

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА
программы курса предпрофильной подготовки

Наименование организации-организатора программы	Тольяттинский государственный университет
Наименование программы	«Физическая культура, адаптивная физическая культура, спорт и туризм»
Автор(ы) программы (ФИО полностью и должность)	Подлубная Алена Анатольевна, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» Семиглазова Елена Петровна, старший преподаватель кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»
Наличие у автора профессионального образования/проф.переподготовки по профессии, на которую направлена программа предпрофильной подготовки	Учитель физической культуры Учитель физической культуры
Наименование и автор программы, на базе которой создана новая программа (при наличии)	«Физическая культура, спорт и туризм» Подлубная Алена Анатольевна, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм». Семиглазова Елена Петровна, старший преподаватель кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм».
Код и наименование базовой профессии/ специальности/направления подготовки по перечням профессий/ специальностей/ направлений подготовки профессионального образования	49.02.01 Физическая культура 49.02.02 Адаптивная физическая культура 49.03.01 Физическая культура 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Уровень профобразования для базовой профессии/специальности программы (СПО, СПО/ВО, ВО)	СПО/ВО
Форма организации (очная /очная с применением дистанционных технологий/комбинированная)	Очная/очная с применением дистанционных технологий
Специализированная (только для лиц с ОВЗ и инвалидов) да / нет (выбрать)	нет
Общее количество страниц Программы	12

**Таблица допустимых нарушений здоровья учащихся
по нозологическим группам**

Прохождение Программы не противопоказано для обучающихся (пометить все допустимые нозологические группы знаком «+», допустимые нарушения указать):

№	Нозологические группы	«+»	Допустимые нарушения
1.	Нарушения слуха (глухота, слабослышание, приобретенная глухота)	+	слабослышание корректируемое
2.	Нарушения зрения (слепота, слабовидение)	+	слабовидение корректируемое
3.	Нарушения речи (дизартрия, алалия, афазия, ринолалия)		
4.	Нарушения опорно-двигательного аппарата (верхние конечности, нижние конечности, сочетанное нарушение верхних и нижних конечностей)	+	незначительная деформация конечностей, возможность самостоятельного передвижения или наличие сопровождающего лица
5.	Нарушения интеллектуального развития (стойкое необратимое нарушение интеллектуального развития)		
6.	Задержка психического развития (замедление психического развития, стойкая незрелость эмоционально-волевой сферы, интеллектуальная недостаточность)		
7.	Дети с нарушением поведения и общения (аутизм)		
8.	Другое (указать)		

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по учебной
работе
_____ Э.С. Бабошина

« ____ » _____ 2023

**Программа курса предпрофильной подготовки обучающихся 9 классов
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ И ТУРИЗМ»**

Срок реализации – 11 часов

Форма реализации: очная/очная с применением дистанционных технологий

Авторы-составители:
Подлубная Алена Анатольевна,
заведующий кафедрой
«Адаптивная физическая культура,
спорт и туризм», к.п.н., доцент

Семиглазова Елена Петровна,
старший преподаватель кафедры
«Адаптивная физическая культура,
спорт и туризм»

Тольятти, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

Предлагаемый курс разработан для обучающихся 9 классов общеобразовательных организаций в рамках предпрофильной подготовки.

Физкультурное образование направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, на развитие и формирование физических качеств, необходимых для адаптации организма человека к высоким нагрузкам и изменяющимся условиям, на создание представлений о значимости физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма для общества.

Данный курс предпрофильной подготовки раскрывает особенности профессий в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма: учитель (педагог, специалист) физической культуры, адаптивной физической культуры, тренер по виду спорта (футболу, баскетболу, гандболу, туризму и др.), тренер по адаптивному спорту, организатор физической культуры и спорта, инструктор по фитнесу (аэробике, шейпингу, плаванию, туризму и т.п.), инструктор по лечебной физической культуре и массажу, методист по туризму, спасатель на туристских маршрутах, проводник туристских маршрутов, менеджер в туристских центрах, менеджер физической культуры и спорта, спортивный психолог, спортивный судья.

