

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1. О.19.06
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 6

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 5 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	7	Итого
Форма контроля	Зачет	
Вид занятий		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	24	24
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация		
Контактная работа		
Самостоятельная работа	152	152
Контроль	4	4
Итого	180	180

Рабочую программу составил(и):

доцент, Роменская О.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель – совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области туристско-спортивной работы.

Задачи:

1. Вооружить студентов необходимыми знаниями и умениями в области туристско-спортивной работы.
2. Формировать и совершенствовать специальные компетенции в области туристско-спортивной работы.
3. Расширить умения и навыки в организации и проведении занятий в области туристско-спортивной работы.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к вариативной части блока Б1 (Дисциплины, модули).

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – биомеханика, теория и методика физической культуры и спорта, физиология, анатомия, педагогика и психология.

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – физическая культура, базовые виды двигательной деятельности, технологии физкультурно-спортивной деятельности.

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	УК-7.1. Знает основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; Уметь: Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; Владеть: самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	УК-7.2 Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности средствами игры в баскетбол.	Знать: правила эксплуатации спортивного инвентаря; правила безопасности при выполнении физических упражнений. Уметь: пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; Владеть: Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
	УК-7.3. Владеет методиками определения основных особенностей, готовностью поддерживать уровень физической	Знать: Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; Уметь: Умеет самостоятельно оценивать уровень физической

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	подготовки, техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	подготовленности; Владеть: самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК -3)	ОПК-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта	Знать: методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта Уметь: использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта Владеть: методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта
	ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	Знать: методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта Уметь: использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта Владеть: методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.
	ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	Знать: дидактику и методику организации тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся и требований стандартов спортивной подготовки Уметь: осуществлять отбор обучающихся в группах и секциях на этапах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта и

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
		<p>спортивной дисциплине) Владеть: планированием, анализом, учетом результатов тренировочного процесса на разных этапах формирования спортивного мастерства</p>
<p>Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4)</p>	<p>ОПК-4.1. Выбирает оптимальные формы и виды за типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.</p>	<p>Знать: технологию проведения тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (соответствующие спортивной специализации спортсменов). Нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки. Методы спортивной тренировки, методики проведения тренировочных мероприятий по общефизической и специальной подготовке Уметь: планировать проведение тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. Организовать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня. Владеть: технологией проведения тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. Техниккой безопасности по общефизической подготовки</p>
	<p>ОПК-4.2 Обосновывает участие спортсменов в избранном виде спорта знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований</p>	<p>Знать: правила судейства, проведения соревнований по базовым видам спорта и избранного вида спорта, правила присуждения разрядов и званий Уметь: проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта Владеть: навыками судейства и организации соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта</p>
	<p>ОПК - 4.3. Осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки</p>	<p>Знать: методы и методики объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта Уметь: применяет методы, средства и</p>

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
		методические приемы при проведении занятий по избранному виду спор-та в зависимости от поставленных задач; Владеть: методами, осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки
Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)	ОПК-6.1. Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	Знать: методологию формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Историю физической культуры и идеи олимпизма, социально-возрастные особенности целевых групп, приоритетные направления Стратегии развития физической культуры и спорта. Уметь: формировать условия для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Владеть: способами формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. способностью организовывать оздоровительную и спортивно-массовую работу в образовательной организации
	ОПК-6.2. Обеспечивает осознанное отношение к спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Знать: основы научной и методической деятельности в сфере легкой атлетики правила судейства Уметь: теоретические и методические основы, необходимые для реализации образовательного процесса Владеть: основные этапы развития легкой атлетики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие легкой атлетики в мире
	ОПК-6.3. Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные	Знать: - технологии физкультурно-спортивной деятельности; - гигиенические основы физической культуры и спорта

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	ориентации	<p>Уметь: - применять технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни;</p> <p>- осуществлять контроль организма при регулярных занятиях физической культурой</p> <p>Владеть: - навыками применения технологий физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>-навыками осуществления контроля за организмом;</p> <p>- навыками соблюдения личной гигиены.</p>

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Пр.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях туризма. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.	7	6		-	Доклад
Модуль 1	Пр.	Инвентарь и оборудование для туризма. Личное снаряжение и уход за ним. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях туризмом.	7	6		-	конспект
Модуль 1	Пр.	Применение умений и навыков по преодолению скальной стенки. Применение практических умений и навыков ориентирования.	7	6		-	конспект
Модуль 1	Пр.	Сдача контрольных нормативов.	7	6		-	
Модуль 1	Самостоятельная работа СР)	доклад по предложенной теме	7	152			Доклад
Модуль 1	Бонусные баллы (ББ)	Посещаемость	7				
Модуль 1	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ	7			-	
Итого:				180			

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

5. Образовательные технологии

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог.
- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: доклад малых групп, самооценка, индивидуальное домашнее задание.

в) технологии обучения в сотрудничестве:

- лекция-беседа;
- лекция-дискуссия;
- семинар «круглый стол».

Методы обучения: беседа, дискуссия, доклад малых групп.

г) интерактивные технологии:

- проблемная лекция;
- лекция-беседа;
- семинар-дискуссия;
- семинар «круглый стол»

Методы обучения: «мозговой штурм», демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Выполнять практические задания.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

Уметь оценивать технику двигательного действия.

Знать правила проведения соревнований.

