

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Киселёвский педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины Туризм
специальность 49.02.01 Физическая культура

Киселевск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Туризм

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Туризм» является частью программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 *Физическая культура и спорт*.

Рабочая программа учебной дисциплины «Туризм» может быть использована на курсах повышения квалификации учителей физической культуры, которые имеют среднее профессиональное (педагогическое) образование.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Туризм относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла и направлена на формирование общих ОК 1-12 и профессиональных, ПК 1.1-1.5, ПК 2.1-2.6, ПК 3.1-3.4.

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

Цель: формирование и совершенствование профессионально-педагогических умений и навыков в организации активного отдыха и оздоровления, обучающихся средствами туризма.

Задачи:

- создать условия для обучения основам техники и тактики пешеходного туризма, приемам техники безопасности, выхода из экстремальных ситуаций;
- формировать умения и навыки в организации и проведении различных форм занятий по туризму.

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

- планировать, проводить и анализировать занятия по туризму;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия;
- использовать спортивную терминологию;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать туристским двигательным действиям;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий по туризму в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

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

- историю и этапы развития туризма;
- спортивную терминологию;
- технику профессионально значимых двигательных действий в туризме
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по туризму в школе;
- методику обучения туристским двигательным действиям;
- особенности и методику развития физических качеств в туризме;
- особенности организации и проведения соревнований;
- основы судейства по туризму;
- 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 дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 110 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 73 часа; самостоятельной работы обучающегося 37 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	110
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	73
в том числе:	
практические занятия	37
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	37
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка сообщений • Составление плана похода. • Комплектование личного и группового снаряжения. • Составление режима дня туристов в походе. • Составление меню для многодневного похода • Подготовка и составление отчёта о походе • Тренировочные упражнения на глазомер на картах разного масштаба. • Упражнение по определению азимута в разное время дня. • Работа с топографической картой • Заполнение протоколов соревнований по туризму • Составления положения соревнования по туризму 	10 4 4 2 2 4 2 2 4 2 2 1
Промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Туризм»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы туристской подготовки			
Тема 1.1. Введение. Туризм в системе физического воспитания	Содержание учебного материала	2	репродуктивный
	1 Место и роль учебной дисциплины «Туризм» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.		
	2. История и этапы развития туризма в России и его организации.		
	3. Виды туризма и их характеристика. Роль туристских походов, путешествий.	4	
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения «Развитие туризма в Кузбассе»			
Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение	Содержание учебного материала	2	продуктивный
	1 Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для различных походов, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке, подготовка личного снаряжения к походу.		
	2 Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор. Ремонтный набор. Специальное снаряжение.		
	Практические занятия	2	
	1 Подготовка снаряжения и укладка рюкзаков.		
	2 Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.		
Самостоятельная работа обучающихся:		4	
<ul style="list-style-type: none"> • Комплектование личного и группового снаряжения. • Подготовка личного снаряжения. 			
Тема 1.3. Организация и подготовка похода и	Содержание учебного материала	4	репродуктивный
	1 Определение цели и района похода. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Составление плана похода. Изучение района похода.		
	2 Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Составление сметы похода.		

путешествия	3	Организация питания. Оформление документов, подведение итогов похода.		
	Самостоятельная работа обучающихся: • Составление плана похода.		2	
Тема 1.4. Организация и проведение похода и путешествия	Содержание учебного материала		2	продуктивный
	1	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, планирование лагеря (выбор места для палаток и костра).		
	2	Уход за одеждой. Режим дня туристов в походе.		
	3	Типы костров. Правила разведения костра, меры безопасности при обращении с огнем. Установка палаток. Правила поведения в палатке.		
	Практические занятия		6	
	1	Выбор мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака), разжигание костра.		
	2.	Установка палаток в различных условиях		
	3.	Разжигание различных виды костров.		
	Самостоятельная работа обучающихся: • Составление режима дня туристов в походе.		2	
	Тема 1.5. Питание в туристическом походе	Содержание учебного материала		2
1		Значение правильного питания. Организация питания в походах выходного дня и многодневных.		
2		Составление меню, списки продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.		
3		Приготовление пищи на костре.		
Практические занятия		2		
1		Составление меню, списки продуктов.		
2.		Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.		
Самостоятельная работа обучающихся: • Составление меню для многодневного похода		2		
Тема 1.6. Техника и тактика движения в походе	Содержание учебного материала		4	продуктивный
	1	Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп, обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.		
	2	Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.		
	3	Преодоление препятствий. Правила ходьбы в горах.		

