Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 14:19:33 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре

«СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Скандинавская ходьба»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.)

Разработчик программы: Ю.А. Ерещенко

Зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к элективным курсам по физической культуре/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

3 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично)** **Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).** **/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
УК-7	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. Знает:** - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. **УК-7.2. Умеет:**	**УК-7** **Профессиональный стандарт Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.

			- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. - проведения занятий по физической культуре	**Содержание трудовой функции: Код 05.003** D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		5
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	Час	50
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	Час	50
Лекции (Лек)	Час	
Практические занятия (Пр)	Час	50
Семинары	Час	
Лабораторные работы (Лаб)	Час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	Час	
Самостоятельная работа, в том числе	Час	
Курсовая работа (КР)	Час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		6
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	50
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	10
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	10
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	36
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Основы тренировочного процесса в скандинавской ходьбе			50	0
	Раздел 1			
	Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Введение. Меры безопасности	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** ТБ при занятиях скандинавской ходьбой. История скандинавской ходьбы. Упражнения на координацию движений Преимущества скандинавской ходьбы. Влияние скандинавской ходьбы на организм человека. Экипировка. Подбор палок и одежды для скандинавской ходьбы. Разминка. Заминка. Противопоказания. Показания. Техника. **Форма контроля:** видео фиксация ходьбы	**10**	
	Тема 1.2. Освоение техники скандинавской ходьбы.	**Практические/семинарские занятия** Техника скандинавской ходьбы. Разнообразие разминочных упражнений. Виды комплексов. Подводящие упражнения. Попеременный шаг. Одновременный шаг. «Ёлочка» Выбор маршрута. Техника спуска и подъёма по склону с использованием палок. Ошибки. Дыхание. Питание. Питье. Виды заминочных упражнений.	**15**	

		Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений		
		МОДУЛЬ №2		
	Раздел 2	**Освоение двигательных навыков.**		
.1.	**Тема 2.1.**. Спортивная тренировка в скандинавской ходьбе	**Практические/семинарские занятия** Методика обучения и спортивная тренировка. Требования к тренировке по скандинавской ходьбе. Виды программ по скандинавской ходьбе. Дополнительное оборудование. Интенсивность и величина нагрузки. Комплексы индивидуальных и групповых упражнений. Влияние скандинавской ходьбы на здоровье. Основы контроля и самоконтроля. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений	**10 – 4 из них в форме практической подготовки**	
	Раздел 3	**Скандинавская ходьба против болезней.**		
.1.	**Тема 3.1.** Адаптивные свойства скандинавской ходьбы.	**Практические/семинарские занятия** Ходьба и профилактика заболеваний. Инфаркт. Гипертония. Инсульт. Диабет. Болезнь Альцгеймера. Депрессия. Болезнь Паркинсона. Астма и бронхит. Артроз. Остеохондроз. Варикоз. Ожирение. Значение гигиенических требований и норм для организма. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений	**10**	
	Раздел 4			
.1.	**Тема 4.1.** Соревновательная деятельность	**Практические/семинарские занятия** Правила соревнований по скандинавской ходьбе. Организация и проведение соревнований по скандинавской ходьбе. Скоростно-силовые упражнения. Ходьба в упряжке. Стретчинг **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений	**5**	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Основы тренировочного процесса в скандинавской ходьбе			50	0
	Раздел 1			
	Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** ТБ при занятиях скандинавской ходьбой. История скандинавской ходьбы. Упражнения на координацию движений Преимущества скандинавской ходьбы. Влияние скандинавской ходьбы на организм человека. Экипировка. Подбор палок и одежды для скандинавской ходьбы. Разминка. Заминка. Противопоказания. Показания. Техника. Спуск и подъём по склону с палками. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** Техника скандинавской ходьбы. Подводящие упражнения. Попеременный шаг. Одновременный шаг. «Ёлочка» Выбор маршрута. Ошибки. **Учебное задание:** Анализ техники скандинавской ходьбы по видеофиксации. Упражнения на расслабление и восстановление.	**4**	**20**

		Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений		
	Тема 1 **Методика тренировки и виды программ в скандинавской ходьбе.**	**Практические/семинарские занятия** **Содержание:** **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** Методика обучения и спортивная тренировка в скандинавской ходьбе **Учебное задание:** Требования к тренировке по скандинавской ходьбе. Виды программ по скандинавской ходьбе. Дополнительное оборудование. Интенсивность и величина нагрузки. Комплексы индивидуальных и групповых упражнений. Основы контроля и самоконтроля. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений	**1**	**12**
	Раздел 2	Модуль №2		
		Адаптивное и оздоровительное значение скандинавской ходьбы		
.1.	**Тема 2** **Ходьба и профилактика заболеваний.**	**Практические/семинарские занятия** **Содержание:** Влияние скандинавской ходьбы на здоровье. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Инфаркт. Гипертония. Инсульт. Диабет. Болезнь Альцгеймера. Депрессия. Болезнь Паркинсона. Астма и бронхит. Артроз. Остеохондроз. Варикоз. Ожирение. **Значение гигиенических требований и норм для организма.** **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений	**1**	**10**
	Раздел 3	**Соревновательная деятельность в скандинавской ходьбе.**		**2**

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и

дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Заочная форма обучения

	Модуль №1	
	Название раздела	**Основы тренировочного процесса в скандинавской ходьбе**
	Тема. Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** Техника скандинавской ходьбы. Подводящие упражнения. Попеременный шаг. Одновременный шаг. «Ёлочка» Выбор маршрута. Спуск и подъём по склону с использованием палок. Ошибки. **Учебное задание:** Анализ техники скандинавской ходьбы по видеофиксации. Упражнения на расслабление и восстановление. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений
	Тема **Методика тренировки и виды программ в скандинавской ходьбе.**	**Самостоятельная работа студентов** Методика обучения и спортивная тренировка в скандинавской ходьбе **Учебное задание:** Требования к тренировке по скандинавской ходьбе. Виды программ по скандинавской ходьбе. Дополнительное оборудование. Интенсивность и величина нагрузки. Комплексы индивидуальных и групповых упражнений. Основы контроля и самоконтроля. Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений
		Модуль №2
	Название раздела	**Адаптивное и оздоровительное значение скандинавской ходьбы**

	Тема **Ходьба и профилактика заболеваний**	**Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Инфаркт. Гипертония. Инсульт. Диабет. Болезнь Альцгеймера. Депрессия. Болезнь Паркинсона. Астма и бронхит. Артроз. Остеохондроз. Варикоз. Ожирение. Значение гигиенических требований и норм для организма. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Техника скандинавской ходьбы.
- «Одновременный» шаг.
- «Ёлочка».
- Техника подъёма и спуска со склона с палками.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тест 1

1. Палки для скандинавской ходьбы фиксированной длины. С каким шагом выпускаются палки для скандинавской ходьбы?
   А)10см;
   Б)5см;
   В)7см.
2. При каких заболеваниях показана скандинавская ходьба?
   А) остеохондроз;
   Б)заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме);
   В)хронические боли в спине, плечах и шее;
   Г)вегето-сосудистая дистония;
   Д)болезнь Паркинсона;
   Е)психологические проблемы (неврозы, депрессии);
   Ж)артроз
3. В начале ходьба с палками рассматривалась как вынужденная замена занятиям……
   А)бегу;
   Б)ходьбе;
   В)лыжам.
4. Как называется крепеж для руки?
   А)петля;
   Б)капкан;
   В)ручка;
   Г)темляк.
5. Подбором каких компонентов можно регулировать нагрузку в скандинавской ходьбе.
   А)темпа;
   Б)рельефа;
   В)частотой и амплитудой движений;
   Г)высотой палок.
6. Какие детали в палках подвержены естественному износу?
   А)резиновые насадки-башмачки;
   Б)быстросъёмные темляки;
   В)копья палок;
   Г)древко палок. Особенности занятий в холодное время года.
7. Какая дистанция должна быть между ходоками при передвижении по пересеченной местности?
   А) 1.5-2м;
   Б) 3-5м;
   В)1-2м
8. Что необходимо сделать после занятия скандинавской ходьбой?
   А)поговорить;

Б)разминку;
В)помахать палками.

