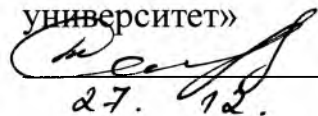


Учреждение образования
«Белорусский государственный экономический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор учреждения
образования «Белорусский
государственный экономический
университет»



Т.В.Садовская

27. 12. 2023 г.

Регистрационный № УД 569423/уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для спортивной специализации «Пешеходный туризм»

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для специальностей:

- 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (с
указанием языков)»,
6-05-0311-01 «Экономика», 6-05-0311-02 «Экономика и управление»,
6-05-0311-03 «Мировая экономика»,
6-05-0311-04 «Национальная экономика»,
6-05-0311-05 «Экономическая информатика», 6-05-0312-01 «Политология»,
6-05-0313-01 «Психология», 6-05-0314-01 «Социология»,
6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»,
6-05-0411-02 «Финансы и кредит», 6-05-0412-01 «Менеджмент»,
6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», 6-05-0412-03 «Логистика»,
6-05-0412-04 «Маркетинг», 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность»,
6-05-0413-01 «Коммерция», 6-05-0413-02 «Товароведение»,
6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика»,
6-05-0421-01 «Правоведение», 6-05-0541-01 «Статистика»,
6-05-0533-09 «Прикладная математика»

Учебная программа составлена на основе примерных учебных планов для специальностей:
 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (с указанием языков)», регистрационный № 6-05-02-001/пр. от 15.11.2022; 6-05-0311-01 «Экономика», регистрационный № 6-05-03-001/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-02 «Экономика и управление», регистрационный № 6-05-03-002/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-03 «Мировая экономика», регистрационный № 6-05-03-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-04 «Национальная экономика», регистрационный № 6-05-03-003/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-05 «Экономическая информатика», регистрационный № 6-05-03-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0312-01 «Политология», регистрационный № 6-05-03-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0313-01 «Психология», регистрационный № 6-05-03-015/пр. от 06.02.2023; 6-05-0314-01 «Социология», регистрационный № 6-05-03-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», регистрационный № 6-05-04-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-02 «Финансы и кредит», регистрационный № 6-05-04-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-01 «Менеджмент», регистрационный № 6-05-04-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», регистрационный № 6-05-04-012/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-03 «Логистика», регистрационный № 6-05-04-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-04 «Маркетинг», регистрационный № 6-05-04-007/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность», регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-01 «Коммерция», регистрационный № 6-05-04-009/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-02 «Товароведение», регистрационный № 6-05-04-010/пр. от 02.12.2022; 6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика», регистрационный № 6-05-04-015/пр. от 30.01.2023; 6-05-0421-01 «Правоведение», регистрационный № 6-05-04-016/пр. от 30.01.2023; 6-05-0541-01 «Статистика», регистрационный № 6-05-05-020/пр. от 20.12.2022. 6-05-0533-09 «Прикладная математика» регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Федорович В.Н., старший преподаватель кафедры физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Рафикова А.Р., доцент кафедры физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент;

Лосева И.И., заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № 3 от 26.10.2023)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № 4 от 27.12.2023)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» спортивной специализации «Пешеходный туризм» для студентов бакалавриата учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» предусматривает изучение истории, теории и методики туризма, овладение технико-тактическими приемами в походах и соревнованиях по технике пешеходного туризма и ориентированию, приобретение практических профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для экономиста, профилактику профессиональных заболеваний, формирование потребности вести здоровый образ жизни.

Учебная программа рассчитана на изучение учебной дисциплины в течение трех лет студентами основного и подготовительного медицинского отделения, не имеющими предварительной специальной подготовки и противопоказаний.

Целью изучения учебной дисциплины является формирование у студентов знаний по основам теории, методики и навыков по организации физического воспитания и спортивных соревнований по туризму и ориентированию.

В ходе изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируется **компетенция** – овладеть навыками здоровьесбережения.

