

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.2.29. 2 СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**

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**

Целью освоения дисциплины «Скандинавская ходьба» является формирование у студентов систематизированных знаний, приобретения методических и практических умений и навыков в вопросах использования скандинавской ходьбы и прикладных видов физических упражнений для оздоровления различных групп населения России.

Задачи учебной дисциплины - усвоение студентами предмета, основных разделов, значения дисциплины в становлении специалиста; изучение лечебных механизмов действия скандинавской и оздоровительной ходьбы на организм человека; показаний и противопоказаний при назначении этого вида деятельности при различных заболеваниях; этиологии, патогенеза основных заболеваний, при которых показано использование скандинавской и оздоровительной ходьбы; освоение методики занятий скандинавской и оздоровительной ходьбой с различными возрастными группами.

Задачи дисциплины:

- обеспечить освоение студентами основ знаний в области технологии физкультурно-спортивной деятельности скандинавской ходьбы, целостное осмысление содержательной стороны (средств, методов, организационных форм) профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре;

- сформировать, у студентов практические умения и навыки выполнения основных двигательных действий, используемых в циклических и других видах спорта, технологии физкультурно-спортивной деятельности;

- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий по различным видам адаптивной физической культуры с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности применительно к лицам с ограниченными возможностями, ослабленным здоровьем различных возрастных и нозологических группах;

- сформировать у студентов самостоятельность и творчество при использовании различных технологий применения доли различных видов спорта в физкультурно-спортивной деятельности, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической направленности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов;

- обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе практических знаний и педагогических практик на основе применения изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина «Скандинавская ходьба» относится к дисциплинам по выбору программы подготовки бакалавров (Б1.2.29.1/2), Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВО) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 04.12.2015 года (номер государственной регистрации № 40536) специальности 49.03.02 «Физическая культура» для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура. Профиль подготовки физическая реабилитация, для всех образовательных учреждений высшего профессионального образования (высших учебных заведений), имеющих государственную аккредитацию, на территории Российской Федерации.

Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы по следующим предметам: «Педагогика физической культуры», «Анатомия человека», «Психология физической культуры», «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры» и «Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения» (гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка и т.д.)

В то же время, выступает как фундаментальная система знаний для таких дисциплин, как: блок дисциплин вариативной части, блок дисциплин по выбору, дисциплин специализаций, а также для педагогических практик по специальности и специализации, для

научных работ.

Подготовка бакалавров по дисциплине «Скандинавская ходьба как метод оздоровления населения» в сочетании с историей, философией, экономикой, культурологией, 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 «Скандинавская ходьба»**

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><b>Знать:</b> закономерности по подготовки и проведению мероприятий по предупреждению прогрессирования отдельных заболеваний</p> <p><b>Уметь:</b> проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)</p> <p><b>Владеть:</b> 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	<p><b>Знать:</b> 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><b>Уметь:</b> использовать в процессе физической подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний учащихся.</p> <p><b>Владеть:</b> необходимыми знаниями и умениями, проведения комплексов физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения</p>

	сопутствующих заболеваний)	возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)
--	----------------------------	---



5.	<b>Тема 1.4</b> Особенности строения и использования палок для скандинавской ходьбы				6	6			14						+				
6.	<b>Тема 1.5</b> Оздоровительное значение скандинавской ходьбы				8	8			16						+				
	<b>Раздел 2.</b>	7			36	36			36					Экз.					
	<b>Тема 2.</b> Теоретико-методологические предпосылки эффективности использования скандинавской ходьбы для оздоровления																		
	<b>Тема 2.1</b> Обоснование комплексов упражнений и методики занятий скандинавской ходьбой				12	12			12						+				
	<b>Тема 2.2</b> Особенности построения программ занятий ходьбой для населения с ослабленным здоровьем				12	12			12						+				
	<b>Тема 2.3</b> Разработка комплексных программ оздоровления населения с ослабленным здоровьем				12	12			12						+				
	Подготовка и сдача экзамена																		
	Общая трудоемкость, в часах			288	72	72			108					36					
														Промежуточная аттестация					
														Форма	Семестр				
														Зачет	5*				
														Экзамен	7				



