

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
Пашин А.А.
«25» июне 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.01 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА И БЕГ

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

Направленность (профиль подготовки) Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Пенза, 2019

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.

При этом формируемые дисциплиной знания умения и навыки готовят выпускника данной образовательной программы к выполнения. Следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

• *05.002 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре*
Обобщенная трудовая функция D (уровень б):

- проведение тренировочных мероприятий и руководство состязательной деятельностью лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Трудовые функции:

- осуществление отбора лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (по виду спорта), (код D/01.6);

- совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп(код D/02.6);

- развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства (по виду спорта), (код D/03.6).

• *05.004 Инструктор методист по адаптивной физической культуре*
Обобщенная трудовая функция D (уровень б):

- руководство методическим обеспечением процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом.

Трудовые функции:

- руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (код D/01.6);

- руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций,

осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта(код D/02.6).

- 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере
Обобщенная трудовая функция А (уровень б):

- социальная реабилитация уязвимых категорий населения.

Трудовые функции:

- социально-психологическая и социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних клиентов (код А/01.6);

- социально-психологическая и трудовая реабилитация трудоспособных клиентов (код А/02.6);

- социальная и трудовая реабилитация пожилых людей с тяжелыми хроническими заболеваниями (код А/03.6).

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Оздоровительная ходьба и бег» относится к части формируемой участниками образовательных отношений программы подготовки бакалавров (Б1.В.ДВ.02.01), Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ за №942 от 19.09.2017 года (номер государственной регистрации № 48563) направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, профиль «Физическая реабилитация» для всех образовательных учреждений высшего образования (высших учебных заведений, вузов), имеющих государственную аккредитацию, на территории Российской Федерации.

Для освоения дисциплины «Оздоровительная ходьба и бег» используются знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин «История физической культуры», «Физиология», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Анатомия с основами возрастной морфологии», «Гимнастика с методикой преподавания», «Спортивное плавание с методикой преподавания» и т.д.

Подготовка бакалавров по дисциплине «Оздоровительная ходьба и бег» в сочетании с историей, философией, экономикой, иностранным языком, а также учебной, педагогической и тренерской практиками 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. Результаты 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	Индикатор достижения компетенции (закрепленный дисциплиной) за	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации	ИПК-6.1. Осуществляет отбор, ранжирует и корректирует виды и формы планирования, разработки и реализации комплекса	Знать: - организационно-методические основы отбора и коррекции разработки и реализации комплекса

ПК-6	<p>занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности;</p> <p>способен на практике применить технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиологии, технические средства реабилитации;</p> <p>определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий;</p> <p>способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической</p>	<p>реабилитационных мероприятий с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, включая инвалидов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры;</p> <p>морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп;</p> <p>теоретические и практические навыки организации и осуществления индивидуального маршрута реабилитации;</p> <p>основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии с использованием технических средств реабилитации;</p> <p>регулирует физические нагрузки занимающихся;</p> <p>классифицирует физические упражнения в лечебной физической культуре;</p> <p>медицинские основы адаптивной физической культуры;</p> <p>основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечнососудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</p> <p>основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.</p>	<p>реабилитационных мероприятий с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, включая инвалидов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом</p>
------	---	--	---

	<p>реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культур</p>	<p>ИПК-6.2. Планирует и осуществляет контроль в процессе построения различных форм учебно-тренировочного и комплексного реабилитационного процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов; взаимодействует с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов; использует методы мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определяет приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составляет индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать и осуществлять контроль в процессе построения различных форм учебно-тренировочного и комплексного реабилитационного процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.
--	---	--	--

		<p>ИПК-6.3. Прогнозирует и корректирует результаты комплексной и физической реабилитации; реализует технологии использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации (тренажеры и технические устройства); управляет физической нагрузкой занимающихся; определяет оптимальный набор средств и методов физической реабилитации; определяет двигательный режим, индивидуальные границы применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.</p>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами корректирования результатами комплексной и физической реабилитации; реализации технологии использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации (тренажеры и технические устройства); управления физической нагрузкой занимающихся при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.
ПК-7	<p>Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма обучающегося; способен проводить коррекционно развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью</p>	<p>ИПК-7.1. Определяет закономерности и пути решения в развитии различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных и третичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению; конкретизирует перечень и содержание мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и третичных отклонений организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности и пути решения в развитии различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных и третичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.
		<p>ИПК-7.2. Определяет и конкретизирует основные направления профилактической работы по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и третичных отклонений</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - конкретизировать основные направления профилактической работы по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и

	<p>технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.</p>	<p>организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); подбирает и реализует комплекс мероприятий по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха, по формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом, по социализации занимающихся</p>	<p>третичных отклонений организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.</p>
		<p>ИПК-7.3. Использует навыками применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний; навыками проведения комплексов физических упражнений для предупреждения вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний.</p>	<p>Владеть: - навыками применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний; навыками проведения комплексов физических упражнений для предупреждения вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.</p>

4. Структура и содержание дисциплины «Оздоровительная ходьба и бег»

4.1 Структура дисциплины (очная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа: из них 634– практические занятия, 38 – самостоятельная работа, зачет.