9. Что двигает ходока вперед?
   А)воздух;
   Б)ноги;
   В)туловище;
   Г)палки.
10. Как правильно переносить палки для скандинавской ходьбы?
   А) В вертикальном положении копьями вниз;
   Б) прижав к плечу;
   В)в горизонтальном положении.
11. Какое количество шагов в день, рекомендуют врачи, для поддержания физической формы?
   А)10000шагов?
   Б)5000шагов;
   В)200000шагов.
12. Если при расчете длины палок, ваш результат не совпадает с указанными длинами, то, выбирая между двумя длинами, на какой необходимо остановиться?
   А)на большей длине палок;
   Б) на меньшей длине палок;
   В)на середине.
13. Обязательным элементом скандинавской ходьбы:
   А)шагомер;
   Б)кроссовки;
   В)специальные палки с наконечниками.
14. С чем связана такая ошибка как «иноходец»?
   А) при которой одноименные руки и ноги одновременно выносятся вперед или назад;
   Б)ходьба спиной вперед;
   В)ходьба с одновременным отталкиванием палками.
15. Потребление жидкости в ходе скандинавской ходьбы зависит от:
   А)количества воды в бутылке;
   Б) продолжительности и интенсивности ваших занятий ходьбой;
   В)от температуры воздуха.

Тест 2

1. Если при расчете длины палок, ваш результат не совпадает с указанными длинами, то, выбирая между двумя длинами, на какой необходимо остановиться?
   А)на наибольшей длине палок;
   Б) на середине;
   В)на наименьшей длине палок.
2. Какое снаряжение необходимо для скандинавской ходьбы?
   А)удобная обувь;
   Б) специальные палки с наконечниками;
   В)фитнес трекер или шагомер;
   Г)тёплая шапка.
3. Что такое скандинавская ходьба?
   А)вид прогулок;
   Б)вид активности;
   В)бабушкин вид .
4. Зачем нужна разминка?
   А) усилить кровообращение в мышцах;
   Б) подготовить организм к тренировке;

В)разогреть мышцы и сухожилия;
Г)поговорить и познакомиться.

5. Техника безопасности при занятиях скандинавской ходьбой.
   А)соблюдать дистанцию;
   Б)проверить исправность палок;
   В)проверить соответствие формы занимающихся погодным условиям;
   Г)учитывать погодные условия;
   Д) не допускать опасных действий в отношении окружающих
6. Получаемая нагрузка в скандинавской ходьбе зависит от:
   А)силы толчка рукой;
   Б)силы толчка ногой;
   В)наклона туловища.
7. Прежде чем поставить задачу на снижение веса тела, необходимо определить:
   А)возраст занимающегося;
   Б)индекс массы тела;
   В)рост занимающегося.
8. Движение рукой идет от:
   А)от локтя;
   Б)от кисти;
   В)от плеча.
9. Какие мышцы ног,работают при занятиях скандинавской ходьбой.
   А)большая ягодичная;
   Б)четырехглаваямышца бедра;
   В)мышцы задней поверхности бедра;
   Г)икроножная;
   Д)передняя большеберцовая мышца;
   Е)задняя большеберцовая мышца.
10. Гаджеты, которые помогают регламентировать нагрузку:
    А)шагомер;
    Б)фитнес трекер;
    Г)телефон;
    Д)телевизор.
11. Чтобы максимально верно подобрать необходимую длину палок, необходимо учесть многие факторы:
    А)мобильность суставов;
    Б)пропорциональность конечностей;
    В)уровень физической подготовки;
    Г)навыки;
    Д)тип местности;
    Е)желание занимающегося.
12. Особенности занятий скандинавской ходьбой в зимнее время.
    А) важно вдыхать только через нос и как можно меньше разговаривать;
    Б) сократить время ходьбы до 1 часа;;
    В) использовать обувь со специальной противоскользящей подошвой
    Г) одежда должна быть теплой и не сковывающей движения;
    Д)одеть меховую шапку.
13. Обязательным элементом скандинавской ходьбы:
    А)шагомер;
    Б)кроссовки;
    В)специальные палки с наконечниками.
14. Потребление жидкости в ходе скандинавской ходьбы зависит от:
    А)количества воды в бутылке;

Б) продолжительности и интенсивности занятий ходьбой;
В)от температуры воздуха.

15. При выборе высоты палок учитываются коэффициенты, которые зависят от величины планируемой нагрузки, выберите величину для пожилых людей и в период реабилитации.
А) 0,66;
Б)0.68;
В)0,7.