Основными **задачами** изучения учебной дисциплины являются:

1. Ознакомить студентов с теоретическими основами специализации особенностями вида спорта (правилами соревнований, основами гигиены, технической и тактической подготовки по туризму и спортивному ориентированию).

2. Научить студентов основным технико-тактическим действиям в пешеходном туризме и спортивном ориентировании. Совершенствовать спортивное мастерство студентов по избранному виду спорта.

3. Дать навыки организации и проведению соревнований. Подготовить к работе в качестве организаторов, инструкторов, судей по виду спорта на местах будущей производственной деятельности.

4. Повысить уровень общей физической подготовленности студентов. Укрепить здоровье студентов, привить навыки здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта;

уметь:

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;
- владеть средствами специальной физической подготовки.

В числе эффективных педагогических методик и технологий преподавания учебной дисциплины, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить **умение**:

- выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения, осваиваются необходимые технико-тактические навыки;
- организации и судейства соревнований по технике пешеходного туризма;
- разработать маршрут похода I категории сложности.

Учет успеваемости ведется на практических занятиях в форме приема практических нормативов, так и в форме зачетов установленных учебным планом.

Аудиторная работа со студентами предполагает проведение практических занятий.

Форма получения высшего образования: очная (дневная).

Всего часов по учебной дисциплине – 420, из них: практических занятий 420 часов: 1 курс – 140 часов, 2 курс – 140 часов, 3 курс – 140 часов. Распределение часов по физической культуре предусмотрено в объеме не менее четырех часов в неделю.

Формы промежуточной аттестации – зачеты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ

Тема: Физическая культура в высших учебных заведениях, меры безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема: Основы здорового образа жизни.

Тема: Туристские возможности родного края. Географическое положение, территория РБ. Растительность и животный мир. Геологическое прошлое и рельеф, климат, основные реки и водоемы. Население и культура, перспективы развития. Памятные места, музеи заповедники интересные своеобразным проявлением природы.

Тема: Охрана природы. Гигиена туриста.

Законы об охране природы и роль туристов в их выполнении. Борьба с пожарами и вредителями леса, очистка лесов, посадка зеленых насаждений. Пропаганда охраны природы. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой и воздухом.

Тема: Правила проведения туристских спортивных походов.

Общее положение, формирование туристской группы. Требование к ее участникам и руководителю. Оформление документов на проведение походов. Права и обязанности руководителя похода. Права и обязанности участника похода. Разбор случаев нарушения туристами правил. Наказания.

Изучение «Правил проведения туристских спортивных походов».

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка /ППФП/ будущих специалистов

Определение ППФП ее цели и задачи. Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов БГЭУ. Организация, формы и средства ППФП в учебном процессе вуза. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов по специальности экономист.

Освоение прикладных знаний формирование прикладных умений и навыков, акцентированное развитие физических, психических и специальных качеств в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Виды спорта, имеющие профессионально-прикладное значение для экономистов. Использование возможностей и опыта регулярных занятий физическими упражнениями и спортом для воспитания психологических, физических свойств и качеств личности, необходимых будущему специалисту экономисту.

Тема: Режим двигательной активности и работоспособности

Особенности организации и основные психофизиологические характеристики учебного труда студентов. Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности, факторы ее определяющие. Критерии нервно-эмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика средствами физической культуры.

Основы физического самосовершенствования. Мотивы и формы занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание и основы методики самостоятельных занятий. Занятия физическими упражнениями и спортом в период зачетов и экзаменов.

Диагностика состояния организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его субъективные и объективные показатели. Использование стандартов антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки физического развития

и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Задачи ОФП – повышение функциональных возможностей организма занимающегося, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. ОФП обеспечивает развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений, т.е. создает прочную базу для проявления спортивного мастерства. Для этого применяются различные виды упражнений:

1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров (скакалки, гимнастические палки). Упражнения в парах.

