

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                               |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|
| <div>Документ подписан простой электронной подписью<br/>Информация о владельце:<br/>ФИО: Дворникова Татьяна Александровна<br/>Должность: проректор по учебно-методической работе<br/>Дата подписания: 28.05.2024 09:01:17<br/>Уникальный программный ключ:<br/>81e4612224154ba92346993825fd4bfa9a28f49d</div> | <div>Государственный университет<br/>по землеустройству</div> | СТО СМК |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Государственный университет по землеустройству»

УТВЕРЖДАЮ»

Врио проректора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_/Л.П. Подболотова /

“ 17 ” мая 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.ДВ.01.08 Скандинавская ходьба**

(шифр и название дисциплины)

направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**

(шифр и название направления подготовки)

профиль **гражданско-правовой**

уровень высшего образования **бакалавриат**

(бакалавриат, специалитет, магистратура)

квалификация **бакалавр**

(название)

Москва

2024



Разработана на кафедре физического воспитания ФГБОУ ВО «ГУЗ» в соответствии со следующими нормативными документами:

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245.

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», утвержденный приказом Минобрнауки России от 13 августа 2020 г. №1011.

Рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Разработчики:

/Гладких Алексей Михайлович/

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 9 от 06.05.2024 г.).

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
к. пед.н., доцент

/А.Ю. Пискаев/

Руководитель ОПОП  
д.ю.н., доцент

/А.Ю. Калинин/



## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ЕЕ ОБЪЕМ И МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств формирования физической культуры личности человека, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении и направленный на подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

1. формирование понятий по реализации потребностей человеческого организма в двигательной активности,
2. освоение двигательных навыков физических упражнений, приемов и действий,
3. получение компетенций по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,
4. формирование умений применять полученные знания в практической деятельности, решать практические задачи по совершенствованию физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы приведен в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Компетенция |                                                                                                            | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                     | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части)                                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и | <i>В области знания и понимания (А) - знать</i>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |
|             |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            | <b>Знать</b>                                                                                  | - требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорту (А1);<br>- научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (А2);<br>- роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (А3) |        |
| © ГУЗ       |                                                                                                            | Выпуск 1                                                                                                                                                                                   | Изменение 0                                                                                   | Экземпляр №1                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Стр. 3 |



| Компетенция |                                       | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|             | профессиональной деятельности         | профилактики вредных привычек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>В области интеллектуальных навыков (B) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь</b>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (B1);</li> <li>- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием (B2);</li> <li>- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре (B3)</li> </ul> |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области практических навыков (C) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Владеть</b>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (C1);</li> <li>- ведения здорового образа жизни (C2);</li> <li>- судейства по избранному виду спорта (C3)</li> </ul>                                                                                                                                                                                           |
|             |                                       | УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | <b>В области знания и понимания (A) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Знать</b>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности (A1)</li> <li>основы здорового образа жизни и роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (A2)</li> </ul>                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области интеллектуальных навыков (B) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь</b>                                                                                  | совершенствовать индивидуальное физкультурно-спортивное мастерство в процессе учебных и секционных занятий, владеть в соответствии с особенностями вида спорта, техникой движений, техникотактическими действиями (B1)                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области практических навыков (C) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Владеть</b>                                                                                | навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|             |                                       | УК-7.3 Владеет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>В области знания и понимания (A) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



| Компетенция |                                       | Индикаторы компетенций                                                                        | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                         |
|-------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части) |                                                                                               |                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. | <b>Знать</b>                                                                                  | основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья (А1)                       |
|             |                                       |                                                                                               | <b>В области интеллектуальных навыков (В) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                               | <b>Уметь</b>                                                                                  | самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков (В1)                 |
|             |                                       |                                                                                               | <b>В области практических навыков (С) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                               | <b>Владеть</b>                                                                                | принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебнотренировочных занятий по физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (С1) |

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Скандинавская ходьба» - реализуется в рамках элективных дисциплин обязательной части (Б1.О.ДВ.01.08) дисциплин подготовки студентов по направлению 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина изучается на 1 – 3 курсах в 1 – 6 семестрах очной формы и на 1 курсе во 2 семестре на очно-заочной форме обучения.

| Компетенция            | Предшествующие дисциплины                | Данная дисциплина           | Последующие дисциплины      |
|------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 | Физическая культура (курс средней школы) | Общая физическая подготовка | Физическая культура и спорт |