Тест 3

1. При выборе высоты палок учитываются коэффициенты, которые зависят от величины планируемой нагрузки, выберите величину для людей категори «фитнес».
А) 0,66;
Б)0.68;
В)0,7.
2. Выберите правильные ответы:
А)палки не должны скрещиваться за спиной;
Б) давление на палку должно производиться кистью;
В)давление на палку должно производиться всей рукой;
Г)правая рука- левая нога;
Д)правая рука –правая нога
3. Перечислите аксессуары для палок.
А) внутренний механизм фиксации телескопических палок;
Б) кольца для снега и грунта;
В)фонарь
Г)темляки;
Д)наконечники;
4. Скандинавская ходьба пришла к нам из…
А)Новегии;
Б)Финляндии;
В)Швеции
5. Что необходимо учитывать при дозировании нагрузки на занятиях скандинавской ходьбой?
А)пол и возраст;
Б)температуру воздуха;
В)лень;
Г)самочувствие;
Д)рельеф местности.
6. Какие особенности общения с пожилыми людьми?
А) говорить четко и членораздельно, смотря в глаза;
Б) громкость голоса ;
В) использовать четкие и точные вопросы и предложения;
Г) применять визуальные средства, если это возможно;
Д)говорить громко поближе к уху;
Е) не спешить, быть терпеливым и улыбчивым;
Ж) знать о проблемах со здоровьем пожилого человека.
7. Какая дистанция должна быть между ходоками при передвижении по пересеченной местности?
А) 1.5-2м;
Б) 3-5м;
В)1-2м
8. В начале ходьба с палками рассматривалась как вынужденная замена занятиям……

А)бегу;
Б)ходьбе;
В)лыжам.

9. Укажите угол постановки палки:
   А)90 градусов;
   Б)60 граду сов;
   В) 45 градусов.
10. Палки состоят из:
   А)древка;
   Б)стержня;
   В)основы;
   Г)наконечника;
   Д)ручки;
   Е)темляка.
11. Гаджеты, которые помогают регламентировать нагрузку:
   А)шагомер;
   Б)фитнес трекер;
   Г)телефон;
   Д)телевизор.
12. . Существует несколько причин, по которым можно рекомендовать заниматься скандинавской ходьбой:
   А)удобно в любое время года;
   Б)подходит всем ;
   В)ходьба по любой местности;
   Г)позволяет достичь большого тренировочного эффекта;
   Д)помогает набрать вес.
13. Перечислите противопоказания к занятиям скандинавской ходьбой:
   А) острая сердечная недостаточность и хронические заболевания сердца;
   Б)высокая температура тела;
   В)инфекционные заболевания;
   Г)заболевания органов движения;
   Д)лень;
   Е) аневризмы, опухоли о воспалительные процессы внутренних органов.
14. Что такое скандинавская ходьба?
   А)вид прогулок;
   Б)вид активности;
   В)бабушкин вид .
15. Индекс массы тела рассчитывается по формуле:
   А) m/h*h, где: m - масса тела (кг)
   h - рост (м);
   Б) m/h*2$
   В) m*m/h

Ключи ответов:

Тест 1.	Тест 2.	Тест 3
1.Б	1.В.	1.Б
2.А,Б,,В,Г, Д,Е.	2.А,Б,В.	2.А,В,Г.
3.В.	3.Б	3.А,Б,Г,Д.
4.Г,Б.	4.А,Б,В.	4.Б.
5.А,Б,В.	5.А,Б,В,Г,Д.	5.А,Б,Г,Д.
6.А,Б,В.	6.А.	6.А,Б,В,Г,Е,Ж.
7.А.	7.Б.	7.А.
8.Б.	8.В	8.В.

9.Б	9.А,Б,В,Г,Д.	9.В
10.А,Б.	10.А,Б,Г.	10.А,Г,Д,Е.
11.А.	11.А,Б,В,Г,Д.	11.А,Б,Г.
12.Б.	12.А,Б,В,Г.	12.А,Б,В,Г.
13.В	13.В.	13.А,Б,В,Г.
14.А.	14.Б,В.	14.Б.
15.Б	15.А	15.А.