	использования палок для скандинавской ходьбы																		
6.	<b>Тема 1.5</b> Оздоровительное значение скандинавской ходьбы				4			26						+					
	<b>Раздел 2.</b>	10			6	18		116					Экз.						
	<b>Тема 2. Теоретико-методологические предпосылки эффективности использования скандинавской ходьбы для оздоровления населения</b>																		
	<b>Тема 2.1</b> Обоснование комплексов упражнений и методики занятий скандинавской ходьбой				2	6		38						+					
	<b>Тема 2.2</b> Особенности построения программ занятий ходьбой для населения с ослабленным здоровьем				2	4		38						+					
	<b>Тема 2.3</b> Разработка комплексных программ оздоровления населения с ослабленным здоровьем				2	6		40						+					
	Подготовка и сдача экзамена																		
	Общая трудоемкость, в часах			288	6	36		248								36			
														Промежуточная аттестация					
														Форма	Семестр				
														Зачет	5				
														Экзамен	7				



#### 4.1.2 Структура дисциплины (заочная, сокращенная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 288 часов: из них 4 – лекции, 8 – практические занятия, 276 – самостоятельная работа, зачет, экзамен.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)							
				Аудиторная работа				Самостоятельная работа				контрольная работа	реферат	эссе и иные творческие	курсовая работа	др.			
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Реферат, эссе и др.	Курсовая работа						собеседование	коллоквиум	экзамен
		5		288	4	8		276	140	30		30		36	40				
	<b>Раздел 1.</b>					5			70										
1.	<b>Тема 1. История возникновения и общая характеристика скандинавской ходьбы</b>									+		+			+				
2.	<b>Тема 1.1</b> История происхождения скандинавской ходьбы					1			15	+		+			+				
3.	<b>Тема 1.2</b> Техника и методика обучения ходьбы с палками				1	1			15	+		+			+				
4.	<b>Тема 1.3</b> Особенности правильного подбора снаряжения для занятий скандинавской ходьбой				1	1			15	+		+			+				
5.	<b>Тема 1.4</b> Особенности строения и					1			10	+		+			+				

	использования палок для скандинавской ходьбы																		
6.	<b>Тема 1.5</b> Оздоровительное значение скандинавской ходьбы				1			15	+		+			+					
	<b>Раздел 2.</b>	5			2	3		70					Экз.						
	<b>Тема 2. Теоретико-методологические предпосылки эффективности использования скандинавской ходьбы для оздоровления населения</b>							15											
	<b>Тема 2.1</b> Обоснование комплексов упражнений и методики занятий скандинавской ходьбой				1			15	+		+			+					
	<b>Тема 2.2</b> Особенности построения программ занятий ходьбой для населения с ослабленным здоровьем				1	1		15	+		+			+					
	<b>Тема 2.3</b> Разработка комплексных программ оздоровления населения с ослабленным здоровьем				1	1		25	+		+			+					
	Подготовка и сдача экзамена																		
	Общая трудоемкость, в часах			288	4	8		276	140					36					
													Промежуточная аттестация						
													Форма	Семестр					
													Зачет						
													Экзамен	5					

## 4.3 Содержание дисциплины

### 4.3.1 Лекции

#### 1. История происхождения скандинавской ходьбы.

История развития скандинавской ходьбы. Скандинавская ходьба как вид физической нагрузки. Разновидности ходьбы. Терминология, основные понятия и компоненты ходьбы.

#### 2. Техника и методика обучения ходьбы с палками.

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

#### 3. Особенности правильного подбора снаряжения для занятий скандинавской ходьбой.

Особенности подбора спортивного инвентаря (палки для скандинавской ходьбы) и оборудования. Подбор одежды и обуви (осенне-зимний и весенне-летний варианты). Факторы и условия, влияющие на двигательную структуру шага в ходьбе.

#### 4. Особенности строения и использования палок для скандинавской ходьбы

Форма и разновидности строения палок для скандинавской ходьбы. Общие недостатки спортивного инвентаря и оборудования. Влияние спортивного инвентаря на динамику передвижения в ходьбе.