Практически все эти профессии входят в перечень востребованных в Российской Федерации согласно Приказу Минтруда РФ от 02.11.2015 N832 Об утверждении Справочника востребованных на рынке труда, новых и перспективных профессий, в том числе требующих среднего профессионального образования.

Курс поможет учащимся 9 классов познакомиться с особенностями профессиональной деятельности по всем направлениям. Более подробно узнать об области трудоустройства, профессиональных качествах и компетенциях специалистов физической культуры и спорта.

Программа курса является актуальной, прежде всего для самих учащихся, так как поможет им определиться в выборе своей будущей профессии, найти своё место в современном обществе. Она позволит учащимся лично соприкоснуться с профессиями в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, и увидеть, есть ли у них необходимые задатки и способности в этой области трудовой деятельности.

Базовые специальности курса по образованию – 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура входят в перечни востребованных в Самарской области согласно следующим документам: Приказу министерства труда, занятости и миграционной политики от 30.04.2021 N111-п Об утверждении перечня наиболее востребованных на рынке труда Самарской области, новых и перспективных профессий, требующих среднего профессионального образования (ТОП-Регион) и Распоряжению Правительства Самарской области от 30.03.2023 №127-р «Об утверждении Перечня востребованных и перспективных профессий и специальностей, соответствующих приоритетным направлениям развития экономики и социальной сферы Самарской области, требующих среднего профессионального образования, и признании утратившими силу отдельных распоряжений Правительства Самарской области».

Базовые направления подготовки высшего образования курса – 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

На базе данных профессий появляются перспективные профессии по Атласу новых профессий:

- в сфере туризма: куратор образовательного туризма, режиссер индивидуальных туров;

- в сфере спорта: аналитик жизненного пути профессионального спортсмена, data-тренер, карьерный консультант спортсменов, аналитик спортивных данных, директор по данным спортивной команды, консультант по здоровому образу жизни, онлайн-тренер, архитектор спортивных сообществ, спортивный омбудсмен, тренер киберспортсменов, тренер по атлетике для зрелых клиентов;
 - в сфере образования: разработчик образовательных траекторий; карьерный стратег; организатор проектного обучения; тьютор; игромастер, игропедагог;
 - в сфере нейронет: тренер по майнд-фитнесу.
- Базовые общеобразовательные предметы для освоения профессий: биология, физическая культура.

ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ КУРСА.

Цель программы:

- формирование у обучающихся целостного представления о профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, группах родственных профессий, сферах, их включающих.

Задачи программы:

- информировать о востребованности и перспективности профессий в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма;
- создать условия для реализации интереса к профессиям в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма;
- сформировать у обучающихся умение оценить свои возможности проводить учебные и физкультурно-оздоровительные занятия по физической культуре и адаптивной физической культуре; учебно-тренировочные занятия по избранному виду спорта (туризму);
- обеспечить получение практического опыта специалистов в сферах профессиональной деятельности физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

В содержание курса включены следующие виды знаний:

- основные понятия и термины теории, отражающие научные знания, такие как «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)», «физическая подготовленность», «физическое развитие», «физическая рекреация», «физическая реабилитация».
- содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре, адаптивной физической культуре, спорту и туризму;
- основные направления профессиональной подготовки; область трудоустройства; профессиональные способности и компетенции специалиста.
- формы и организация проведения занятий по физической культуре, адаптивной физической культуре, спорту и туризму;
- методы развития физических и психических качеств с использованием средств физической культуры.
- значение научно-исследовательской работы в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма.