Тест 4

16. Палки для скандинавской ходьбы фиксированной длины. С каким шагом выпускаются палки для скандинавской ходьбы?
    А)10см;
    Б)5см;
    В)7см.
17. При каких заболеваниях показана скандинавская ходьба?
    А) остеохондроз;
    Б)заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме);
    В)хронические боли в спине, плечах и шее;
    Г)вегето-сосудистая дистония;
    Д)болезнь Паркинсона;
    Е)психологические проблемы (неврозы, депрессии);
    Ж)артроз
18. В начале ходьба с палками рассматривалась как вынужденная замена занятиям……
    А)бегу;
    Б)ходьбе;
    В)лыжам.
19. Как называется крепеж для руки?
    А)петля;
    Б)капкан;
    В)ручка;
    Г)темляк.
20. Подбором каких компонентов можно регулировать нагрузку в скандинавской ходьбе.
    А)темпа;
    Б)рельефа;
    В)частотой и амплитудой движений;
    Г)высотой палок.
21. Какие детали в палках подвержены естественному износу?
    А)резиновые насадки-башмачки;
    Б)быстросъёмные темляки;
    В)копья палок;
    Г)древко палок. Особенности занятий в холодное время года.
22. Какая дистанция должна быть между ходоками при передвижении по пересеченной местности?
    А) 1.5-2м;
    Б) 3-5м;
    В)1-2м
23. Что необходимо сделать после занятия скандинавской ходьбой?
    А)поговорить;
    Б)разминку;
    В)помахать палками.

24. Что двигает ходока вперед?
    А)воздух;
    Б)ноги;
    В)туловище;
    Г)палки.
25. Как правильно переносить палки для скандинавской ходьбы?
    А) В вертикальном положении копьями вниз;
    Б) прижав к плечу;
    В)в горизонтальном положении.
26. Какое количество шагов в день, рекомендуют врачи, для поддержания физической формы?
    А)10000шагов?
    Б)5000шагов;
    В)200000шагов.
27. Если при расчете длины палок, ваш результат не совпадает с указанными длинами, то, выбирая между двумя длинами, на какой необходимо остановиться?
    А)на большей длине палок;
    Б) на меньшей длине палок;
    В)на середине.
28. Обязательным элементом скандинавской ходьбы:
    А)шагомер;
    Б)кроссовки;
    В)специальные палки с наконечниками.
29. С чем связана такая ошибка как «иноходец»?
    А) при которой одноименные руки и ноги одновременно выносятся вперед или назад;
    Б)ходьба спиной вперед;
    В)ходьба с одновременным отталкиванием палками.
30. Потребление жидкости в ходе скандинавской ходьбы зависит от:
    А)количества воды в бутылке;
    Б) продолжительности и интенсивности ваших занятий ходьбой;
    В)от температуры воздуха.

Тест 5

16. Если при расчете длины палок, ваш результат не совпадает с указанными длинами, то, выбирая между двумя длинами, на какой необходимо остановиться?
    А)на наибольшей длине палок;
    Б) на середине;
    В)на наименьшей длине палок.
17. Какое снаряжение необходимо для скандинавской ходьбы?
    А)удобная обувь;
    Б) специальные палки с наконечниками;
    В)фитнес трекер или шагомер;
    Г)тёплая шапка.
18. Что такое скандинавская ходьба?
    А)вид прогулок;
    Б)вид активности;
    В)бабушкин вид .
19. Зачем нужна разминка?
    А) усилить кровообращение в мышцах;
    Б) подготовить организм к тренировке;
    В)разогреть мышцы и сухожилия;
    Г)поговорить и познакомиться.

20. Техника безопасности при занятиях скандинавской ходьбой.
    А)соблюдать дистанцию;
    Б)проверить исправность палок;
    В)проверить соответствие формы занимающихся погодным условиям;
    Г)учитывать погодные условия;
    Д) не допускать опасных действий в отношении окружающих
21. Получаемая нагрузка в скандинавской ходьбе зависит от:
    А)силы толчка рукой;
    Б)силы толчка ногой;
    В)наклона туловища.
22. Прежде чем поставить задачу на снижение веса тела, необходимо определить:
    А)возраст занимающегося;
    Б)индекс массы тела;
    В)рост занимающегося.
23. Движение рукой идет от:
    А)от локтя;
    Б)от кисти;
    В)от плеча.
24. Какие мышцы ног,работают при занятиях скандинавской ходьбой.
    А)большая ягодичная;
    Б)четырехглаваямышца бедра;
    В)мышцы задней поверхности бедра;
    Г)икроножная;
    Д)передняя большеберцовая мышца;
    Е)задняя большеберцовая мышца.
25. Гаджеты, которые помогают регламентировать нагрузку:
    А)шагомер;
    Б)фитнес трекер;
    Г)телефон;
    Д)телевизор.
26. Чтобы максимально верно подобрать необходимую длину палок, необходимо учесть многие факторы:
    А)мобильность суставов;
    Б)пропорциональность конечностей;
    В)уровень физической подготовки;
    Г)навыки;
    Д)тип местности;
    Е)желание занимающегося.
27. Особенности занятий скандинавской ходьбой в зимнее время.
    А) важно вдыхать только через нос и как можно меньше разговаривать;
    Б) сократить время ходьбы до 1 часа;;
    В) использовать обувь со специальной противоскользящей подошвой
    Г) одежда должна быть теплой и не сковывающей движения;
    Д)одеть меховую шапку.
28. Обязательным элементом скандинавской ходьбы:
    А)шагомер;
    Б)кроссовки;
    В)специальные палки с наконечниками.
29. Потребление жидкости в ходе скандинавской ходьбы зависит от:
    А)количества воды в бутылке;
    Б) продолжительности и интенсивности занятий ходьбой;
    В)от температуры воздуха.

