

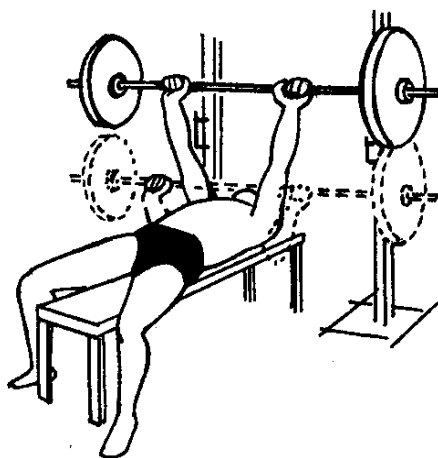
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА  
«СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для студентов очной формы обучения и преподавателей  
кафедры физического воспитания и спорта



Воронеж 2016

Составители: д-р мед. наук Е.В. Литвинов, ст. преп. Л.А. Никифорова

УДК 615.225

Организация учебного процесса при изучении раздела «Скандинавская ходьба»: методические рекомендации для студентов очной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»; сост. Е.В. Литвинов, Л.А. Никифорова. Воронеж, 2016. 15 с.

Скандинавская ходьба – один из самых динамично развивающихся видов фитнеса в мире. Ходьба с палками доступна, проста и невероятно эффективна. С ней можно быстро и легко оздоровить организм, укрепить иммунитет, восстановиться после травм, операций, инсультов, инфарктов, быстро и легко избавиться от лишних килограммов.

Методические указания подготовлены в электронном виде и содержатся в файле «Скандин.ходьба.pdf».

Библиогр.: 4 назв.

Рецензент канд. пед. наук З.А. Абиев

Ответственный за выпуск зав. кафедрой

д-р мед. наук, проф. Е.В. Литвинов

Издается по решению редакционно-издательского совета Воронежского государственного технического университета

© ФГБОУ ВО "Воронежский государственный технический университет", 2016

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» раздел «Скандинавская ходьба» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования. Дисциплина входит в федеральный компонент цикла технических, общегуманитарных и социально-экономических дисциплин государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и является обязательной для изучения.

Учебная программа разработана для студентов 1-3 курсов всех специальностей ВГТУ, содержит материал, обеспечивающий систематизацию знаний в области физической культуры, освоение практических навыков и умений по укреплению здоровья, повышению работоспособности, созданию устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС к содержанию и уровню подготовки бакалавров по всем специальностям ВГТУ, в объеме 400 часов.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Цель дисциплины «Физическая культура» и одного из ее разделов «Скандинавская ходьба» заключается в формировании физической культуры личности студента и его способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В процессе изучения и освоения дисциплины

«Физическая культура» и ее раздела «Скандинавская ходьба» студенты получают представление о социально-гуманитарной роли физической культуры и спорта в профессионально-личностном развитии; приобретают знания к овладению основами формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Формы проведения занятий:

- теоретические (лекции, консультации, беседы);
- медикопрактические;
- учебно-тренировочные занятия;
- контрольные занятия.

Содержание и формы контроля:

- текущий – экспертная оценка преподавателя регулярности посещения студентами обязательных учебных занятий, результатов тестов по освоению теоретических и методических знаний, умений и навыков и результатов тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- итоговая аттестация – условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке в виде «зачета».

Студенты специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют те разделы программы, требования и тесты, доступные им по состоянию здоровья.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальную медицинскую группу для освоения доступных им разделов учебной программы (индивидуальные консультации с преподавателем) и выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы).

Но основная нагрузка по формированию рассматриваемых компетенций приходится на занятия в рамках обязательного учебного расписания.

Многолетний опыт Воронежского государственного технического университета по проведению обязательных учебных занятий по физкультуре у студентов 1-4 курса нашел свое применение и в условиях реализации основных образовательных программ на основе ФГОС.

Решение Ученого совета университета для всех обучающихся определен график учебного процесса по физической культуре, предусматривающий на дневном отделении еженедельные 4-х часовые занятия для 2-3 курсов; и 3-х часовые занятия для 1-4 курсов.

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Скандинавская ходьба – один из самых динамично развивающихся видов фитнеса в мире. Ходьба с палками доступна, проста и невероятно эффективна. С ней можно быстро и легко оздоровить организм, укрепить иммунитет, восстановиться после травм, операций, инсультов, инфарктов, быстро и легко избавиться от лишних килограммов.

Не случайно скандинавскую ходьбу активно используют в лучших сп-центрах и реабилитационных клиниках в Европе, США, Австралии и Японии. В г. Воронеже скандинавскую ходьбу применяют в санатории им. Горького, для реабилитации больных после инсультов и инфарктов; в санатории для реабилитации больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и нервных заболеваний.

## 1. ЗАДАЧИ КУРСА «СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Требования к уровню освоения содержания курса**

В ходе реализации учебной программы «Физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме 400 часов, должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной учебной дисциплине (федеральный компонент), 410 часов отводится на раздел «Скандинавская ходьба»:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности;

- основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);

- спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основные методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

• В свою очередь указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить следующие требования к знаниям и умениям, компетенциями студента по окончании курса обучения по данной дисциплине:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных заданий различной целевой направленности;
- понимать социальную значимость своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности;
- понимать роль физической культуры и здорового образа жизни, знать основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
- быть готовым к овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных и жизненных и профессиональных целей;
- применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического совершенствования;



- быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развивать способность к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- навыками организации групповой и коллективной деятельности для достижения общих целей трудового коллектива;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высших учебных заведениях:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ;
- приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов

высшего профессионального образования» от 02.03.2000 ш. № 686;

- приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 г. № 1025);

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1999 г. № 777;

- примерная программа дисциплины «Физическая культура» Министерство образования и науки Российской Федерации, 2011 г.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным Положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Это Положение принято за основу и конкретизировано в специальных вышеуказанных приказах Минобразования России.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общи гуманитарные и социально-экономические и технические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные

общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для ВУЗов по учебной дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА «СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»

Кафедра физического воспитания осуществляет учебную, научную и учебно-методическую, массово-оздоровительную, физкультурную и спортивную работу.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные группы: основная, подготовительная, специальная медицинская группа и группы спортивного совершенствования.

Распределение студентов в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования. Учебные группы комплектуются с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп 8-10 человек. Именно для таких студентов ввели раздел «Скандинавская ходьба».

Студенты, освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальную медицинскую группу для освоения доступных им разделов учебной программы (индивидуальные консультации с преподавателем).

Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в ВУЗе.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;
- практических занятий (по выбору: бадминтон, скандинавская ходьба, баскетбол, волейбол, аэробика, эстетическая гимнастика);

- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций);
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно-обоснованного объема двигательной активности, необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

В содержание учебной программы входит:

- организация и проведение учебных занятий и зачетов в соответствии с учебным планом, графиком учебных занятий и Примерной учебной программой по физической культуре, утверждённой Министерством образования Российской Федерации;
- разработка содержания и проведения учебных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.

С учетом требований рабочей программы и графика учебных занятий преподаватели кафедры физвоспитания могут выбрать методы и средства обучения, наиболее полно отвечающие их профессиональным возможностям и обеспечивающие высокое качество учебного процесса.

*Учебные формы занятий*

Теоретические, практические (ходьба с нордиками,

скандинавская ходьба) и контрольные учебные занятия составляют основу физического воспитания студентов, предусматриваются в учебных планах по всем специальностям, включается в учебное расписание ВУЗа на всем периоде обучения в объеме не менее 400 часов, для скандинавской в объеме 110.

При составлении учебного расписания занятия планируются равномерно в течение недели.

Обязательный теоретический раздел учебной программы излагается в логической последовательности, предусмотренной учебной программой.

Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного.

В каждом семестре система практических знаний, имеющая методическую и учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы.

Каждый модуль завершается выполнением студентами на контрольных занятиях соответствующих контрольных заданий и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

В теоретический и практический разделы рабочей программы по физической культуре включается содержание системы специальных знаний, умений, навыков и средств акцентированного развития жизненных, прикладных психофизических качеств, предусматривается формирование ценностного отношения к ним.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по назначению и расписанию кафедры физвоспитания для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические навыки в интересующих их вопросах физической культуры и спорта.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную,

текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала.

В конце семестра и учебного года студенты всех учебных групп, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре, состоящий из трех разделов:

1. Теоретические и методические занятия, овладение методическими умениями и навыками.

2. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

3. Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований и тестов определяются учебной частью ВУЗа совместно с кафедрой физвоспитания на весь учебный год и доводятся до сведения студентов.

Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время на зачетах, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получающие необходимую подготовку.

Зачет у студентов принимают преподаватели в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость ВУЗа и в зачетную книжку студента.

Студенты, освобождённые от практических занятий по физической культуре на длительный период, осваивают теоретический курс (индивидуальные консультации с преподавателем) и выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Студенты, выполнившие все требования учебного плана и учебной программы, допускаются к итоговой аттестации по физической культуре.

Медицинские подразделения ВГТУ используют физическую культуру как средство профилактики и лечения заболеваний; осуществляют врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом; проводят

врачебные обследования студентов до начала учебных занятий по физическому воспитанию на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также после перенесенных заболеваний и травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Медицинские подразделения ВГТУ осуществляют контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требования (одежда, обувь, режим питания и др.), а также профилактику травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Результаты врачебного контроля и врачебного наблюдения докладываются и обсуждаются на заседании кафедры в целях разработки мероприятий по совершенствованию учебного процесса.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: ВЛАДОС, 2002. – 251 с.

2. А.И. Журавлева, Спортивная медицина и лечебная физкультура / А.И. Журавлева, Н.Д. Граевская.- М.: Медицина, 2003. – 232 с.

3. Покровский В.И. Популярная медицинская энциклопедия / В.И. Покровский. 4-е издание. - М.: ООО «Книгочей», 1997. - 688 с.

4. Романовский В.Е. Популярный справочник-лечебник / В.Е. Романовский, Т.М. Лупашенко. - Ростов н/Д.: ООО «Феникс», 1999. - 512 с.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	1
1. ЗАДАЧИ КУРСА «СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА».....	4
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА «СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА».....	10
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	14

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА  
«СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для студентов очной формы обучения и преподавателей  
кафедры физического воспитания и спорта

Составители:  
Литвинов Евгений Викторович  
Никифорова Любовь Александровна

В авторской редакции

Подписано к изданию 27.10. 2016.  
Уч.-изд. л. 0,9.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический  
университет»  
394026 Воронеж, Московский просп., 14