В содержании курса представлены следующие виды деятельности учащихся:

материально-практическая деятельность:

- практическая, связанная с отработкой умений в выполнении упражнений, которые

- проводят специалисты в области физической культуры, спорта и туризма;
- соревновательная, предполагающая участие в товарищеских встречах по спортивным играм: волейбол, футбол, настольный теннис, бочча (по выбору);
 - технологическая, связанная с составлением общеразвивающих упражнений для разминки;
 - социальная деятельность:
 - коммуникативная, связанная с выполнением образовательного компонента при проведении составленных комплексов общеразвивающих упражнений.

Методы, формы и средства обучения:

- ***методы и приемы:*** лекции; практические занятия; игровые технологии;
- ***организационные формы:*** индивидуальные, групповые;
- ***средства обучения:*** вербально-информационные, технические.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ и ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА.

В результате обучения обучающиеся будут знать (понимать):

- особенности профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма;
- технику безопасности при занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой, спортом и туризмом;
- основные понятия физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма;
- виды и направления подготовки профессиональной деятельности в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма;
- область трудоустройства по различным направлениям подготовки в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма;
- значение физической культуры для каждого человека и общества.

В результате обучения обучающиеся будут уметь:

- проводить общеразвивающие упражнения и подвижные игры с группой сверстников;
- вязать узлы и разбираться в топографических картах;
- измерять морфофункциональные показатели.

Формы контроля освоения курса:

Формы текущего контроля: обратная устная связь, итоги практических работ.
Формы итогового контроля: беседа, анкетирование.

СПЕЦИФИКА ПРОГРАММЫ

Участников одной группы должно быть около 20-25 человек (в очном формате), до 50 человек в дистанционном формате.

У участников очного формата программы должна быть удобная спортивная форма и сменная обувь для практических занятий в спортивном зале. Для теоретических и практических занятий потребуется тетрадь и ручка.

Специфика программы предполагает использование новых современных технологий изложения теоретического лекционного материала (через компьютерные презентации), а также проведение практических занятий как в аудитории, так и спортивных залах ТГУ.

Проводится обязательный инструктаж по технике безопасности на каждом практическом занятии.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема, разделы	Всего часов	В том числе		Форма контроля преподавателя
			теорет. занятия	практ. занятия	
1.	Раздел I. Введение в профессии специалистов в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма	1,5	1,5	0	
1.1.	Тема 1.1. Профессии в области физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.	1,5	1,5	0	Беседа-опрос, обратная устная связь
2	Раздел II. Содержание профессий в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма	8,5	2,5	6,0	
2.1.	Тема 2.1. Особенности профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма.	0,5	0,5	0	Обратная устная связь
2.2.	Тема 2.2. Особенности организации и содержание различных видов туризма и туристско-краеведческой работы с учащимися.	2,5	0,5	2,0	Итоги практических работ
2.3.	Тема 2.3. Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту	2,5	0,5	2,0	Итоги практических работ
2.4	Тема 2.4. Содержание профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре	1,5	0,5	1,0	Итоги практических работ
2.5	Тема 2.5. Основы научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.	1,5	0,5	1,0	Итоги практических работ
3.	Раздел III. Подведение итогов	1,0	0,5	0,5	
3.1.	Тема 3.1. Обобщающее занятие. Специалист в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма – это...	1,0	0,5	0,5	Беседа, анкетирование
	Итого	11,0	4,5	6,5	

ПРОГРАММА КУРСА

«Физическая культура, адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

Раздел I. Введение в профессии специалистов в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма (1,5ч).

История профессий, актуальная распространенность профессий в РФ, роль и востребованность профессий в настоящее время.

Связь профессий с перспективными профессиями по Атласу профессий.

Базовые общеобразовательные предметы. Возможности получения профессионального образования по профессиям в ТГУ и других организациях профобразования Самарской области.

Описание профессий (характеристики труда; факторы психофизиологической напряженности; ПВК; медицинские противопоказания к профессиям).

Сходства и различия профессий.

Форма занятия: лекционное занятие (лекция-беседа) с презентациями, экскурсия по физкультурно-оздоровительному комплексу ТГУ.

