

Российская Федерация
Министерство образования и науки Республики Дагестан
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕРБЕНТСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ Г.Б. КАЗИАХМЕДОВА»

ОДОБРЕНО

на заседании Педагогического совета
ГБНОУ РД «ДПК им. Г.Б. Казиахмедова»
протоколом №1 от «27» августа 2025 г.
И.о. зам. директора по УР
Гаджимагомедова Л.С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной дисциплины
ОПЦ.13 07 «Туризм»
среднего профессионального образования-программы подготовки
специалистов среднего звена специальностей
49.02.01 «Физическая культура»

объем: 117 ч.

ДЕРБЕНТ
2025

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08.07. Туризм

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалиста среднего звена ГБПОУ «Дербентский профессионально-педагогический колледж им Г. Б. Казиахмедова» в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки учителей физической культуры на базе основного общего образования.

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

профессиональный учебный цикл, общепрофессиональные дисциплины

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 туризму;
- выполнять профессионально значимые туристические действия;
- использовать терминологию по туризму;
- применять приемы страховки и самостраховки при занятиях туризмом;
- обучать технике туризма;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт туристического оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий туризмом в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

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

- историю и этапы развития туризма;
- терминологию туризма;
- технику профессионально значимых двигательных действий туризма;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по туризму в школе;
- методику обучения туризму;
- особенности и методику развития физических качеств в туризме;
- основы судейства соревнований по туризму;
- разновидности оборудования и инвентаря для занятий туризмом, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к туристическому оборудованию и инвентарю.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 78 часа;
самостоятельной работы обучающегося - 39 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 08.07. Туризм

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
практические занятия	50
теоретические занятия	28
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:	39
Самостоятельное изучение роли туризма как средства всестороннего развития личности	5
Самостоятельное планирование маршрута для организации однодневного похода и многодневного похода.	12
Самостоятельно составить список снаряжения для четырехдневного похода.	6
Самостоятельное планирование комплексов подготовительных упражнений для развития физических качеств на занятиях туризмом.	3
Самостоятельная работа по подготовке аптечки для похода.	6
Самостоятельная работа по составлению правил работы с топором, пилой, правил их хранения и переноса, правил ухода за одеждой и обувью.	7
Итоговая аттестация; дифференцированный зачет	

Таблица 1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 08.07. Туризм

наименование

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3	Уровень освоен 4
Раздел 1. Теоретические основы туризма			
Тема 1.1. Туризм в системе физического воспитания	Содержание учебного материала	10	2
	Сущность туризма и его значение в физическом воспитании. История и этапы развития туризма. Терминология туризма. Характеристика основных видов и форм туризма. Спортивный и спортивно-массовый туризм.	10	
	Самостоятельная работа. Роль туризма как средства всестороннего развития личности	5	
Тема 1.2. Организация и проведение туристских походов со школьниками.	Содержание учебного материала	6	2
	Нормативная основа организации путешествий с учащимися. Цели и задачи организации походов со школьниками. Особенности подготовки и проведения походов выходного дня. Режим дня и нагрузок в походах. Права и обязанности туристской группы (руководителя, заместителя, участников), администрации учреждения, проводящего путешествие. Маршрутная документация.	6	
	Практическое занятие. Планирование похода. Разработка маршрутов. Режим дня и нагрузок в походах. Комплектование группы с учетом возраста, физической подготовленности, туристского опыта участников. Распределение обязанностей в группе.	4	
	Практическое занятие. Изучение туристских возможностей родного края.	6	
	Самостоятельная работа. Планирование маршрута для организации однодневного и многодневного похода.	12	
Тема 1.3. Организация питания в туристском походе.	Содержание учебного материала	6	2
	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	
	Практическое занятие. Составление меню, расчет количества продуктов.	4	
	Практическое занятие. Подготовка и разжигание костров.	4	
Тема 1.4. Снаряжение для туристских походов	Содержание учебного материала	6	2
	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.	6	
	Практическое занятие. Ознакомление с групповым, специальным и личным снаряжением.	2	
	Самостоятельная работа. Составить список снаряжения для четырехдневного похода	6	
Тема 1.5. Организация	Практическое занятие Выбор места для туристической стоянки.	4	