2. Прикладные упражнения: бег, ходьба, упражнения с использованием внешнего сопротивления, прыжки в длину, в высоту.

3. Утренняя гигиеническая гимнастика: составление комплексов упражнений с учетом пола, возраста, спортивной специализации.

4. Атлетическая гимнастика: упражнения с использованием отягощений для укрепления мышц и повышения работоспособности. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гантелями, дисками от штанги. Упражнения на тренажерах.

5. Легкая атлетика. Бег и ходьба на различные дистанции. Специальные беговые упражнения. Кросс. Прыжки в длину с разбега и с места. Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Зимой – ходьба на лыжах до 15 км.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств и функциональных возможностей человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми особенностями вида спорта.

Задачи СФП:

1. Преимущественное развитие и совершенствование функциональных возможностей и физических качеств, определяющих в наибольшей степени успешность выступления в соревнованиях.

2. Избирательное развитие групп мышц, несущих основную нагрузку в тренировочных и соревновательных упражнениях.

3. Устранение индивидуальных недостатков в физическом развитии, которые мешают овладению правильной техникой избранного вида спорта.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения такие как: ходьба с отягощением; упр. с сопротивлением партнера; прыжки через ямы, рвы, по кочкам, через поваленное дерево. Прыжки вниз с гимнастической стенки, бег через препятствия различной высоты. Бег по лестнице до 12 этажа с грузом и без него с ускорением. Подъем по крутым склонам и оврагам, и др. упр.

1. Техника работы на веревках в страховочной системе (подъем вверх по склону, траверс склона, спуск по склону вниз, переправа по параллельным веревкам, навесная переправа, «маятник»).

2. Техника вязки 13-ти узлов:

- прямой;
- встречный;
- грейпвань;
- академический;
- брамшкотовый;
- простой проводник;
- двойной проводник;
- проводник «восьмерка»;
- австрийский проводник;
- удавка;
- схватывающий узел;
- стремя;
- булинь.

3. Топографическая подготовка: изучение топографических знаков. Виды карт и основные сведения о них: масштаб, рельеф, координатная и градусная сетка, условные обозначения. Отработка навыков чтения и составления схем. Определения масштаба карт и схем. Определение сторон горизонта по компасу, звездам, луне, растениям. Ориентирование с картой и компасом на местности.

4. Специальные физические упражнения: упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести, специальной выносливости.

IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТЕХНИКЕ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА

Совершенствование техники пешеходного туризма в соревнованиях практических занятиях на полигонах, на студенческих туристических слетах. В походах умение поставить палатку, разжечь костер, приготовить еду. Знать какое нужно туристическое снаряжение и инвентарь к походу. Знать порядок движения группы на маршруте в зависимости от средств передвижения.

V. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке выполняются студентами в начале и в конце каждого семестра.

Студенты, пропустившие учебные занятия и не прошедшие необходимую подготовку, к тестированию допускаются только после соответствующей тренировки. В случаях пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые тесты по объективным причинам, по решению кафедры физической культуры и экономики спорта могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий и выполнения зачетных требований по остальным разделам программы.

Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения.

VI. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ В ПОХОДЕ

Возможные в походе заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах, наложение бинтов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для спортивной специализации «Пешеходный туризм»
ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1-3 курсов

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов							Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
			1 курс	2 курс	3 курс					
I	Тематические беседы		8	8	6			[1,3, 1д, 2д, 3д]		зачет
II	Общая физическая подготовка		60	40	40			[2, 3, 12д]		Контрольные нормативы уровня физической подготовленности
III	Специальная физическая и техническая подготовка		42	58	60			[2, 3, 8д, 11д]		Контрольные нормативы для оценки технической подготовке
IV	Топографическая подготовка		8	10	10			[3, 5д, 6д, 7 д.]		
V	Прием контрольных нормативов		10	10	10					Контрольные нормативы уровня физической подготовленности
VI	Участие в походах выходного дня, в соревнованиях по технике пешеходного туризма		4	6	8			[4д, 9д]		
VII	Оказание первой доврачебной помощи		8	8	6			[4д, 10д]		
	Итого:		140	140	140					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций студентов