## 1.3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость дисциплины «Скандинавская ходьба» составляет 328 академических часов.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

| Объём дисциплины | Всего часов          |                             |                        |
|------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|
|                  | очная форма обучения | очно-заочная форма обучения | заочная форма обучения |
|                  |                      |                             |                        |



|                                                                                   |       |       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--|
| Общая трудоемкость дисциплины                                                     | 328   | 328   |  |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 328   | 328   |  |
| Аудиторная работа (всего):                                                        | 328   | 328   |  |
| в т. числе:                                                                       |       |       |  |
| Лекции                                                                            | -     | -     |  |
| Семинары, практические занятия                                                    | 328   | 328   |  |
| Лабораторные работы                                                               | -     | -     |  |
| Курсовое проектирование                                                           | -     | -     |  |
| Самостоятельная работа                                                            | -     | -     |  |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)                       | зачет | зачет |  |

## 2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание учебной дисциплины

Содержание дисциплины включает следующие разделы и темы:

#### Раздел 1. Практический

##### Тема 1. Техническая подготовка

Ходьба без палок. Спортивная ходьба. Ходьба по ровной местности. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью. Преодоление препятствий с палками. Трекинг. Траверс склонов вверх и вниз. Чередование различных способов ходьбы.

##### Тема 2. Общая физическая подготовка методами скандинавской ходьбы

Равномерный, переменный и повторный методы тренировок. Разминка и заминка. Упражнения с палками для развития гибкости. Ходьба с разной интенсивностью. Ходьба с отягощением. Ходьба по песку. Ходьба в гору. Преодоление препятствий с палками. Ходьба по скользкой поверхности. Упражнения для развития основных физических качеств. Чередование нагрузки и отдыха. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения на восстановление.

##### Тема 3. Специальная физическая подготовка методами скандинавской ходьбы

Ходьба по специальным трассам. Подбор объема и интенсивности нагрузки. Упражнения для развития выносливости. Старт, вбрасывание, дистанционная скорость, финиширование. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Преодоление поворотов и разворотов. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

##### Тема 4. Тактическая подготовка



Распределение сил по дистанции. Влияние физиологических особенностей организма на тактику преодоления дистанции. Использование специфики трасс для регулирования темпа ходьбы. Преодоление трасс разными тактическими способами. Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой.

## 2.2 Структура учебной дисциплины

Таблица 2.1 – Структура учебной дисциплины для очной и очно-заочной формы обучения

| Названия<br>содержательных разделов<br>и тем учебной<br>дисциплины               | Количество часов   |             |     |      |      |        | Индикатор<br>компетенций | Признак                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|-----|------|------|--------|--------------------------|---------------------------|
|                                                                                  | Очная/Очно-заочная |             |     |      |      |        |                          |                           |
|                                                                                  | всего              | в том числе |     |      |      |        |                          |                           |
|                                                                                  |                    | лек.        | пр. | лаб. | инд. | СРС    |                          |                           |
| 1                                                                                | 2                  | 3           | 4   | 5    | 6    | 7      | 8                        | 9                         |
| Тема 1. Техническая<br>подготовка                                                | 82                 |             | 82  |      |      |        | УК-7.1                   | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 |
|                                                                                  |                    |             |     |      |      | УК-7.2 | A-1,2, B-1, C-1          |                           |
|                                                                                  |                    |             |     |      |      | УК-7.3 | A-1, B-1, C-1            |                           |
| Тема 2. Общая<br>физическая подготовка<br>методами скандинавской<br>ходьбы       | 82                 |             | 82  |      |      |        | УК-7.1                   | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 |
|                                                                                  |                    |             |     |      |      | УК-7.2 | A-1,2, B-1, C-1          |                           |
|                                                                                  |                    |             |     |      |      | УК-7.3 | A-1, B-1, C-1            |                           |
| Тема 3. Специальная<br>физическая подготовка<br>методами скандинавской<br>ходьбы | 82                 |             | 82  |      |      |        | УК-7.1                   | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 |
|                                                                                  |                    |             |     |      |      | УК-7.2 | A-1,2, B-1, C-1          |                           |
|                                                                                  |                    |             |     |      |      | УК-7.3 | A-1, B-1, C-1            |                           |
| Тема 4.   Тактическая<br>подготовка                                              | 82                 |             | 82  |      |      |        | УК-7.1                   | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 |
|                                                                                  |                    |             |     |      |      | УК-7.2 | A-1,2, B-1, C-1          |                           |
|                                                                                  |                    |             |     |      |      | УК-7.3 | A-1, B-1, C-1            |                           |
| Зачет                                                                            |                    |             |     |      |      |        | УК-7.1                   | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 |
|                                                                                  |                    |             |     |      |      |        | УК-7.2                   | A-1,2, B-1, C-1           |
|                                                                                  |                    |             |     |      |      |        | УК-7.3                   | A-1, B-1, C-1             |
| Всего часов                                                                      | 328                |             | 328 |      |      |        |                          |                           |

