МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
(подпись) Н.Е. Хромцов
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Северная ходьба» является ознакомление студентов с формами организации, содержанием и методикой проведения занятий, формирование практических умений и навыков, необходимых для решения задач спортивной тренировки средствами северной ходьбы для осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Северная ходьба» относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Фиджитал спорт»; прохождению практик: Производственная практика, преддипломная практика.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, основы планирования и проведения занятий по физической культуре;

– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в различного рода организациях; организацию досуговой деятельности занимающихся;

– положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.

Уметь:

– планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;

– эффективно взаимодействовать с различным контингентом занимающихся;

– проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии особыми образовательными потребностями обучающихся.

Владеть:

– технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося;

– способами индивидуализации процесса воспитания и обучения на занятии, в системе дополнительного образования.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. 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; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Умеет: 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; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных

		двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:
–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования, на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся.	ПК-1.1. Знает: общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания. ПК-1.2. Умеет: применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: рационального построения процесса физического воспитания; применения комплекса средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом.	Профессиональный стандарт 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых
ПК-2. Способен организовывать и проводить занятия по физической культуре, массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия в сфере дополнительного образования и массового спорта	ПК-2.1. Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.2. Умеет: проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях	Профессиональные стандарты 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых; 05.018 Специалист по школьному и студенческому спорту

	дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.3. Имеет опыт: применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации.	

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– 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; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

– общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь:

- 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 (индикаторы – 1, 2, 3);

– применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3).

Иметь 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; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

– рационального построения процесса физического воспитания; применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом (ПК-1(индикаторы – 1,2,3).

– применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (54 час.)

Контактная работа 13,75 час.

Самостоятельная работа 40,25 час.

Практическая подготовка 18 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	8 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	4,5	40,25
Практические занятия	9	
Зачет	0,25	
Всего	13,75	40,25

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и

объемом учебных занятий

№ п/п	Раздел (тема) Дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающегося	
1.	Теория и методика северной ходьбы.	8	1,5	ЗПП	10 (ЗПП)	Сообщение
1.	Медико-биологическое сопровождение занятий северной ходьбой.	8	1,5	ЗПП	15 (ЗПП)	Тест, Сообщение
2.	Организационно-методическое обеспечение деятельности инструкторов по северной ходьбе.	8	1,5	ЗПП	15,25 (ЗПП)	Тест, Сообщение
ИТОГО			4,5	9	40,25	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

1.ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ.

Характеристика экипировки инвентаря для занятий

Северной ходьбой. Выбор маршрута и оборудование для управления

Тренировочным процессом. Техника северной ходьбы (этапы, основные ошибки). Структура занятия северной ходьбой. Разработка программ занятий северной ходьбой. Особенности построения занятий северной ходьбой оздоровительной и спортивной направленности у лиц различного возраста.

2.МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ.

Основы физиологии мышечной деятельности и механизмы

Адаптации к физическим нагрузкам. Врачебный контроль при занятиях северной ходьбой. Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях высокой температуры окружающей среды. Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях низкой температуры окружающей среды. Травматизм и его профилактика. Понятие о первой доврачебной помощи. Неотложные состояния. Первая помощь.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРОВ ПО СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ.

Нормативно-правовые основы деятельности инструктора по северной ходьбе. Маркетинг в деятельности инструктора по северной ходьбе. Северная ходьба в структуре корпоративного спорта. Северная ходьба в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе с населением. Волонтерское движение и продвижения социальных проектов по северной ходьбе. Место северной ходьбы во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Организация и проведение сдачи нормативов по северной ходьбе.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Реализация дисциплины «Северная ходьба» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

– методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;

– методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях;

– рейтинговая технология.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для подготовки к устному сообщению студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал;
- освоить материал семинарских занятий;
- владеть понятиями и терминами туризма и спортивного ориентирования.

В процессе организации образовательного процесса используются: технические средства (компьютерная техника, smart-доски и средства связи и др.).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины: национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум http://www.rucont.ru/, ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/., сайт факультета физической культуры www.ffkshuya.ru, Шуйский филиал ИвГУ http://sspu.ru/.

Инструментами ИТ выступают различные виды программных продуктов: текстовые процессоры, издательские системы, электронные таблицы, системы управления базами данных, электронные календари, информационные системы функционального назначения, компьютерные учебники (уроки), программы-тренажеры, тестовые оболочки, информационно-справочные (энциклопедии), демонстрационные (слайд- или видеофильмы) и (Microsoft Word для просмотра, чтения и редактирования ученой литературы и документов, Браузер Internet Explorer для доступа в интернет, WinDjView для просмотра и чтения документов и учебной литературы, Adobe Reader X для просмотра и чтения документов и учебной литературы, Excel, Adobe Reader).