1. Требования к осуществлению диагностики:

- определение объекта диагностики;
- выявление факта учебных достижений студента с помощью тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;
- оценивание результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

2. Шкалы оценок. Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям, осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

3. Критерии оценок. Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности). Критерии успеваемости:

- организационный – это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- общеобразовательный – усвоение студентом физкультурных знаний;
- методический – оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
- практический – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. При оценке физической подготовленности рекомендуется руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

4. Диагностический инструментарий. Для диагностики сформированное компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в образовательный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования могут быть дифференцированы следующим образом:

- диагностика по теоретическому разделу проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- диагностика в рамках методического раздела предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) учреждения высшего образования совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год. Итоговой формой контроля является зачет.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

В таблице представлены нормативные оценки по общей и специальной физической и технической подготовленности для учебно-тренировочных групп.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений (17-18 лет)

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мужчины											
1	Бег 100 м, с	15,0 и >	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	12,8 и <
2	Бег 2000 м, с	9,25 и >	9,20	9,15	9,10	9,05	9,00	8,55	8,50	8,45	8,40 и <
3	Прыжки в длину с места, см	190 и <	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и >
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и <	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и >
5	Брюшной пресс (поднятие ног к перекладине), раз	2 и <	3	5	6	7	9	10	12	13	14 и >
Женщины											
1	Бег 100 м, с	18,0 и >	17,6	17,2	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,7	15,3 и <
2	Бег 1000 м, с	5,35 и >	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	4,55	4,50 и <
3	Прыжки в длину с места, см	150 и <	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и >
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и <	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и >
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и <	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и >

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Для первого года обучения

1-й семестр:

Норматив 1.

«Планка» 1,5 минут.

Норматив 2.

Вис на перекладине.

	удовлетворительно	хорошо	отлично
женщины	15 сек.	30 сек.	45 сек.
мужчины	30 сек.	45 сек.	60 сек.

Норматив 3.

Приседание на одной ноге.

	удовлетворительно	хорошо	отлично
женщины	7 раз	10 раз	15 раз
мужчины	7 раз	10 раз	15 раз

Норматив 4.

Вязка 13 узлов за 7 минут, вязка обвязки из веревок.

2-й семестр:

Норматив 1.

«Планка» 1,5 минут.

Норматив 2.

Вис на перекладине.

	удовлетворительно	хорошо	отлично
женщины	15 сек.	30 сек.	45 сек.
мужчины	30 сек.	45 сек.	60 сек.

Норматив 3.

Приседание на одной ноге.

	удовлетворительно	хорошо	отлично
женщины	7 раз	10 раз	15 раз
мужчины	7 раз	10 раз	15 раз

Норматив 4 (технические).

1. Одевание стационарной обвязки.
2. Сборка носилок из подручных средств (жерди, штормовки, коврики).

Для второго года обучения

3-й, 4-й семестрах:

Норматив 1.

«Планка» 2 минуты.

Норматив 2.

Вис на перекладине.

	удовлетворительно	хорошо	отлично
женщины	15 сек.	30 сек.	45 сек.
мужчины	30 сек.	45 сек.	60 сек.

Норматив 3.

Приседание на одной ноге.

	удовлетворительно	хорошо	отлично
женщины	10 раз	15 раз	20 раз
мужчины	10 раз	15 раз	20 раз

Норматив 4 (технический).

- 1 Сборка носилок из подручных средств (жерди, веревки, палки, коврики).
- 2 Вязка 13 узлов за 5, 5 минут.

Для третьего года обучения

5-й, 6-й семестрах:

Норматив 1.