	Практические занятия		6	
	1	Отработка техники движения по тропам, по пересеченной местности, преодоления препятствий. Соблюдение режима движения.		
	2	Методика обучения вязание узлов.		
	3	Наведение страховочных перил.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Подготовка сообщения «Техника безопасности в походе»		
Тема 1.7. Действия группы в аварийных ситуациях.	Содержание учебного материала		2	продуктивный
	1	Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения.		
	2	Организация бивака в экстремальных ситуациях		
	3	Организация и тактика поиска группы.		
	Практические занятия		2	
	1.	Методика обучения тактике действия группы в конкретной аварийной ситуации.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Подготовка и составление отчёта о походе		
Раздел 2. Топография и ориентирование				
Тема 2.1. Топографическая и спортивная карта	Содержание учебного материала		2	продуктивный
	1	Топографическая карта. Масштаб, виды масштабов. Свойства карт. Определение точек координат на карте.		
	2	Назначение спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Чтение карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.		
	3	Условные знаки. Типичные формы рельефа и изображение на карте.		
	Практические занятия		3	
	1	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба. Измерение расстояния на карте.		
	2	Работа с топографическими картами. Изучение на местности изображения местных предметов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Копирование на кальку участка маршрута.		2	
Тема 2. 2. Компас, работа с ним. Измерение расстояний	Содержание учебного материала		2	продуктивный
	1	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Использование нитки. Таблица перевода шага в метры. Определение расстояния по времени движения.		

	2	Компас, его типы, устройство. Ориентирование. Движение по азимуту, его применение.		
	3	Глазомерный способ измерения расстояния.		
	Практические занятия		4	
	1	Измерение среднего шага (пары шагов), построение графиков переводов, упражнение для различной длины. Упражнения на микроглазомер на картах различного масштаба.		
	2.	Ориентирование по карте по компасу. Упражнения на значки, определение азимута на заданный предмет. Движение по азимуту, построение азимута		
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	<ul style="list-style-type: none"> Тренировочные упражнения на глазомер на картах разного масштаба. Упражнение по определению азимута в разное время дня. 			
Тема 2.3. Ориентирование на местности	Содержание учебного материала		4	продуктивный
	1	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Чтение карты. Способы определения точек, стоящих на карте (привязки). Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий с использованием солнца и тени.		
	2	Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.		
	Практические занятия		2	
	1	Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте. Определение способов привязки, завязки по практическому прохождению. Движение по азимуту.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
<ul style="list-style-type: none"> Составление маршрута туристского похода на спортивной карте. 				
Раздел 3. Обеспечение безопасности в походе				
Тема 3.1. Основы гигиены туриста, профилактика заболеваний	Содержание учебного материала		2	репродуктивный
	1	Личная гигиена туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировочных походов и путешествий.		
	2	Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения: «Вредное влияние курения, спиртных напитков и наркотических веществ на здоровье».		4	

Тема 3.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных трав	Содержание учебного материала		2	продуктивный
	1	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для похода выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.		
	2.	Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.	2	
	Практические занятия			
	1	Формирование походной медицинской аптечки, наложение повязок, жгута, шины.		
	2	Знакомство с лекарственными растениями.	4	
Самостоятельная работа обучающихся: Составление сообщения «Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут»				
Тема 3.3. Оказание первой доврачебной Помощи	Содержание учебного материала		2	продуктивный
	1	Травмы, заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний в походе. Помощь при различных травмах. Непрямой массаж сердца. Простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания.		
	2.	Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка.		
	3.	Способы транспортировки пострадавшего. Транспортировка на руках с помощью подручных средств.	4	
	Практические занятия			
	1	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.		
	2	Выполнение различных способов транспортировки пострадавшего: в рюкзаке, на веревке, носилках, на шестах вдвоем, на штормовках, изготовление носилок из шестов.		
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения по теме «Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков»		2		
Раздел 4. Начальная судейская подготовка				
Тема 4. 1. Организация и проведение туристических соревнований и слетов	Содержание учебного материала		2	продуктивный
	1	Организация слетов, судейская коллегия, участники, условия проведения и выбор места проведения. Положение о слете и соревнованиях. Размещение участников и судей, оборудование места соревнований.		

	2	Правила организации и проведения туристических соревнований с учащимися Российской Федерации. Виды туристического соревнования и особенности их проведения. Понятие о дистанции и этапах. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.		
	Практические занятия		2	
	1	Составление положения туристического соревнования. Участие в разработке и проведении соревнований и слета.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения «Меры безопасности при проведении соревнований, слетов».		2	
Тема 4.2. Формы массовой туристкой работы в школе	Содержание учебного материала		2	
	1	Туристические кружки и секции в школе – основная форма по подготовке туристского актива.		продуктивны
	2.	Походы, путешествия, экскурсии, слеты-соревнования, туристские вечера – формы массовой работы в школе.. Особенности организации форм работы		
	Практические занятия		2	
	1	Составление плана занятий в туристском кружке		
		Всего	110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- комплект учебно-наглядных пособий, включающий презентации по всем темам дисциплины;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением
- мультимедиапроектор, экран.