Основными этапами формирования указанных компетенций (индикаторов компетенций) при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных



этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

### 2.3 Распределение контактной работы

Распределение контактной работы по видам занятий приведено в таблицах

2.3

Таблица 2.4 – Практические (или семинарские) занятия, их содержание и объем в часах

| Номер<br>темы | Номер<br>занятия | Содержание занятий                                                      | Очная ФО |         |
|---------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|               |                  |                                                                         | Объем    | Семестр |
|               | 1                | 2                                                                       | 3        | 4       |
| T1            | ПР<br>1-41       | Тема 1. Техническая подготовка                                          | 82       | 1-6     |
| T2            | ПР<br>42-82      | Тема 2. Общая физическая подготовка методами скандинавской ходьбы       | 82       | 1-6     |
| T3            | ПР<br>83-123     | Тема 3. Специальная физическая подготовка методами скандинавской ходьбы | 82       | 1-6     |
| T4            | ПР<br>124-164    | Тема 4. Тактическая подготовка                                          | 82       | 1-6     |
|               |                  | <b>Всего часов по дисциплине</b>                                        | 328      | 1-6     |

| Номер<br>темы | Номер<br>занятия | Содержание занятий                                                      | Очно-заочная<br>ФО |         |
|---------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|
|               |                  |                                                                         | Объем              | Семестр |
|               | 1                | 2                                                                       | 3                  | 4       |
| T1            | ПР<br>1-41       | Тема 1. Техническая подготовка                                          | 82                 | 2       |
| T2            | ПР<br>42-82      | Тема 2. Общая физическая подготовка методами скандинавской ходьбы       | 82                 | 2       |
| T3            | ПР<br>83-123     | Тема 3. Специальная физическая подготовка методами скандинавской ходьбы | 82                 | 2       |
| T4            | ПР<br>124-164    | Тема 4. Тактическая подготовка                                          | 82                 | 2       |



|  |  |                           |     |   |
|--|--|---------------------------|-----|---|
|  |  | Всего часов по дисциплине | 328 | 2 |
|--|--|---------------------------|-----|---|

## 2.4 Распределение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку к практическим занятиям, совершенствование в избранном виде спорта, подготовку к сдаче контрольных упражнений и зачётных требований. Самостоятельная работа может проводиться как в вне учебного времени, в спортивных секциях, так и в рамках учебного процесса в университете во время дополнительных занятий. Самостоятельная работа способствует росту спортивного уровня у студентов, участвующих в учебных и университетских соревнованиях.

## 2.5. Образовательные технологии, применяемые для реализации дисциплины

В процессе подготовки обучающихся используются следующие виды образовательных технологий:

**Здоровьесберегающие технологии** являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров, их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

**Технология уровневой дифференциации.** С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность студентов. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность личной реализации, достижение успеха.

Дифференциация обучения предполагает создание разнообразных условий обучения для групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

**Игровая технология.** Игровая деятельность на занятиях физической культурой занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу студента, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровые формы занятий в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная,



коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

**Технология личностно-ориентированного обучения.** Данная технология обучения учитывает деление студентов на основную и подготовительную группы, а также выбор спортивной специализации. Содержание личностно-ориентированного обучения включает совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

**Обучение двигательным действиям.** Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. Каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

**Информационно-компьютерные технологии (ИКТ).** Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества. Используются во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, во внеурочной деятельности.

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно-коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

**Метод проектов** – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности обучающихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез.

Проектная технология на занятиях физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучаемого, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проекты на занятиях физической культуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.



### 3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 3.1 - Методические указания, используемые при изучении дисциплины

| № п/п | Наименование указаний, пособий                                                                                                                                                                                                             | Количество экземпляров |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1     | Элективные курсы дисциплины "Физическая культура и спорт" в вузе: учеб. пособие / ГУЗ, Каф. физического воспитания; А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, А.И. Зайцев [и др.]. - М.: ГУЗ, 2018. - 186 с.                                             | 260                    |
| 2     | Формы самостоятельных оздоровительных занятий физической культурой и спортом: учеб.-метод. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания; сост.: А.П. Пакин, В.А. Шаповалова, М.Ю. Краснова. - М.: ГУЗ, 2017. - 37с. | 84                     |

#### 3.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях. Аудиторные занятия проходят в форме практических занятий. Самостоятельная работа - не предусмотрено учебным планом.

На занятиях осуществляется разучивание и совершенствование скандинавской ходьбы, развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.

#### **Порядок пользования спортивными объектами,**

#### **обеспечение техники безопасности и предупреждение травматизма:**

Студенты обязаны приходить на занятия в спортивной форме.

После занятий студенты принимают легкие гигиенические процедуры.

Порядок пользования объектами спорта заключается в соблюдении установленных правил поведения занимающимися при нахождении на объектах спорта и проведении всех форм занятий по физической культуре. Правила предназначены для обеспечения выполнения учебных программ, охраны жизни и здоровья занимающихся, формирования навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдения установленных санитарно-гигиенических норм и требований, сохранения в рабочем состоянии учебно-спортивной базы.



**Занимающиеся физической культурой обязаны:**

Стремиться к гармоничному нравственному, духовному и физическому развитию и совершенствованию, уважать честь и достоинство других занимающихся, не создавать препятствий во время занятий другим обучающимся.

Заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья.

Пройти обследование у врача и иметь допуск к занятиям.

Посещать занятия в спортивном зале в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Прибывать на учебные занятия и тренировки по видам спорта в спортивной форме по назначению, иметь сменную обувь для занятий в спортивном зале.

На спортивных объектах (на стадионе, в спортивном зале, бассейне, тире, лыжной базе, кроссовых трассах, раздевалках и др.) соблюдать дисциплину, чистоту и порядок.

Бережно относиться к спортивному имуществу и инвентарю института.

Все ценные вещи (документы, деньги и т. д.) передавать на хранение преподавателю.

В процессе учебно-тренировочного занятия неукоснительно выполнять все команды, указания, рекомендации преподавателя.

**В целях предупреждения травматизма необходимо:**

Обязательно выполнять разминку (подготовительную часть) и соблюдать меры безопасности.

В процессе занятий занимающиеся обязаны оказывать друг другу помощь и страховку, немедленно сообщать преподавателю о нарушениях дисциплины, мер безопасности.

При плохом самочувствии до начала или во время занятий, а также, при получении травмы, немедленно сообщать об этом преподавателю.

Упражнения с отягощениями выполнять только со страховкой, строго соблюдать установленные преподавателем методические требования к весу снаряда, количеству повторений и интервалам отдыха, безопасные интервал и дистанцию между занимающимися.

При занятиях на стадионе, кроссовой и лыжной трассе одежда и обувь должны соответствовать погоде. При обнаружении друг у друга внешних признаков перегревания, переохлаждения, обморожения (бледность, синюшность, озноб, нарушение дыхания, сердцебиение и нарушение ритма сердца, потеря координации, головокружение и др. признаки) незамедлительно доложить преподавателю и принять необходимые меры безопасности.

**Категорически запрещается:**

Нарушать дисциплину на занятиях, покидать место занятий без разрешения преподавателя.

Заходить в спортивный зал в грязной обуви и верхней одежде, переодеваться и оставлять верхнюю одежду в спортивном зале.

Без разрешения приносить в спортзал какие-либо напитки.



Жевать при нахождении на спортивных объектах и во время занятий жевательную резинку.

### 3.3 Комплект заданий для контроля уровня физической подготовленности

#### Проверяемые компетенции:

| Код  | Содержание компетенции<br>(или ее части)                                                                                                 | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.                                                                                                                  |
|      |                                                                                                                                          | УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
|      |                                                                                                                                          | УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.                                                                                                                                                                                                                              |

#### Физические упражнения и порядок их выполнения

##### Скандинавская ходьба 5 км.

Спортивная ходьба при помощи специально разработанных палок.

#### Контрольные упражнения и нормативы

##### Скандинавская ходьба



Контрольные нормативы по скандинавской ходьбе принимаются на соревнованиях или на контрольной тренировке, на соответствующей дистанции, согласно нормативам по скандинавской ходьбе.

Суммарная оценка результатов выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по сумме баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

|                                                 |                   |        |         |
|-------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| Оценка тестов общей физической подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | отлично |
| Суммарная оценка в баллах                       | 5,0               | 7,0    | 9,0     |

| баллы | мужчины                    |                                                                            | женщины                   |                                                                            |
|-------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|       | Скандинавская ходьба 5 км. | Правильность выполнения техники скандинавской ходьбы (оценивается судьями) | Скандинавская ходьба 5км. | Правильность выполнения техники скандинавской ходьбы (оценивается судьями) |
| 0     | ≤ 55 мин                   | 5 ошибок и более                                                           | ≤ 60 мин                  | 5 ошибок и более                                                           |
| 1     | 55 мин                     | 4 ошибки                                                                   | 60 мин                    | 4 ошибки                                                                   |
| 2     | 50 мин                     | 3 ошибки                                                                   | 55 мин                    | 3 ошибки                                                                   |
| 3     | 45 мин                     | 2 ошибки                                                                   | 50 мин                    | 2 ошибки                                                                   |
| 4     | 40 мин                     | 1 ошибка                                                                   | 45 мин                    | 1 ошибка                                                                   |
| 5     | 35 мин                     | без ошибок                                                                 | 40 мин                    | без ошибок                                                                 |

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

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Скандинавская ходьба» проводится в форме текущей, рубежной и итоговой аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися



знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (сдача контрольных нормативов)

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и рубежной аттестации по дисциплине.

Рубежная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине «Скандинавская ходьба» требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) в форме зачета.

Оценка по результатам зачета носит недифференцированный характер – зачтено / не зачтено.

Все виды текущего и рубежного контроля осуществляются на практических занятиях.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

#### **4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) Скандинавская ходьба включает:

- перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения



образовательной программы и этапы их формирования;

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции(ий).

*Фонд оценочных средств по дисциплине «Скандинавская ходьба» представлен в приложении 1.*

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Элективные курсы дисциплины "Физическая культура и спорт" в вузе : учеб. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, А.И. Зайцев [и др.]. - М. : ГУЗ, 2018. - 186 с.

### Дополнительная литература

1. Физическая культура. Спортивные игры [Текст] : учебно-методическое пособие / Государственный университет по землеустройству, Кафедра физического воспитания ; авторы-составители: А.С. Болдин, С.В. Нагейкина, А.П. Волобуев, С.И. Семибратов, Е.Э. Ивашкова. - Москва : ГУЗ, 2020. - 94 с.
2. Социализация и формирование личности в учебном процессе по дисциплине "Физическая культура" [Текст] : учебно-методическое пособие : для студентов направлений подготовки по программам бакалавриата и специалитета / Государственный университет по землеустройству, Кафедра физического воспитания ; составители: А.П. Пакин, В.А. Шаповалов, М.Ю. Краснова. - Москва : ГУЗ, 2019. - 53 с.
3. Формы самостоятельных оздоровительных занятий физической культурой и спортом [Текст] : учеб.-метод. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; сост.: А.П. Пакин, В.А. Шаповалова, М.Ю. Краснова. - М. : ГУЗ, 2017. – 37

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1 – Описание информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины



| № | Адрес сайта и его описание                                                              | Перечень материалов представленных на сайте                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/</a> | Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.                                                  |
| 2 | <a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>                         | Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. |
| 3 | <a href="http://olympic.ware.com.ua/">http://olympic.ware.com.ua/</a>                   | OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).                                                                  |

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### *Информационные технологии:*

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

### *Информационные справочные системы*

В ходе реализации целей и задач по дисциплине обучающиеся могут при необходимости использовать возможности информационно-справочных систем, электронных библиотек и архивов.

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы:** информационно-справочные и поисковые системы Yandex, Google.

**Профессиональные базы данных:** Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», Справочно-правовая система «Гарант»



**Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

| № | Адрес сайта и его описание                                                | Перечень материалов представленных на сайте          |
|---|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>               | Электронно- библиотечная система «Издательство Лань» |
| 2 | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                     | Электронно- библиотечная система ZNANIUM.COM         |
| 3 | <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a> | Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»         |
| 4 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>       | Электронно-библиотечная система IPR BOOKS            |
| 5 | <a href="https://guz.bibliotech.ru">https://guz.bibliotech.ru</a>         | Электронно-библиотечная система ГУЗ                  |

**8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ  
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ**

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Скандинавская ходьба» используются: Спортивный зал. Дорожка для ходьбы, палки телескопические – 30 пар.