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

На зачете по дисциплине «Северная ходьба» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются тестами, заданием реконструктивного уровня,

заданием репродуктивного уровня, используется смешанная форма проведения зачета. На зачете обучающийся готовится к ответу письменно в течение 30 минут. Результаты выполнения всех заданий представляются в письменной форме. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Тестирование (задания с выбором ответа и на дополнение).

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов – 19.

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Задание репродуктивного уровня.

Критерии оценки ответа:

- правильность, точность ответа – 1- 2 балла;
- полнота - 1-2 балла;
- логичность, последовательность – 1 балл.

Максимум – 5 баллов.

Задание реконструктивного уровня.

Критерии оценки ответа:

- правильность, точность ответа – 1- 2 балла;
- полнота – 1-2 балла;
- логичность, последовательность – 2 балла.

Максимум – 6 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Северная ходьба» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Северная ходьба» в полном объёме представлен в Приложениях 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Добрынин, И. М. Скандинавская ходьба : учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин ; науч. ред. О. А. Мокроусова ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. – 207 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695844 . – ISBN 978-5-7996-2342-5. – Текст : электронный.

2. Добрынин, И. М. Влияние скандинавской ходьбы на развитие физических качеств : учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020. – 135 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699014. – Библиогр. – ISBN 978-5-7996-3006-5. – Текст : электронный.
3. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов вуза : учебное пособие : [16+] / Т. А. Сагиев, Х. Х. Альжанов, В. Ф. Красавина [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682140. – Библиогр.: с. 73-79. – ISBN 978-5-8149-3052-1. – Текст : электронный.

- дополнительная литература:

1. Жилкин,А.И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд. ; стереотип. - Москва : Академия, 2009. - 464 с.
2. Скандинавская ходьба : учебно-методическое пособие : [16+] / В. В. Бородин, В. В. Бородина, М. В. Андреева [и др.] ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 52 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576757 . – Библиогр.: с. 43. – ISBN 978-5-7782-3561-8. – Текст : электронный.
3. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие : [16+] / С. В. Соболев, Н. В. Соболева, Е. А. Николаев [и др.] ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2021. – 180 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=706622 – Библиогр.: с. 155-157. – ISBN 978-5-7638-4501-3. – Текст : электронный.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 334 с.
5. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : скандинавская ходьба и терренкур : методическое пособие : [16+] / сост. А. А. Федякин, Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортава, Н. Ю. Заплатина [и др.]. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 22 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618164 . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. https://dobrofiz.ru/trenirovki- официальный сайт Добровольного физкультурного союза граждан и организаций в сфере популяризации физической культуры и развития массового спорта. Содержит информационную, правовую, организационную информацию для инструкторов и любителей северной ходьбы.
2. https://nordic-health.ru/- образовательный проект для инструкторов и любителей северной ходьбы.
3. Электронные ресурсы ФГБОУ ВПО «ШГПУ»
4. http://minstm.ru – Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Официальный сайт.

5. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
6. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
7. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
6. Справочная правовая система Консультант Плюс (доступ в НПБ АлтГПА)
7. Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью, техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Спортивный зал, укомплектованный спортивным оборудованием, спортивным инвентарем, снаряжением для спортивного туризма.
3. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью, техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью, техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, укомплектованное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные пособия (презентации (в том числе разработанные преподавателями)), видеоролики, видео- и DVD фильмы, видеоматериалы.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: А.А. Головкина, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для проведения самостоятельной работы по дисциплине

Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса. Основными задачами СРС являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом основных учебных курсов;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности;
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности учителя, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий, семинаров, лабораторных практикумов и т.д. Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения в вузе студент должен овладеть ведущими способами деятельности, используемыми современной школой. По мере формирования у студентов системы общеучебных умений происходит постоянное усложнение СРС, от овладения элементами культуры умственного труда на первых курсах до УИРС и НИРС на старших, приобретая характер профессиональной работы по специальности.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к семинарским и практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию рефератов, курсовых работ и т.д. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Одной из основных задач преподавателей является создание методического обеспечения СРС. Успех всей этой работы будет, в конечном счете, полностью зависеть от умения студента работать с книгой, конспектом, методическими рекомендациями.

Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер, регулироваться графиком отчетности. О сроках, формах контроля по учебному курсу студенты должны быть извещены в начале учебного семестра.

Результаты контроля должны быть гласными и служить основой для стимулирования деятельности студентов.

Организация внеаудиторной работы СРС и контроль за ее результатом осуществляется преподавателем в рамках его учебной деятельности.