№ 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			собеседование	коллоквиум	Проверка тестов	Проверка контролльн. работ	Проверка реферата	эссе и иные творческие работы	курсовая работа (проект)	Экзамен, зачет		
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Др. виды контакт.	Всего	Курсовая работа (проект)									Подготовка к экзамену	Другие виды самостоятельной работы
	3 курс	5		72		34			38		20		18							Зач
	Раздел 1.					17					10		9							
1.	Тема 1. История возникновения и общая характеристика оздоровительной ходьбы и бега																			
2.	Тема 1.2 Практика использования оздоровительной ходьбы и бега					4					2		2							
3.	Тема 1.3 Основные противопоказания при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом					5					3		3							
4.	Тема 1.4 Основы обучения техники оздоровительной ходьбы и бега					8					5		4							

	3 курс	5																	
	Раздел 2.				17					10		9							
	Тема 2. Теоретико-методологические предпосылки эффективности использования оздоровительной ходьбы и бега																		
5.	Тема 2.1 Дозировка нагрузок для людей с минимальными отклонениями в состоянии здоровья при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом				5					4		3							
6.	Тема 2.2 Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль в оздоровительной ходьбе и беге				6					4		3							
7.	Тема 2.3 Разработка и особенности построения комплексных программ оздоровительной ходьбой и бегом				6					4		3							
	Подготовка и сдача экзамена																		
	Общая трудоемкость, в часах			72	34			38		20		18							
													Промежуточная аттестация						
													Форма	Семестр					
													Зачет	5					
													Экзамен						

4.3 Содержание дисциплины

4.3.1 Семинарские занятия

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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

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 полугодных 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.

6.2 Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Научно-теоретический раздел, (лекции)	ПК-6, ПК-7	Формирование багажа теоретических знаний по методологии в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, по основам теории и методики освоения оздоровительной ходьбы и бега. Промежуточное тестирование.
2	Организационно-методический раздел, (практические и семинарские занятия)	ПК-6, ПК-7	Формирование практических умений и навыков по формированию техники оздоровительной ходьбы и бега. Разработка и построение комплексных программ. Врачебный и самоконтроль. Дозировка нагрузок. Промежуточное тестирование..
3	Педагогическая, производственная практика	ПК-6, ПК-7	Формирования профессиональных умений и навыков в рамках проведения семестровых практик в педагогической, воспитательной, развивающей, реабилитационной (восстановительной), компенсаторной, профилактической, научно-исследовательской и

			организационно-управленческой деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях на предприятиях различной формы собственности, сборных команд различного уровня.
4	Контрольные работы	Научно-теоретические занятия	Оздоровительная ходьба и бег (общая характеристика). Физическая нагрузка, интенсивность и ее основные компоненты. Закономерности построения занятиями оздоровительной ходьбой и бегом, как основа её целесообразного планирования. Сбалансированность использования комплексов физических упражнений по ЧСС в оздоровительной ходьбе и беге и т.д.
5	Экзамен	Теоретические занятия	Проверка общего научно-теоретического, методического и профессионального уровня подготовленности по преподаваемой дисциплине.

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

п/п	Наименование и краткая характеристика электронных изданий и информационных баз данных	Количество точек доступа
	Основная литература	
1.	http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html Оздоровительный бег: электронный учебник.	Без ограничений
2.	https://e.lanbook.com/book/79304 Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Спорт, 2016. — 616 с.	Без ограничений
3.	https://e.lanbook.com/book/51916 Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с.	Без ограничений
	Дополнительная литература	
1.	http://e.lanbook.com/journal/issue/298321 Науменко, Ю.В. РЕКРЕАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В СИСТЕМЕ	Без ограничений

	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ. [Электронный ресурс] / Ю.В. Науменко, А.С. Орлан. — Электрон. дан. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2015. — № 2. — С. 50-52.	
2.	https://e.lanbook.com/journal/issue/306353 Богданов, И.В. Исследование оптимальных параметров ходьбы как средства физической тренировки [Электронный ресурс] // Наука и школа. — Электрон. дан. — 2015. — № 1. — С. 129-134.	Без ограничений
3.	Рубцова И.В. Самостоятельные занятия студентов оздоровительной ходьбой: Практическое руководство. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 2005. - 14 с	Без ограничений

7.1 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека "Elibraray": <http://elibrary.ru>.
2. Электронно-библиотечная система <http://znanium.com>.
3. Электронно-библиотечная система "Лань": <https://e.lanbook.com>.
4. Единое окно доступа к информационным ресурсам: <http://window.edu.ru>.
5. Министерство науки и высшего образования РФ: <http://minobrnauki.gov.ru>
6. Министерство спорта РФ: www.minsport.gov.ru.

7.2 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, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» 09 2017 г. № 942.

Программу составили:

1. Родионова А.И., зав. кафедрой "Циклические виды спорта" _____



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 « 18 » июня 2019 года

Зав. кафедрой ЦВС



Иванов А.Н.

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10

от « 24 » июня 2019 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта



Беляева В.В.

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