Раздел II. Содержание профессий специалистов в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма (8,5 час).

Тема 2.1. Особенности профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма (0,5 ч).

Актуальное состояние профессии, понятийный аппарат, основные элементы и виды профессиональной деятельности и функционал специалиста.

Знакомство со знаменитыми выпускниками и их профессиями и сферой деятельности.

Форма занятия: лекционное занятие (лекция-беседа) с презентациями,

Тема 2.2. Особенности организации и содержание различных видов туризма и туристско-краеведческой работы с учащимися (2,5ч).

Особенности и содержание различных видов туризма (пешего, горного, лыжного, водного, велосипедного и др.). Организация, подготовка и проведение туристских походов с учащимися. Специальное снаряжение и оборудование в туризме. Соблюдение техники безопасности в различных видах туризма. Краеведение. Краеведческая характеристика региона: историческое прошлое, природа, населения, экономика, культура, достопримечательности. Туристско-краеведческие ресурсы родного края.

Форма занятия: комбинированное занятие (лекционное и практическое).

Практическая работа №1. «Вязка узлов».

Практическая работа №2. «Чтение топографической карты».

Практическая работа №3. «Лазание на скалодроме и овладение верёвочным курсом».

Практическая работа №4. Викторина: «Туристско-краеведческие возможности родного края».

Тема 2.3. Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (2,5ч).

Знакомство со спортивными объектами, оборудованием и инвентарём, используемыми в профессиональной деятельности (спортивные залы, бассейн, тренажёры и др.). Область трудоустройства по различным направлениям подготовки в сфере физической культуры и спорта. Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в средних и высших учебных заведениях. Основные профессиональные качества и компетенции специалистов в области физической культуры

и спорта.

Форма занятия: комбинированное занятие (лекционное и практическое).

Практическая работа №5. «Составление комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики и проведение с другими учащимися».

Практическая работа №6. «Подбор упражнений для развития двигательных качеств» (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

Тема 2.4. Содержание профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре (1,5ч).

Общая характеристика адаптивной физической культуры. Значение адаптивной физической культуры для людей с нарушениями в состоянии здоровья. Виды адаптивной физической культуры. Краткая характеристика профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры. Область трудоустройства по направлению подготовки адаптивной физической культуры. Содержание профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в средних и высших учебных заведениях. Основные профессиональные качества и компетенции специалистов в области адаптивной физической культуры.

Форма занятия: комбинированное занятие (лекционное и практическое).

Практическая работа №7. «Составление (комбинации) комплекса общеразвивающих упражнений и разучивания составленного комплекса с человеком без зрительного контроля (с повязкой на глазах).»

Практическая работа №8. Имитационная игра «Специалист адаптивной физической культуры» (имитация работы с лицами с ДЦП).

Тема 2.5. Основы научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта (1,5ч).

Значение научно-исследовательской работы в сфере физической культуры. Измерение антропометрических показателей: рост, вес, окружность грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), жизненная ёмкость лёгких, артериальное давление, сила кисти (кистевая динамометрия), сила туловища (становая динамометрия). Антропометрические индексы. Определение состояния здоровья.

Форма занятия: комбинированное занятие (лекционное и практическое).

Лабораторная работа №1. «Определение антропометрических показателей». Измерять показатели - рост, вес, окружность запястья (ОЗ), окружность грудной клетки (ОГК), силу кисти, артериальное давление (АД), частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после нагрузки. Определить весо-ростовой индекс, экскурсию грудной клетки (ЭГК), определять тип телосложения по окружности запястья.

Раздел III. Подведение итогов (1 час).

Тема 3.1. Обобщающее занятие. Специалист в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма – это... (1,0ч).

Область трудоустройства по различным направлениям подготовки в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма. Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в средних и высших учебных заведениях.

Формулирование учащимися отношения к содержанию курса и отношения к профессии.