туристического быта.	Практическое занятие Установка палатки и размещение в ней вещей.	4	
	Практическое занятие Правила поведения в палатке. Организация ночлега.	4	
	Самостоятельная работа. Подготовка медицинской аптечки.	6	
Тема 1.6. Типы костров.	Практическое занятие Выбор места для разжигания костров.	2	
	Практическое занятие. Виды костров и подготовка к разжиганию костра.	4	
Тема 1.7. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов.	Практическое занятие. Техника безопасности при проведении похода. Основные факторы обеспечения безопасности. Причины возникновения аварийных и чрезвычайных ситуаций. Значение туристского опыта в обеспечении безопасности. Роль психологической подготовки. Действия руководителя.	2	
	Самостоятельная работа. Правила работы с топором, пилой, правила их хранения и переноса. Правила ухода за одеждой и обувью.	7	
Раздел.2.Практические основы туризма			
Тема.2.1. Техника безопасности в походе	Практическое занятие. Организация первой медицинской помощи при проведении похода. Первая помощь при укусе насекомых, змей, при вывихе, переохлаждении, перегревании организма и т.д. Содержание аптечки первой медицинской помощи.	2	
Тема.2.2 Топографическая подготовка туристов.	Практическое занятие. 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. Техника ориентирования на местности с картой и компасом. Основы методики обучения	2	
Тема.2.3. Техника преодоления естественных препятствий	Практическое занятие. Естественные препятствия. Организация переправ. Движение по крутому склону. Движение по болоту. Приемы страховки и само страховки при занятиях туризмом. Техника преодоления естественных препятствий. Основы методики обучения. Применение приемов страховки и само страховки.	2	
Тема.2.4. Физическая и технико-тактическая подготовка туриста	Практическое занятия. Организация движения, тактика передвижения на маршруте. Охрана природы во время бивачных работ и на маршруте. Особенности и методика развития физических качеств в туризме. Техника и тактика движения туристской группы. Применение приемов страховки и само страховки.	2	
	Самостоятельная работа. Планирование комплексов подготовительных упражнений для развития физических качеств на занятиях туризмом.	3	
Тема.2.5 Организация досуга учащихся в походе	Практическое занятие. Игры-аттракционы, значение, организация и проведение.	1	
	Практическое занятие. Организация и проведение игр во время похода.	1	
	Всего	117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

1. Наглядные пособия
2. Учебные карточки
3. Тесты
4. Телевизор
5. Видео аппаратура
6. Аудио аппаратура

Оборудование для туризма:

7. палатка туристическая
- 7.1. рюкзаки туристические
- 7.2. мешки спальные
- 7.3. приспособления для костров
- 7.4. котлы туристические
- 7.5. веревки, страховочные системы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Вяткин Л.А., Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие, изд. центр «Академия», 2013.- 208с.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М., Подвижные игры: учебник / - Физическая культура, 2006.-288 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры-М.:Академия,2012.-158 с.
4. Коротков И.М. Подвижные игры /М-«Спорт Академ- Пресс» -2007.286 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Мишин Б. И. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. Пособие. – М.2003.
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся.- М.:Физкультура и спорт,2015.
9. Куликова В.И. Туризм. Учеб. пособие для студ. пед. ин-тов по спец.«Физическое воспитание».- М.: Физкультура и спорт, 2014.
10. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для ин-тов и тех-мов физ.культ. /Сост. В.И. Ганопольсий. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Харин С.Я. Азбука туризма: учеб. пособие /С.Я. Харин. - Нижний Тагил: НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2005. – 225

Интернет-ресурсы

1. сайт в Интернете: <http://www.olympic.ru> – официальный сайт Олимпийского комитета России;
2. www.sport.com.ua
3. <http://list.mail.ru/>
4. www.infosport.ru
5. <http://ru.wikipedia.org/wiki>

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, проектов, исследований.

Таблица 3

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, проводить и анализировать занятия по туризму; - выполнять профессионально значимые туристические действия; - использовать терминологию туризма; - применять приемы страховки и самостраховки при занятии туризмом; - обучать технике туризма; - подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; - использовать оборудование и инвентарь для занятий туризмом в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; 	<p>Наблюдение, экспертная оценка планов занятий Наблюдение, выполнение контрольных упражнений Наблюдение, экспертная оценка планов занятий Наблюдение</p> <p>Наблюдение за процессом проведения учебного занятия Наблюдение</p> <p>Наблюдение</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю и этапы развития туризма; - терминологию изученных базовых и новых видов туризма; - технику туризма; - содержание, формы организации и методику проведения занятий по туризму в школе; - методику обучения туризму; - особенности и методику развития физических качеств в туризме; - основы судейства соревнований по туризму; - разновидности оборудования и инвентаря для занятий туризмом, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к туристическому оборудованию и инвентарю. 	<p>Письменный опрос, тестирование</p> <p>Устный опрос, тестирование, наблюдение Выполнение контрольных упражнений, наблюдение Наблюдение, экспертная оценка планов занятий</p> <p>Письменный опрос, наблюдение Письменный опрос, наблюдение, тестирование Наблюдение Наблюдение</p>

Разработчики:

- Дмитриева Н. И., преподаватель по физической культуре ГБПОУ «Дербентский профессионально-педагогический колледж им. Г. Б. Казиахмедова» - Отличник образования РД, почетный работник СПО РФ, преподаватель высшей категории.

Рецензент: Курбанов Н. А., руководитель ГМО учителей физической культуры г. Дербент, руководитель МЦТ ГТО в городском округе «г. Дербент»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643065

Владелец Аскендерова Джамиля Букаровна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026