

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.2.24.1 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА И БЕГ

Направление подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Профиль подготовки **Физическая реабилитация**

Квалификация (степень) выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения – **Очная, заочная**

Пенза, 2015

1. Цели освоения дисциплины

Целями дисциплины «Оздоровительная ходьба и бег» являются: освоение технологии профессиональной деятельности специалистов в области адаптивной физической культуры для педагогической, воспитательной, развивающей, реабилитационной (восстановительной), компенсаторной, профилактической, научно-исследовательской, организационно-управленческой работы во всех типах образовательных учреждений, в организациях на предприятиях различной формы собственности, учреждениях дополнительного образования детей - учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, адаптивных детско-юношеских клубах физической подготовки), структурных подразделениях по адаптивному спорту в образовательных учреждениях, физкультурно-оздоровительных и реабилитационных центрах, лечебно-профилактических учреждениях, санаториях и домах отдыха, физкультурно-оздоровительных структурах национальных парков, рекреационных земель и в туристических клубах, общественных организациях инвалидов и для инвалидов (федерациях, ассоциациях, клубах) и т.д., а так же в составах сборных командах по видам спорта различного уровня, федеральных, региональных государственных органах исполнительной власти по физической культуре и спорту.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Оздоровительная ходьба и бег» относится к дисциплинам по выбору программы подготовки бакалавров (Б1.2.24.1/2), Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ за №203 от 12.03.2015 года (номер государственной регистрации № 36579), направления подготовки 44.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», для всех образовательных учреждений высшего образования (высших учебных заведений), имеющих государственную аккредитацию, на территории Российской Федерации.

Для освоения дисциплины «Оздоровительная ходьба и бег» используются знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры», «Частные методики адаптивной физической культуры», «Частная патология», «Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях различных систем организма», «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре», «ЛФК и массаж», «Физическая реабилитация».

Подготовка бакалавров по дисциплине «Оздоровительная ходьба и бег» в сочетании с историей, философией, экономикой, культурологией, экономикой, иностранным языком, а также учебной, педагогической и производственной практик направлены на формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта. При этом интеграция профильных дисциплин учебного плана как теоретических, так и практических, призвана обеспечить глубокое осмысление основ профессиональной деятельности и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений через специфику отдельного предмета.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Оздоровительная ходьба и бег»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
ПК-21	умением проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	<p>Знать: закономерности по подготовки и проведению мероприятий по предупреждению прогрессирования отдельных заболеваний</p> <p>Уметь: проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)</p> <p>Владеть: практическими навыками проведения комплекса мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)</p>
ПК-22	умением проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	<p>Знать: технологию организации и проведения учебных и тренировочных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста, с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) студентами.</p> <p>Уметь: использовать в процессе физической подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний учащихся.</p> <p>Владеть: необходимыми знаниями и умениями, проведения комплексов физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</p>

5.	Тема 1.4 Основы обучения техники оздоровительной ходьбы и бега				8	12												
	3 курс	6			24	24			24					Экз.				
	Раздел 2.																	
	Тема 2. Теоретико-методологические предпосылки эффективности использования оздоровительной ходьбы и бега																	
	Тема 2.1 Дозировка нагрузок для людей с минимальными отклонениями в состоянии здоровья при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом				6	6								+				
	Тема 2.2 Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль в оздоровительной ходьбе и беге				6	4								+				
	Тема 2.3 Разработка и особенности построения комплексных программ оздоровительной ходьбой и бегом				12	14								+				
	Подготовка и сдача экзамена																	
	Общая трудоемкость, в часах			180	24	60			96					36				
														Промежуточная аттестация				
														Форма	Семестр			
														Зачет	5			
														Экзамен	6			

<i>Тема 1.4</i> Основы обучения техники оздоровительной ходьбы и бега					8			30										
<i>4 курс</i>	8			4	10	8		49										
<i>Раздел 2.</i>																		
<i>Тема 2. Теоретико-методологические предпосылки эффективности использования оздоровительной ходьбы и бега</i>														+				
<i>Тема 2.1</i> Дозировка нагрузок для людей с минимальными отклонениями в состоянии здоровья при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом					2			16						+				
<i>Тема 2.2</i> Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль в оздоровительной ходьбе и беге					2			16						+				
<i>Тема 2.3</i> Разработка и особенности построения комплексных программ оздоровительной ходьбой и бегом				4	6			17										
Подготовка и сдача экзамена			180	24	60			117					36					
														Промежуточная аттестация				
														Форма	Семестр			
														Зачет				
														Экзамен	8			