Оборудование для организации походов:

- туристические снаряжения (карабины, жумары, спусковые устройства, беседки нижние и грудные, веревки, каски, рюкзаки, палатки, пенки, котелки, аптечка для оказания первой медицинской помощи, носилки для переноски пострадавших, компасы, топографические карты).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,

Основные источники:

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – Москва.: Академия, 2020. – 208 с.

Дополнительные источники:

2. Алексеев, А.А. Питание в туристическом походе [Текст] /А.А. Алексеев. – Москва.: ЦДЮТУРМО РФ, 2018. – 125 с.
3. Алешин, В.М. Туристическая топография [Текст] /В.М. Алешин. – Москва.: Просвещение, 2018.- 87 с.
4. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин. – Москва.: Просвещение, 2018. - 364 с.
5. Бубнов, В.Г. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани [Текст] / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. – Москва.: АСТ-ЛТД, 2019 г. – 400 с.
6. Краткий справочник туриста [Текст] / Под ред. Ю.А. Шторгмер – Москва.: ПРОФИЗДАТ, 2019 г. –136 с.
7. Куликов, В.М. Школа туристических вожяков [Текст] / В.М. Куликов., Л.М. Ротштейн. – Москва.: ВЛАДОС, 2019 г. – 144 с.
8. Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования [Текст] /Ю.С. Константинов. – Москва.: ЮТИК РФ, 2018. – 144 с.
9. Некляев, С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы [Текст] / С.Э. Некляев. – Москва.: ВЛАДОС, 2018 г. – 240 с.
10. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь [Текст] / И.И. Соковня-Семенова. – Москва.: Академия, 2018 г. – 208 с.
11. Шторгмер Ю.А. Профилактика туристического травматизма [Текст]/ Ю.А. Шторгмер. – Москва.: ЦРИБ Турист, 2020. – 102 с.
12. Шторгмер, Ю.А. Краткий справочник туризма [Текст] /Ю.А. Шторгмер. – Москва.: 2019. – 67 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:		
планировать, проводить и анализировать занятия по туризму;	ОК 2., ОК 7, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ПК 1.1-1.5, ПК 2.1-2.5 ПК 3.1- 3.3.	<ul style="list-style-type: none"> оценка составления положения; оценка выполнения практической работы;
выполнять профессионально значимые двигательные действия;	ОК 1, ОК 2, ОК 10, ОК 12. ПК 1.2. ПК.2.2	<ul style="list-style-type: none"> оценка демонстрации профессионально значимых двигательных действий
использовать спортивную терминологию;	ОК 1 ПК 1.1 ПК 1.2. ПК.2.2 ПК2.6	<ul style="list-style-type: none"> тестирование
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 2.2	<ul style="list-style-type: none"> оценка выполнения приемов страховки и само страховки;
обучать туристским двигательным действиям;	ОК 1-12, ПК 1.1.-1.5 ПК.2.2	<ul style="list-style-type: none"> оценка проведения специальных упражнений туриста;
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	ОК 1, ОК 2, ОК 10, ПК 1.1.ПК.2.2	<ul style="list-style-type: none"> оценка выполнения практической работы
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	ОК 1, ОК 6, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 3.1. ПК.2.2	<ul style="list-style-type: none"> оценка составления программ соревнований; оценка проведения слета;
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:		
историю и этапы развития туризма;	ПК 3.2, ОК 4,	<ul style="list-style-type: none"> опрос;
технику профессионально значимых двигательных действий в туризме	ОК 10, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2,	<ul style="list-style-type: none"> оценка выполнения практической работы;
Содержание, организацию и методику проведения занятий по туризму в школе;	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 9, ОК 12, ПК 1.1-1.3, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> опрос; оценка выполнения практической работы;
методику обучения туристским двигательным действиям;	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 9, ОК 12, ПК 1.1-1.3, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> оценка выполнения практической работы;
особенности и методику развития физических качеств в туризме;	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 9, ПК 1.2-1.3, ПК 2.2, ПК 2.5, ПК 3.1.ПК 3.4	<ul style="list-style-type: none"> оценка техники выполнения специальных упражнений туриста на развитие физических качеств;
основы судейства по туризму;	ОК.1 ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.2, ПК 2.5, ПК 2.6, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> опрос
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	ОК 10, ПК 1.2, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> опрос; оценка выполнения практической работы.