30. При выборе высоты палок учитываются коэффициенты, которые зависят от величины планируемой нагрузки, выберите величину для пожилых людей и в период реабилитации.
А) 0,66;
Б)0.68;
В)0,7.

Ключи ответов:

Тест 4.	**Тест 5.**
1.Б	1.В.
2.А,Б,,В,Г, Д,Е.	2.А,Б,В.
3.В.	3.Б
4.Г,Б.	4.А,Б,В.
5.А,Б,В.	5.А,Б,В,Г,Д.
6.А,Б,В.	6.А.
7.А.	7.Б.
8.Б.	8.В
9.Б	9.А,Б,В,Г,Д.
10.А,Б.	10.А,Б,Г.
11.А.	11.А,Б,В,Г,Д.
12.Б.	12.А,Б,В,Г.
13.В	13. В.
14.А.	14.Б,В.
15.Б	15.А

Примерные вопросы для самоконтроля

1.Введение в предмет «Скандинавская ходьба». Общие понятия
1.1. Введение в предмет. Общие понятия.
1.2. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности.
Самостоятельная организация тренировок.
2. **Общая физическая подготовка (ОФП)**
Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.
2.1. Упражнения с палками.
2.1.1. Базовые упражнения, для овладения техникой скандинавской ходьбы.
2.1.2. Методика обучения скандинавской ходьбы.
2.2. Упражнения с отягощениями
2.2.1. Как выбрать маршрут для занятия по скандинавской ходьбе.
2.2.2. История возникновения скандинавской ходьбы
2.3. Техника скандинавской ходьбы
3. Техника подъёма и спуска с горы с палками.
4. Нормативы физической подготовленности
4.1. Тестовые нормативы
4.2. Дозировка.
4.3. Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений
4.4. Какие могут быть ошибки при освоении техники скандинавской ходьбы.
4.5. Питание. Режим тренировок.
4.6. Выбор инвентаря. Подбор палок по росту.
4.7. Одежда и обувь при занятиях скандинавской ходьбой.
4.8. Какие приборы используют для учета и контроля самочувствия и дозировки.
4.9. Какая формула подбора высоты палок.

4.10. Из какого материала лучше всего применять палки.
4.11. Как называется петля для держания руки на палки.
4.12. Опишите строение палок.
4.13. Какой угол постановки палки на опору.
4.14. Перечислите подводящие упражнения для овладения техникой скандинавской ходьбы.
4.15. Как обеспечить питьевой режим при занятиях скандинавской ходьбой летом.
4.16. Какие особенности проведения разминки при занятиях скандинавской ходьбой.
4.17. Какие упражнения необходимо делать после занятий скандинавской ходьбой.
4.18. Как правильно построить план тренировочных занятий по скандинавской ходьбе.
4.19. Как правильно выбрать палки для занятий скандинавской ходьбой.
4.20. Как правильно одеваться для занятий скандинавской ходьбой.
4.21. Какие противопоказания к занятиям скандинавской ходьбой.
4.22. Какие показания для занятий скандинавской ходьбой.
4.23. Скандинавская ходьба-это…
4.24. Какие особенности проведения занятий с пожилыми людьми.
4.25. Особенности проведение занятий по скандинавской ходьбе в восстановительный период.
4.26. Какие мышцы задействованы при передвижении с палками.
4.27. Правила самоконтроля и контроля занятий скандинавской ходьбой.
4.28. Как развивается скандинавская ходьба в России.
4.29. Правила проведения соревнований по скандинавской ходьбе.