Тема 1.4 Основы обучения техники оздоровительной ходьбы и бега				1	1													
3 курс	5																	
Раздел 2.				4	4			15										
Тема 2. Теоретико-методологические предпосылки эффективности использования оздоровительной ходьбы и бега											+		+	+				
Тема 2.1 Дозировка нагрузок для людей с минимальными отклонениями в состоянии здоровья при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом				1	1			5			+		+	+				
Тема 2.2 Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль в оздоровительной ходьбе и беге				1	1			5			+		+	+				
Тема 2.3 Разработка и особенности построения комплексных программ оздоровительной ходьбой и бегом				2	2			5			+		+	+				
Подготовка и сдача экзамена			180	8	8		164	30						36				
											Промежуточная аттестация							
											Форма				Семестр			
											Зачет							
											Экзамен				5			

4.3 Содержание дисциплины

4.3.1 Лекции

1. Общая характеристика оздоровительной ходьбы и бега.

Основные характеристики ходьбы и бега. Ходьба и бег как вид физической нагрузки. Разновидности ходьбы и бега. Терминология, основные понятия и компоненты оздоровительной ходьбы и бега.

2. Практика использования оздоровительной ходьбы и бега.

Оздоровительный бег как целостный процесс. Понятие о двигательной структуре в ходьбе и беге. Порядок объединения компонентов (частей, сторон, фаз) в технике передвижения. Общая последовательность работы локальных звеньев (рук, ног, положения туловища в пространстве и т.д.) в оздоровительной ходьбе и беге.

3. Основные противопоказания при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.

Особенности основных противопоказаний здоровья. Подбор одежды и обуви при хронических и других заболеваниях в ходьбе и беге (осенне-зимний и весенне-летний варианты). Факторы и условия, влияющие на двигательную структуру шага в оздоровительной ходьбе и беге в зависимости от заболевания.

4. Основы обучения техники оздоровительной ходьбы и бега.

Основные разновидности оздоровительной ходьбы и бега. Биомеханические особенности ходьбы и бега. Влияние внешних и внутренних факторов на формирование структуры ходьбы и бега. Влияние одежды, обуви, спортивного инвентаря на динамику передвижения в оздоровительной ходьбе и беге.

5. Дозировка нагрузок для людей с минимальными отклонениями в состоянии здоровья при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.

Общие основы периодизации полугодовых и годовых циклов подготовки в ходьбе и беге. Предварительная подготовка в ходьбе и беге. Физическая нагрузка, интенсивность и ее основные компоненты. Оздоровительная ходьба и бег, как комплексная (оздоровительная) тренировка.

6. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль в оздоровительной ходьбе и беге.

Общие закономерности использования физических упражнений. Врачебно-педагогический контроль при использовании комплексов физических упражнений. Углубленное совершенствование двигательных действий в оздоровительной ходьбе и беге. Самоконтроль в оздоровительной ходьбе и беге. Сбалансированность использования комплексов физических упражнений по ЧСС оздоровительной ходьбе и беге.

7. Разработка и особенности построения комплексных программ в оздоровительной ходьбе и беге.

Характеристика двигательных режимов в ходьбе и беге. Программы занятий оздоровительной ходьбой и бегом (при малоподвижном образе жизни). Разновидности методических подходов (для лиц с низким, средним и высоким уровнями физической подготовленности) в ходьбе и беге. Тест Купера.

Закономерности построения занятиями оздоровительной ходьбой и бегом, как основа её целесообразного планирования. Перспективное, оперативное и текущее планирование в ходьбе и беге. Опыт разработки современных методов оптимального

программирования в ходьбе и беге. Медицинские группы и их краткая характеристика

4.3.2 Семинарские занятия

Тема № 1. Общая характеристика оздоровительной ходьбы и бега.

