

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
ГОБПОУ «Усманский многопрофильный колледж»

\_\_\_\_\_ Небогин А.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**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  
Уровень подготовки- углубленный

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (туризм с методикой преподавания) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) для специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии физического воспитания

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ (Фролова Л.В.)

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 1.1. Область применения примерной программы

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к профессиональному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена по направлению ОП.00. Общепрофессиональные дисциплины.

Дисциплина является практико-ориентированной. В ходе освоения данной учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими ряд способностей, а также профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности. Компетентности, сформированные в результате освоения программы, необходимы при изучении профессиональных модулей.

**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 соответствии 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 66 часов; самостоятельной работы обучающегося 33 часа.

## **СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>99</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>66</i>
в том числе:	
лекции	
практические занятия	<i>16</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>33</i>
в том числе:	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Туризм в системе физического воспитания.	<b>Содержание учебного материала</b> Сущность туризма и его значение в физическом воспитании. История и этапы развития туризма. Терминология туризма. Роль туризма как средства всестороннего развития личности. Характеристика основных видов и форм туризма. Спортивный и спортивно-массовый туризм.	3	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение туристских возможностей родного края.	3	
Тема 2. Организация и проведение туристских походов со школьниками.	<b>Содержание учебного материала</b> Нормативная основа организации путешествий с учащимися. Планирование похода. Цели и задачи организации походов со школьниками. Особенности подготовки и проведения походов выходного дня. Разработка маршрутов. Режим дня и нагрузок в походах. Комплектование группы с учетом возраста, физической подготовленности, туристского опыта участников. Распределение обязанностей в группе. Права и обязанности туристской группы (руководителя, заместителя, участников), администрации учреждения, проводящего туристское путешествие. Маршрутная документация.	6	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Планирование маршрута для организации похода выходного дня со школьниками.	6	
Тема 3. Организация питания в туристском походе.	<b>Содержание учебного материала</b> Режим и рацион питания. Продукты питания в туристских походах. Водно-солевой баланс. Изучение норм продуктов для туристских походов. Транспортировка, учет продуктов на маршруте. Посуда для приготовления пищи, костровые приспособления. Типы костров, правила безопасности.	6	2

	<b>Содержание учебного материала</b>	15	2
Тема 4. Снаряжение для туристских походов.	Разновидности оборудования и инвентаря для занятий туризмом, особенности их эксплуатации. Требования к туристическому оборудованию и инвентарю. Групповое, личное и специальное снаряжение. Подбор, хранение, мелкий ремонт туристического снаряжения. Эксплуатация снаряжения, уход за ним, хранение. Ознакомление с групповым, специальным и личным снаряжением. Выбор места для установки палатки.	6	
	<b>Практическое занятие</b> Технология сборки байдарки	6	
	<b>Практическое занятие</b> Технология сборки палатки	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить список снаряжения для четырехдневного похода.	4	
Тема 5. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Основные факторы обеспечения безопасности. Причины возникновения аварийных и чрезвычайных ситуаций. Значение туристского опыта в обеспечении безопасности. Роль психологической подготовки. Действия руководителя. Оказание первой медицинской помощи.	6	2
Тема 6. Массовые мероприятия и соревнования по туризму.	<b>Содержание учебного материала</b> Планирование, организация и проведение туристской работы в образовательном учреждении. Основы судейства соревнований по туризму. Типы соревнований по видам туризма и ориентированию. Положение об соревнованиях. Организация и порядок проведения соревнований по туристской технике и спортивному ориентированию. Туристские слеты со школьниками.	6	2,3



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Планирование содержания соревнований по туризму «Туристская полоса препятствий», «Туристская эстафета»	6	
Тема 7. Топографическая подготовка туристов.	<b>Содержание учебного материала</b> Ознакомление с формами рельефа, с изображением их на топографических картах с помощью условных знаков. Чтение топографической карты. Ориентирование топографической карты по сторонам горизонта с помощью компаса. Правила пользования компасом. Работа с компасом и картой на местности. Азимут, движение по азимуту.	6	2
	<b>Практические занятия</b> Техника ориентирования на местности с картой и компасом. Основы методики обучения.	2	
	Определение азимута на карте и местности	1	
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение топографических знаков	4	
Тема 8. Техника преодоления естественных препятствий.	<b>Содержание учебного материала</b> Естественные препятствия. Организация переправ. Движение по крутому склону. Движение по болоту. Приемы страховки и само страховки при занятиях туризмом.	6	2
	<b>Практические занятия</b> Техника преодоления естественных препятствий. Основы методики обучения.	2	
	Применение приемов страховки и само страховки. Туристские узлы.	1	
	Контрольная работа	-	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение туристских узлов: прямой, встречный, академический, простой проводник, проводник восьмерка, двойной проводник, булинь.		
Тема 9. Физическая и технико-тактическая подготовка туриста.	<b>Содержание учебного материала</b> Организация движения, тактика передвижения на маршруте. Охрана природы во время бивачных работ и на маршруте. Особенности и методика развития физических качеств в туризме.	3	2
	<b>Практическое занятие</b> Техника и тактика движения туристской группы. Применение приемов страховки и самостраховки.	1	
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Планирование комплексов подготовительных упражнений для развития физических качеств на занятиях туризмом.	4	
	<b>Дифференцированный зачет.</b>	2	
<b>Всего часов</b>		<b>99</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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», 2015.

1. Физическая культура: учеб. пособие. / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич и др. - Издательский центр «Академия», 2013.

##### Дополнительные источники:

1. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе. Вып.3. Легкая атлетика. 2014г

2. Власов А.А. Физическая культура и спорт. Краткий терминологический словарь. 2012г

3. Глазырин Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл. 2013г.

4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физической культуры. 1 класс. Пособие для учителя. 2013г.

5. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся. Школа безопасности. 2014г.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) уметь:	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

<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 соответствие 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</li> </ul>	<p>взаимопроверка и взаимооценка на практических занятиях;</p> <p>самопроверка и самооценка выполненных упражнений;</p> <p>рефераты и презентации;</p> <p>нормативы по технике безопасности.</p>
--	--

<p>инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</li></ul>	
--	--