#### 5. Оздоровительное значение скандинавской ходьбы

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

#### 6. Обоснование комплексов упражнений и методики занятий скандинавской ходьбой

Общая характеристика комплексов физических упражнений. Основная направленность использования комплексов физических упражнений. Углубленное совершенствование двигательных действий. Сбалансированность использования комплексов физических упражнений.

#### 7. Особенности построения программ занятий ходьбой для населения с ослабленным здоровьем.

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

Медицинские группы и их характеристика

#### 8. Разработка комплексных программ оздоровления населения с ослабленным здоровьем.

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

### 4.3.2 Семинарские занятия

**Тема № 1.** История происхождения скандинавской ходьбы.

**Тема № 2.** Техника и методика обучения ходьбы с палками.

**Тема № 3.** Особенности правильного подбора снаряжения для занятий скандинавской ходьбой.

**Тема № 4.** Особенности строения и использования палок для скандинавской ходьбы.

**Тема № 5.** Оздоровительное значение скандинавской ходьбы.

**Тема № 6.** Обоснование комплексов упражнений и методики занятий скандинавской ходьбой.

**Тема № 7.** Особенности построения программ занятий ходьбой для населения с ослабленным здоровьем.

**Тема № 8.** Разработка комплексных программ оздоровления населения с ослабленным здоровьем.

## **5. Образовательные технологии**

Технологический процесс в рамках профессионального освоения дисциплины «Скандинавская ходьба» 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. История развития скандинавской ходьбы.
2. Скандинавская ходьба как вид физической нагрузки.
3. Разновидности ходьбы.
4. Терминология, основные понятия и компоненты скандинавской ходьбы.
5. Скандинавская ходьба как целостный процесс.
6. Понятие о двигательной структуре в ходьбе.
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.
9. Особенности подбора спортивного инвентаря (палки для скандинавской ходьбы) и оборудования.
10. Подбор одежды и обуви (осенне-зимний и весенне-летний варианты).
11. Факторы и условия, влияющие на двигательную структуру шага в ходьбе.
12. Форма и разновидности строения палок для скандинавской ходьбы.
13. Общие недостатки спортивного инвентаря и оборудования.
14. Влияние спортивного инвентаря на динамику передвижения в ходьбе.
15. Общие основы периодизации полугодовых и годовых циклов подготовки в ходьбе.
16. Предварительная подготовка в ходьбе.
17. Физическая нагрузка, интенсивность и ее основные компоненты.
18. Скандинавская ходьба, как комплексная (оздоровительная) тренировка.
19. Общая характеристика комплексов физических упражнений.
20. Основная направленность использования комплексов физических упражнений.
21. Углубленное совершенствование двигательных действий.
22. Сбалансированность использования комплексов физических упражнений.

23. Закономерности построения занятиями скандинавской ходьбой, как основа её целесообразного планирования.
24. Перспективное, оперативное и текущее планирование в ходьбе.
25. Опыт разработки современных методов оптимального программирования в ходьбе.
26. Медицинские группы и их краткая характеристика.
27. Характеристика двигательных режимов в ходьбе.
28. Программы занятий скандинавской ходьбой (оздоровительной) при малоподвижном образе жизни).
29. Разновидности методических подходов (для лиц с низким, средним и высоким уровнями физической подготовленности) .
30. 12 минутный Тест Купера.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Скандинавская ходьба»**

### ***а) основная литература:***

1. Алиев, М.Н. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учеб. пособие / М.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. пособие / В.А. Епифанов.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 586 с.
6. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов ФК / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

### ***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 «Microsof» (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 «Скандинавская ходьба» 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 «*Скандинавская ходьба*» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*» и профилю подготовки «*Физическая реабилитация*».

Программу составили:

1. Иванов А.Н., к.п.н., доцент, зав.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 29.06.2016	переутверждение			
2017 - 2018	№ 10 от 29.06.2017	переутверждение			
2018 - 2019	переутверждение № 10 от 29.06.2018	актуализирован перечень специальностей ИТО в разделе 4.1			