Структура занятия

Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру.

В начале занятия проводится разминка, общие цели которой сводятся к следующим функциям:

- Подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам.
- Подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам.
- Повышение температуры тела.
- Обновление динамических стереотипов.

Далее следует этап Практики, во время которого решаются задачи:

- Постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности.
- Регуляция дыхания во время выполнения упражнений.
- Анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение различных способов ее выполнения.

Главная часть тренировочного занятия — комплекс упражнений, выполняемый с высокой эффективностью. Подобные комплексы различаются по определенным показателям:

После выполнения тренировочного комплекса следует этап Заминки, завершающий занятие. На данном этапе решаются следующие задачи:

- Расслабление
- Растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц
- Работа над ошибками при решении двигательной задачи
- Работа над слабыми местами в подготовке.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.Основная литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 10-е изд., испр.— Москва : Академия, 2012.— 480 с.— ISBN 978-5-7695-8798-6.— Текст: непосредственный.

2. Голубина Н.В. Методические рекомендации по дисциплине «Скандинавская ходьба» / Н.В. Голубина – Екатеринбург УралГУФК 2020г. – 19 с.

Дополнительная литература

1.Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2014. – № 6.

2.Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

3.Машковцев А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2014. – № 9.

4.Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.

5.Полюхин В.А. Палочки-выручалочки или Скандинавская ходьба по-пензенски. – Пенза: Классный журнал. – 2013. – № 5.

6.Полюхин В.А. Скандинавская ходьба на просторах Пензенской области. // Статья в итоговом сборнике Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий, роль науки в повышения эффективности управления подготовкой спортсменов на многолетних этапах». – М.: ФНЦ ВНИИФК, 2013.

7. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы. // Журнал «Фундаментальные исследования». – 2014. – № 9.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал Для групповых и индивидуальных занятии Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса ,5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал) Для групповых и индивидуальных занятии Тренажерный зал (Зал борьбы): Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий. Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль № 1			30	50
Посещение учебных занятий	Посещение 1 занятия – 0, 83 балла	Присутствие и активность на занятии, составление конспекта	6	10
Выполнение практических работ	Терминология скандинавской ходьбы Инвентарь для занятий скандинавской ходьбой	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	6	10
Тестирование	Промежуточное тестирование по модулю №1	50 – 70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	6 8	8 10
Составление конспектов по темам лекций	1.Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера по скандинавской ходьбе 2.История возникновения и развития скандинавской ходьбы	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10
Самостоятельная работа. Написание и защита реферата	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией.	6	10
Модуль № 2			30	50

Посещение учебных занятий	Посещение 1 занятия – 0, 83 балла	Присутствие и активность на занятии, составление конспекта	6	10
Выполнение практических работ	Техника обучения скандинавской ходьбе	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	6	10
Составление конспектов по темам лекций	Терминология скандинавской ходьбы Инвентарь для занятий скандинавской ходьбой	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10
Самостоятельная работа. Написание и защита реферата	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией.	6	10
Итого			60	100

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Скандинавская ходьба»

направление подготовки 49.03.01. «Физическая культура»

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к элективным курсам по физической культуре/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин: - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

2. Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Содержание дисциплины

Модуль №1

Основы тренировочного процесса в скандинавской ходьбе

Раздел 1. Тема 1.1.Инструктаж по ТБ. Введение. Меры безопасности

Тема 1.2. Освоение техники скандинавской ходьбы.

МОДУЛЬ №2 .

Раздел 2 Освоение двигательных навыков.

Тема 2.1.Спортивная тренировка в скандинавской ходьбе

Раздел 3 Скандинавская ходьба против болезней.

Тема 3.1. Адаптивные свойства скандинавской ходьбы.

Раздел 4

Тема 4.1.Соревновательная деятельность. Правила соревнований по скандинавской ходьбе. Организация и проведение соревнований по скандинавской ходьбе.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		5
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	Час	50
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	Час	50
Лекции (Лек)	Час	
Практические занятия (Пр)	Час	50
Семинары	Час	
Лабораторные работы (Лаб)	Час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	Час	
Самостоятельная работа, в том числе	Час	
Курсовая работа (КР)	Час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		6
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	50
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	10
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	10
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	36
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	