Тема № 2. Практика использования оздоровительной ходьбы и бега.

Тема № 3. Основные противопоказания при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.

Тема № 4. Основы обучения техники оздоровительной ходьбы и бега.

Тема № 5. Дозировка нагрузок для людей с минимальными отклонениями в состоянии здоровья при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.

Тема № 6. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль в оздоровительной ходьбе и беге.

Тема № 7. Разработка и особенности построения комплексных программ занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

5. Образовательные технологии

Технологический процесс в рамках профессионального освоения дисциплины «Оздоровительная ходьба и бег» предусматривает цикл лекций и семинарских занятий с формой контроля – зачет и экзамен, самостоятельную работу студентов, написание контрольных работ, позволяющую сформировать теоретическую и практическую основу будущей профессии, базирующуюся на знании основ физической, технической, теоретической, морально-волевой, и интегральной видов подготовок.

Учебный блок предусматривает использование технических средств обучения, компьютерного класса с Интернет обеспечением, интерактивного обучения не менее 5%, использования деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, проведение мастер-классов по видам спорта, посещение спортивных объектов, заслуженными мастерами, призерами и чемпионами Европы, Мира, Олимпийских игр, представителями Российских Федераций по видам спорта, руководителями и ведущими тренерами-преподавателями СДЮШОР, ШВСМ, УОР, ЦОП и т.д., представителями городских и областных комитетов по физической культуре и спорту, и др.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1 Перечень вопросов к зачету. экзамену

1. Основные характеристики ходьбы и бега.
2. Ходьба и бег как вид физической нагрузки.
3. Основные разновидности оздоровительной ходьбы и бега.
4. Терминология, основные понятия и компоненты оздоровительной ходьбы и бега.
5. Оздоровительный бег как целостный процесс.
6. Понятие о двигательной структуре в ходьбе и беге.
7. Порядок объединения компонентов (частей, сторон, фаз) в технике передвижения.
8. Общая последовательность работы локальных звеньев (рук, ног, положения туловища в пространстве и т.д.) в ходьбе и беге.
9. Особенности основных противопоказаний здоровья.
10. Подбор одежды и обуви при хронических и других заболеваниях в

оздоровительной ходьбе и беге (осенне-зимний и весенне-летний варианты).

11. Факторы и условия, влияющие на двигательную структуру шага в оздоровительной ходьбе и беге в зависимости от заболевания.

12. Общие основы периодизации полугодичных и годовых циклов подготовки в оздоровительной ходьбе и беге.

13. Предварительная подготовка в оздоровительной ходьбе и беге.

14. Физическая нагрузка, интенсивность и ее основные компоненты.

15. Оздоровительная ходьба и бег, как комплексная (оздоровительная) тренировка.

16. Оздоровительная ходьба и бег (общая характеристика).

17. Биомеханические особенности ходьбы и бега.

18. Влияние внешних и внутренних факторов на формирование двигательной структуры ходьбы и бега.

19. Влияние одежды, обуви, спортивного инвентаря на динамику передвижения в оздоровительной ходьбе и беге.

20. Общие закономерности использования физических упражнений в ходьбе и беге.

21. Врачебно-педагогический контроль при использовании комплексов физических упражнений.

22. Углубленное совершенствование двигательных действий в оздоровительной ходьбе и беге.

23. Самоконтроль в оздоровительной ходьбе и беге.

24. Сбалансированность использования комплексов физических упражнений по ЧСС в оздоровительной ходьбе и беге.

25. Закономерности построения занятиями оздоровительной ходьбой и бегом, как основа её целесообразного планирования.

26. Перспективное, оперативное и текущее планирование в ходьбе и беге.

27. Опыт разработки современных методов оптимального программирования в ходьбе и беге.

28. Медицинские группы и их краткая характеристика

29. Характеристика двигательных режимов в ходьбе и беге.

30. Программы занятий оздоровительной ходьбой и бегом (при малоподвижном образе жизни).

31. Разновидности методических подходов (для лиц с низким, средним и высоким уровнями физической подготовленности) в ходьбе и беге.