Самостоятельное освоение дисциплины «Северная ходьба» предполагает следующие формы работы:

- выполнение домашних практических заданий;
- выполнение домашних теоретических заданий;
- конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины;

Выполнение заданий оценивается баллами в соответствии с рейтинговой системой.

Примерные задания для теоретической подготовки студентов.

1. Выбор одежды для занятий в зависимости от климатических условий.
2. Выбор обуви для занятий в зависимости от климатических условий.
3. Характеристика и устройство палок для северной ходьбы
4. Подбор высоты палок для северной ходьбы. Особенности подбора палок в зависимости от цели тренировок и имеющихся заболеваний.
5. Характеристика специального инвентаря для занятий северной ходьбой.
6. Выбор маршрута тренировки.
7. Особенности рельефа местности
8. Характеристика поверхности для тренировок.
9. Контроль за условиями для тренировок (освещенность, места общего пользования, наличие питьевой воды и пр.)
10. Регистрация и контроль (мониторинг) частоты сердечных сокращений в процессе тренировки
11.Трекеры для контроля длины дистанции.
12.Характеристика правильной техники северной ходьбы.
13.Фазы техники северной ходьбы.
14. Этапы освоения правильной техники шага северной ходьбы.
15.Основные ошибки в технике северной ходьбы.
16.Подготовительная часть (разминка). Физиологические реакции организма во время разминки. Основные принципы разминки. Условия проведения. Интенсивность. Рекомендации для проведения подготовительной части.
17.Основная часть занятия. Содержание, интенсивность, контроль за состоянием занимающихся.
18. Заключительная часть занятия. Содержание, физиологические эффекты, виды упражнений, игры.
19.Разработка программ занятий северной ходьбой
20. Особенности построения, продолжительность занятия и контроль за состоянием занимающихся северной ходьбой оздоровительной направленности у лиц старшего и среднего возраста.
21. Особенности построения, формы, продолжительность занятия и контроль за состоянием занимающихся северной ходьбой спортивной направленности.
22. Функции мышц в организме человека. Биохимия мышечного волокна. Виды мышечных волокон.
23.Двигательная единица. Виды мышечных сокращений Механизмы мышечного сокращения
24.Мощность и продолжительность мышечной работы. Понятие о ПАНО у тренированных и нетренированных людей.
25. Процесс адаптации организма к физическим нагрузкам.
26.Основные функциональные эффекты тренировки.
27.Обратимость тренировочных эффектов.
28.Виды адаптации. Понятие реадаптации, дезадаптации, цены адаптации к физическим нагрузкам.
29.. Характеристика общего адаптационного синдрома (теория Г.Селье).

30.Принципы, основанные на биологических закономерностях адаптации.

31. Разновидности тренировочных эффектов.

32. Влияние физических нагрузок на здоровье и функциональное состояние организма человека.

33. Врачебно-педагогическое наблюдение (ВПН), содержание и задачи ВПН

34.Роль инструктора-методиста в обеспечении ВПН.

35. Формы врачебно-педагогических наблюдений: этапный, текущий и срочный врачебно-педагогический контроль.

36.Методы врачебно-педагогических наблюдений.

37.. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

38.Медицинское обеспечение спортивных соревнований, его содержание и этапы.

39.Объективные методы оценки функционального состояния при занятиях северной ходьбой.

40.Критерии оценки физической нагрузки и адаптивных изменений, возникающих под действием систематической физической нагрузки.

41. Понятие о тепловой нагрузке и ее влиянии на организм человека при занятиях северной ходьбой на открытом воздухе.

42.Правила учета величины и характера тепловой нагрузки при планировании интенсивности и продолжительности работы.

43. Контроль за внутренней температурой и температурой кожи, реакциями сердечнососудистой системы.

44.Рекомендации по выбору одежды, не затрудняющей теплоотдачу, при проведении тренировочных занятий в условиях высокой температуры окружающей среды.

45.Рекомендации по питанию и питьевому режиму в условиях высокой температуры окружающей среды.

46.Методика контроля степени обезвоживания организма и своевременное восполнение потерь жидкости и электролитов.

47.Общие правила безопасности на занятиях северной ходьбой при высокой температуре окружающей среды.

48.Первая помощь при неотложных состояниях, вызванных тепловой нагрузкой.

49.Понятие о холодовой нагрузке и ее влиянии на организм человека при занятиях северной ходьбой на открытом воздухе.

50.Правила учета величины и характера холодовой нагрузки при планировании интенсивности и продолжительности работы.

51.Контроль за внутренней температурой и температурой кожи, реакциями сердечнососудистой системы.

52. Рекомендации по выбору одежды при проведении тренировочных занятий в условиях низкой температуры окружающей среды.

53.Рекомендации по питанию и питьевому режиму в условиях низкой температуры окружающей среды.

54.Общие правила безопасности на занятиях северной ходьбой при низкой температуре окружающей среды

55.Первая помощь при неотложных состояниях, вызванных холодовой нагрузкой.

56. Травмы опорно-двигательного аппарата, принципы иммобилизации и транспортировки.

57. Особенности травматизма при занятиях северной ходьбой.

58. Ушибы, механизм возникновения, клинические проявления, первая помощь.

59. Повреждения связок, виды, признаки, первая помощь.

60. Вывихи, классификация, внешние признаки, первая помощь.

61. Переломы, виды переломов, признаки переломов. Первая помощь и транспортировка.

62. Патология опорно-двигательного аппарата при нерациональных занятиях физической культурой и спортом.

63. Понятие о спортивном травматизме. Причины возникновения спортивных травм. Экзогенные и эндогенные травмы, причины и механизм возникновения. Наиболее часто встречающие травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, причины и механизмы возникновения, клинические проявления, неотложная помощь, сроки допуска к тренировочным занятиям.

64. Понятие о неотложных состояниях. Понятие о первой доврачебной медицинской помощи.

65. Особенности оказания первой помощи при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.

66. Обморок, шок, коллапс. Понятия, проявления. Оказание первой помощи при обмороке, коллапсе и шоке.

67. Понятие острых патологических состояний. Классификация острых патологических состояний. Острые патологические состояния, связанные с нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы, причины, клинические проявления, неотложная помощь.

68. Острые патологические состояния при занятиях физической культурой и спортом. Острые патологические состояния в результате первичных и вторичных нарушений деятельности центральной нервной системы, причины, клинические проявления, неотложная помощь.

69.Врачебный контроль при занятиях северной ходьбой.

70.Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях высокой температуры окружающей среды.

71.Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях низкой температуры окружающей среды.

72.Травматизм и его Профилактика.

73.Понятие о первой доврачебной помощи при неотложных состояниях.

74. Организация методического обеспечения физкультурной и спортивной деятельности.

75. Маркетинг и особенности его применения в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

76. Перспективы развития маркетинга в северной ходьбе.

77. Спонсорство в спортивном маркетинге.

78. Корпоративный спорт и его место в физкультурно-спортивном движении России.

79. Перспективы внедрения корпоративного спорта в практику физкультурно-спортивной деятельности: цели, задачи, условия и критерии эффективности.

80. Современный опыт практики корпоративного спорта и проведения соревнований в разных российских компаниях.

81. Спортивные и well-being программы для компаний.

82. Общая характеристика спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением на основе северной ходьбы.

83. Порядок формирования судейских коллегий для проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Работа судейской коллегии в дни спортивных

мероприятий.

84. Законодательное обеспечение волонтерской деятельности при организации физкультурно-спортивной деятельности.

85. Технология формирования волонтерского корпуса. Организация и управление волонтерскими ресурсами. Работа и коммуникация с отдельными категориями лиц.

86. Механизмы продвижения социальных проектов с использованием волонтеров.

87. Северная (скандинавская) ходьба в системе ГТО.

88. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) ГТО с использованием северной ходьбы.

89. Подготовка к сдаче норм ГТО: северная ходьба.

Примерные задания для практической подготовки студентов.

1. Знать и владеть основами техники передвижения северной ходьбой.
2. Уметь показать упражнения для разминки перед занятиями северной ходьбой.
3. Владеть основными подготовительными упражнениями для изучения техники северной ходьбы.

Примерный перечень тем сообщений (презентаций)

1. История развития северной ходьбы в России.
2. История развития северной (скандинавской) ходьбы за рубежом.
3. Польза занятий северной ходьбой для лиц различного возраста.
4. Обзор современных технологий экипировки для занятий и производителей инвентаря для северной ходьбы.
5. Профилактика нарушений теплового и водно-солевого обмена при занятиях северной ходьбой в условиях жаркого климата.
6. Формы и методы врачебно-педагогических наблюдений в подготовке спортсменов.
7. Современные представления о переутомлении и перенапряжении.
8. Особенности травматизма и их предупреждение при занятиях северной ходьбой.
9. Тепловой коллапс, тепловое истощение, тепловые судороги. Понятие и правила профилактики и оказания помощи при этих состояниях.
10. Характеристика естественных средств постнагрузочного восстановления.
11. Перспективы развития маркетинга в северной ходьбе.
12. Северная ходьба в структуре корпоративного спорта.
13. Северная ходьба – как отдельная дисциплина вида спорта «Туризм».
14. Ведущие российские и зарубежные спортсмены-североходцы.
15. Северная ходьба – как средство реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.