«Планка» 2,5 минуты.

Норматив 2.

Вис на перекладине.

	удовлетворительно	хорошо	отлично
женщины	15 сек.	30 сек.	45 сек.
мужчины	30 сек.	45 сек.	60 сек.

Норматив 3.

Приседание на одной ноге.

	удовлетворительно	хорошо	отлично
женщины	15 раз	20 раз	25 раз
мужчины	15 раз	20 раз	25 раз

Норматив 4 (технический).

- 3 Сборка носилок из подручных средств (жерди, веревки, палки, коврики).
- 4 Вязка 13 узлов за 5 минут.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1 Спортивно-туристическая деятельность : курс лекций : [для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» (специализации 1-03 02 07 «Менеджмент спорта и туризма»)] / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова», Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины ; [составители: А. А. Синютин, М. В. Хлопцева]. – Витебск : ВГУ, 2021. – 110 с.

2 Гататуллин, А. Г. Туристско-оздоровительная деятельность : пособие для студентов учреждений высшего образования / А. Г. Гататуллин, О. В. Романова ; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – Минск : БГУФК, 2019. – 82 с.

3 Дурович, А.П. Организация в туризме: учебное пособие / А. П. Дурович. - Минск: РИПО, 2020. – 295 с.

Дополнительная :

1 Долженко, Г. П. История туризма: учебник для вузов / Г. П. Долженко - 2-е изд. – М.: Юрайт, 2021. – 227 с.

2 Золотовский, В. А. Правовое регулирование в сфере туризма: учебное пособие / В. А. Золотовский. – Таганрог: изд. Южного федерального университета, 2020. – 86 с.

3 Погодина, В. Л. География туризма : учебник / В. Л. Погодина, И. Г. Филиппова ; под ред. Е. И. Богданова. – М. : ИНФРА-М, 2023. – 256 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010338-9. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1939096> (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: по подписке.

4 Суворова, Г. М. Технология и организация сопровождения туристов. Обеспечение безопасности: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова – 2-е изд. исп. доп. – М.: Юрайт, 2021. – 195 с.

5 Спортивный туризм в Беларуси / [Национальное агентство по туризму ; редактор Ю. Л. Суленко]. – Минск : Белтаможсервис, 2023. – 31, [1] с.

6 Егоренков, Л. И. Введение в технологию туризма : учебно-методическое пособие / Л. И. Егоренков. – М. : Финансы и статистика, 2023. – 304 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=708857> (дата обращения: 15.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00184-094-7. – Текст : электронный.

7 Каратаев, О. Р. Специальные спортивные сооружения, оборудование и снаряжения для спортивного туризма «Дистанция – пешеходная» / О. Р. Каратаев, А. И. Тазутдинова ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2022. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701763> (дата обращения: 15.11.2023). – Библиогр.: с. 71-72. – ISBN 978-5-7882-3126-6. – Текст : электронный.

8 Соболев, С. В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» / С. В. Соболев, Н. В. Соболева ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2014. – 134 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364618> (дата обращения: 15.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3112-2. – Текст : электронный.

9 Селиванов, В. В. Рекреационный туризм: крымские перспективы : учебное пособие / В. В. Селиванов. – М. : ИНФРА-М, 2024. – 207 с. – (Высшее образование). – DOI 10.12737/1895314. - ISBN 978-5-16-017887-5. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1895314> (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: по подписке.

10 Махов, С. Ю. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 118 с.

11 Игнатьева, И. Ф. Организация туристской деятельности: учебник для вузов / И. Ф. Игнатьева – 2-е изд. перераб. – М.: изд. Юрайт, 2021. – 392 с.

12 Практика активного туризма: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 149 с.

Протокол согласования учебной программы

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)

**Дополнения и изменения к учебной программе
на _____ учебный год**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и экономики спорта (протокол № _____ от _____)

Заведующий кафедрой _____ Н.О. Богаревич

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета _____