. пособие. / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. - Издательский центр «Академия», 2011.

##### **Дополнительные источники:**

1. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе. Вып.3. Легкая атлетика. 2007г

2. Власов А.А. Физическая культура и спорт. Краткий терминологический словарь. 2007г

3. Глазырин Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.2007г.

4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физической культуры. 1 класс.Пособие для учителя. 2007г.

5.Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся. Школа безопасности. 2007г.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений,</li><li>• обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</li><li>• использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначения и особенностями эксплуатации.</li></ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;</li><li>• методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• основы судейства по изученным базовым видам спорта;</li><li>• разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</li><li>• технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</li></ul>	<p>взаимопроверка и взаимооценка на практических занятиях; самопроверка и самооценка выполненных упражнений; рефераты и презентации; нормативы по технике безопасности.</p>

## ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ТУРИЗМУ

1. Туризм как средство физического воспитания.
2. История развития туризма.
3. Виды туризма.
4. Рельеф и способы его изображения.
5. Топографическая карта.
6. Ориентирование на местности.
7. Составление плана похода. Подбор группы участников похода.
8. Распределение обязанностей среди участников похода.
9. Личное снаряжение.
10. Групповое снаряжение.
11. Организация питания в походе.
12. Бивачные работы.
13. Признаки изменения погоды.
14. Туристские узлы.
15. Виды спортивного ориентирования.
16. Отчётная документация похода. Составление маршрутного листа.
17. Свёртывание лагеря. Уход с бивака.
18. Требования к установке палатки.
19. Организация бивака.
20. Выбор места под бивак. Требования.
21. Организация питания в одно и двухдневном походе.
22. Перечислить меры безопасности, предупреждающие травматизм в походе.
23. Виды костров и их назначение.