Форма занятия: комбинированное занятие (беседа и практическое).

Практическая работа №9. Анкетирование учащихся.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ и ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Перечень специализированных помещений:

- Теоретические занятия проводятся в аудитории, оборудованной мультимедиа и проекционным оборудованием, анатомическими плакатами.
- Практические занятия проводятся в спортивных залах ТГУ (спортивный зал для проведения спортивных и подвижных игр, зал аэробики, тренажёрный зал, скалодром в холле физкультурно-спортивного комплекса).

2. Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования.

При проведении практических работ будет использоваться спортивный инвентарь и оборудование (мячи, обручи, скакалки, коврики, спортивные маты, фишки, гимнастические скамейки, гантели, тренажёрные устройства, туристическое снаряжение и оборудование).

3. Перечень демонстраций: презентации, фильм «ИФКиС ТГУ», экскурсии по физкультурно-оздоровительному комплексу ТГУ (корпус Фрунзе, 2Г).

4. Перечень практических работ.

Практическая работа №1. «Вязка узлов»

Практическая работа №2. «Чтение топографической карты». (задание: составление маршрутного листа однодневного похода по топографической карте).

Практическая работа №3. «Лазание на скалодроме и овладение верёвочным курсом»

Практическая работа №4. Викторина: «Туристско-краеведческие возможности родного края»

Практическая работа №5. «Составление комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики и проведение с другими учащимися»

Практическая работа №6. «Подбор упражнений для развития двигательных качеств» (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости)

Практическая работа №7. «Составление (комбинации) комплекса общеразвивающих упражнений и разучивания составленного комплекса с человеком без зрительного контроля (с повязкой на глазах)»

Практическая работа №8. Имитационная игра «Специалист адаптивной физической культуры» (имитация работы с лицами с ДЦП)

Практическая работа № 9. Анкетирование учащихся

5. Перечень лабораторных работ

Лабораторная работа №1. «Определение антропометрических показателей».

6. Перечень дидактического материала

Печатные издания, аудио, видео.

Видео «Тольяттинский государственный университет»; видео «Выпускники»; видео «Эверест»; видео «Детско – юношеский туризм»; видео «Вот - это спорт! Спортивный туризм»; презентация «Физическая культура и здоровье»; презентация «Мамина работа».

Список литературы

1. Бойко В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 133 с. — Текст : непосредственный.
2. Горская И. Ю. Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов: учебно-методическое пособие / И. Ю. Горская, Л. Г. Баймакова, О. В. Кайгородцева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 120 с. — Текст : непосредственный.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. Программа для учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с. — Текст : непосредственный.
4. Гуц С. И., Коняев В. М., Кособлик Е. В., Горденко Д. В. Основы топографии и ориентирования : учебное пособие для СПО / С. И. Гуц, В. М. Коняев, Е. В. Кособлик, Д. В. Горденко. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 177 с. — Текст : непосредственный.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 479 с. — Текст : непосредственный.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ-СОСТАВИТЕЛЯХ ПРОГРАММЫ

Фамилия Имя Отчество	Подлубная Алена Анатольевна
Контактный телефон (мобильный)	89608454891
E-mail (личный)	alena-podlubnaya@yandex.ru

Фамилия Имя Отчество	Семиглазова Елена Петровна
Контактный телефон (мобильный)	89277833670
E-mail (личный)	semiglasova-@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Курс знакомит учащихся с профессиями специалистов в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма; раскрывает значение физической культуры и спорта, основные направления профессиональной подготовки специалистов, область трудоустройства.

На практических занятиях учащиеся попробуют себя в роли учителя по физической культуре; тренера по виду спорта (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис (по выбору)); судьи по виду спорта; инструктора фитнес-клуба; альпиниста; инструктора по адаптивной физической культуре.

Образование по профессиям в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма можно получить в колледже, техникуме на базе 9/11 классов и в институте/ университете на базе 11 классов.