32. 12 минутный Тест Купера.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Оздоровительная ходьба и бег»

а) основная литература:

1. Алиев, М.Н. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учеб. пособие / Н. Алиев, В.П. Аксёнов. Тула: ТПИ, 1993.-189 с.

2. Американская Ассоциация Кардиологов. Прогулки и здоровое сердце / Американская Ассоциация Кардиологов. М.: Восточная Книжная Компания, 1997.-208с.

3. Дембо, А.Г. Спортивная медицина, и лечебная физическая культура: Учебник для техн. физ. культ. / под ред. А.Г. Дембо. Изд. 2-е, доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 352 с.

4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов / В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 1998.-480 с

5. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Учеб.т пособие / В.А. Епифанов.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 586 с.

6. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Бейниш Хаймович Ланда. – Москва: Сов.спорт, 2004. - 192с.
7. Пустозёров, А.И. Оздоровительная физическая культура: Учеб.-метод. пособие / А.И. Пустозёров, А.Г. Гостев. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 85 с.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов ФК / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
9. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528с.

а) дополнительная литература:

10. Скандинавская ходьба для здоровья – Режим доступа: <http://www.fismag.ru>. – Дата доступа 30.09.2013.
11. Скандинавская ходьба для всех – Режим доступа: <http://www.jv.ru>. – Дата доступа 02.10.2013.
12. Скандинавская ходьба – Режим доступа: <http://meduniver.com>. – Дата доступа 01.10.2013.
13. Северная ходьба – Режим доступа: <http://nordicwalking.pulscen.by>. – Дата доступа 30.09.2013.
14. Ходьба с палками – Режим доступа: <http://www.nwalking.ru/training.php>. – Дата доступа 02.10.2013.
15. Методика занятий скандинавской ходьбой – Режим доступа: <http://www.tartu.ee>. – Дата доступа 04.10.2013.

7.1 Учебный процесс обеспечивается необходимым комплектом лицензионного ПО:

- ПО «Microsoft» (подписка Eopen); лицензия № 63167487, лицензия № 61853322: ПО Microsoft Volume Licensing Service Center договор № 63167487 от 29 апреля 2011 г. договор № СД-130712001 от 12.07.2013 (подписка с 1 сентября 2013 г. до 31 августа 2017 г.) продление Microsoft Imagine Standard KDF-00031 (подписка с 1 сентября 2017 г. до 31 августа 2020 г.);
 - Антивирус Касперского 10.0 (договор на антивирус Касперского на 2017/2018 гг.; договор № ХП-567116 от 29.08.2016 действие с 2016 по 2017 гг)
- Свободно распространяемое ПО: Open Office; Mozilla Firefox; Google Chrome; Adobe Acrobat Reader.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Оздоровительная ходьба и бег» осуществляется на базе стандартных спортивных сооружений (спортивный зал, стадион, лесопарковая полоса типа «Олимпийская тропа» и т.д.), с использованием профессионального спортивного инвентаря и технического оборудования (специальные палки, секундомер, судейские флажки, контрольные фишки и т.д.), а также компьютерного класса с Интернет обеспечением, с использованием интерактивной доски, нормативно-правовой, организационно-методической и учебной литературы и документации деятельности учреждений дополнительного, среднего специального и высшего образования детей и студентов (ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦСП, УОР и т.д.).

9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся, из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом

индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на компьютере, в формате тестирования и т.д.) и позволяют оценить достижения ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровня сформированности всех заявленных компетенций. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете и экзамене.

Рабочая программа дисциплины «*Оздоровительная ходьба и бег*» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья*» и профилю подготовки «*Физическая реабилитация*».

Программу составили:

1. Иванов А.Н., к.п.н., доцент, заведующий кафедрой ЦВС 

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры «Циклические виды спорта»


Протокол № 10 от «24» июня 2015 года

Зав. кафедрой ЦВС

 А.Н. Иванов

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10 от «01» июня 2015 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта  В.В. Беляева

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			замененных	новых	аннулированных
2016 - 2017	№ 10 от 20.06.2016	перепутверждение			
2017 - 2018	№ 10 от 29.06.2017	перепутверждение			
2018 - 2019	перепутверждение № 10 от 19.06.2018	актуализирован перечень специальностей ТО в разделе 7.1			