Знать требования к материально-техническому оснащению.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
7	УК-7; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-6	Вопросы к зачету 1-31
7	УК-7; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-6	Выполнение нормативов

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Письменные работы, доклад

(наименование оценочного средства)

Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1	Основные виды туризма.
2	Основные формы туризма.
3	Классификация туризма по типам.
4	Характеристика спортивного туризма как вида спорта и как средства физического воспитания
5	Место, оборудование и инвентарь для занятий спортивным туризмом.
6	Характеристика двигательных качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость), значение в туризме. Методика воспитания этих качеств
7	Виды рекреационного туризма.
8	Дозирование физической нагрузки в туризме и её регулирование.
9	Характеристика пешеходного туризма.
10	Характеристика велосипедного туризма.
11	Характеристика водного туризма.
12	Характеристика спелеотуризма.
13	Личное снаряжение и уход за ним.
14	Инвентарь и оборудование для туризма.
15	Правила и методика проведения соревнований.
16	Топография.
17	Виды узлов и способы их применения.
18	Новые направления развития отечественного туризма.
19	Правила техники безопасности при занятиях туризмом
20	Специальная физическая подготовка для роста мастерства туриста.
21	Планирование, организация и проведение соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях.
22	Виды планирования подготовки к соревнованиям в спортивном туризме. Характеристика и содержание.

Краткое описание и регламент выполнения

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 7-10 стр.

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе проявляет владение материала;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 7

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Характеристика туризма как сферы деятельности.
2.	Основные составляющие индустрии туризма.
3.	Требования к специалисту по спортивному туризму.
4.	Факторы, оказывающие влияние на развитие туризма.
5.	История туризма.
6.	Планирование учебного процесса по спортивному туризму в школе.
7.	Виды преодоления естественных и искусственных препятствий.
8.	Педагогический контроль и учёт в туризме.
9.	Основные задачи туризма.
10.	Основные виды туризма.
11.	Основные формы туризма.
12.	Классификация туризма по типам.
13.	Характеристика спортивного туризма как вида спорта и как средства физического воспитания
14.	Место, оборудование и инвентарь для занятий спортивным туризмом.
15.	Характеристика двигательных качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость), значение в туризме. Методика воспитания этих качеств
16.	Виды рекреационного туризма.
17.	Дозирование физической нагрузки в туризме и её регулирование.
18.	Характеристика пешеходного туризма.

19.	Характеристика велосипедного туризма.
20.	Характеристика водного туризма.
21.	Характеристика спелеотуризма.
22.	Личное снаряжение и уход за ним.
23.	Инвентарь и оборудование для туризма.
24.	Правила и методика проведения соревнований.
25.	Топография.
26.	Виды узлов и способы их применения.
27.	Новые направления развития отечественного туризма.
28.	Правила техники безопасности при занятиях туризмом
29.	Специальная физическая подготовка для роста мастерства туриста.
30.	Планирование, организация и проведение соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях.
31.	Виды планирования подготовки к соревнованиям в спортивном туризме. Характеристика и содержание.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
7	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	ответ полный, точный, аргументированный, самостоятельный пользуясь современной научной лексикой; студент при ответе на дополнительные вопросы демонстрирует свободное владение содержанием курса
		«не зачтено»	ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии; студент не может раскрыть вопрос, на дополнительные вопросы не отвечает; не имеет четкого теоретического обоснования; содержанием курса не владеет

7.3.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

- бег 1000 метров
- прыжок в длину с места
- подтягивание
- приседание на одной ноге – «пистолетик»
- участие в туристских походах с проверкой туристских навыков

Критерии оценки:

- бег 1000 метров:

20 баллов – 4:50 мин, 10 баллов – 5:00 мин (девушки);

20 баллов – 3:37 мин, 10 баллов – 3:45 мин (юноши);

- прыжок в длину с места:

20 баллов – 1м80см, 10 баллов – 1м70см, 5 баллов – 1м60см (девушки);

20 баллов – 2м20см, 10 баллов – 2м10см, 5 баллов – 2 метра (юноши);

- подтягивания:

20 баллов – 4, 10 баллов – 3, 5 баллов – 2 (девушки);

20 баллов – 10, 10 баллов – 8, 5 баллов – 6 (юноши);

- приседание на одной ноге – «пистолетик»:

20 баллов – 15, 10 баллов – 12, 5 баллов – 8 (девушки);

20 баллов – 20, 10 баллов – 14, 5 баллов – 10 (юноши);

- преодоления искусственных препятствий.:

20 баллов – 3:00 мин, 10 баллов – 5:00 мин, 5 баллов – 8:00 мин (девушки);

20 баллов – 2:30 мин, 10 баллов – 4:00 мин, 5 баллов – 7:00 мин (юноши);

Критерии баллов:

- 60-70 баллов – «отлично»;

- 50-59 баллов – «хорошо»;

- 40-49 баллов – «удовлетворительно»;

- 39 и ниже «неудовлетворительно».

Тестирование: 40-100% правильных ответов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Махов С. Ю.	Специальная физическая подготовка в велотуризме [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие / С. Ю. Махов; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ). - Орел: МАБИБ, 2014. - 49 с.	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
2	С.В. Быченков	Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с.	учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	В.П. Губа	Губа В.П. Основы спортивной подготовки [Электронный ресурс]: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход: науч.-метод. пособие / В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2012. - 384 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0577-9.	научно-методическое пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
2.	Фискалов В. Д.	Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник / В. Д. Фискалов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-2462-8.	научно-методическое пособие	2010	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

<https://e.lanbook.com/book/122280>

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016–. – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000–. – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- NEICON [Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002–. – Режим доступа: neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	Office Standart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет.