

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

Институт непрерывного образования российских и иностранных граждан

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ИНО

Е.Л. Сырцова

«24» августа 2017 г.

**Рабочая программа
учебной дисциплины
«Технологии деятельности инструктора по скандинавской ходьбе»**

дополнительная профессиональная программа -
программа повышения квалификации
«Содержание и технологии деятельности инструктора
по скандинавской ходьбе»

Киров
2017

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы - программы повышения квалификации «Содержание и технологии деятельности инструктора по скандинавской ходьбе».

Рабочую программу разработали:

Капустин А. Г., к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин и методики обучения

Анфилатова О. В., к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин и методики обучения

Агафонова Н. А., преподаватель по скандинавской ходьбе.

© Вятский государственный университет, 2017

© Капустин А. Г., Анфилатова О. В., Агафонова Н. А., 2017

1. Рабочая учебная программа

1.1 Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Технологии деятельности инструктора по скандинавской ходьбе» определяется тем, что является программой повышения квалификации тренеров спортивных школ, СДЮСШОР и ДЮСШ, инструкторов лечебной физической культуры (ЛФК) и адаптивной физической культуры АФК санаториев и медицинских учреждений. ФС СП предусматривает необходимость актуализации знаний методического и прикладного характера при подготовке спортсменов. В условия глобальной конкуренции требует усиления практической направленности образования во всех сферах, в том числе и в области физической культуры, спорта, адаптивной и лечебной физической культуре, что означает повышение требований к профессиональному образованию.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины	обновление теоретических знаний, повышение эффективности практических умений и навыков работы инструктора с детьми и подростками в учебно-тренировочных группах ДЮСШ, работы инструктора ЛФК и АФК с лечебно-профилактических учреждениях и санаториях, подготовка слушателей к профессиональной деятельности тренера в области массового детско-юношеского спорта и профессионально-прикладной физической подготовки в различных формах организации физического воспитания. Деятельность инструкторов ЛФК и АФК в сферах реабилитации, рекреации и восстановления.
Задачи учебной дисциплины	<ul style="list-style-type: none">- показать место дисциплины «Технологии деятельности инструктора по скандинавской ходьбе» в подготовке инструктора по ЛФК и АФК;- дать представление об особенностях организации работы инструктора в условиях ФС СП;- проанализировать современные тенденции в развитии детско-юношеского, любительского и профессионального спорта;- познакомить с инновационными методиками оздоровления, восстановления/реабилитации и рекреации в лечебно-профилактических учреждениях и санаториях;- развить навыки самостоятельной работы с различными источниками по инновационно-экспериментальной деятельности в сфере физической культуры, спорта, оздоровления, восстановления/реабилитации и рекреации;- способствовать воспитанию у слушателей творческого подхода к формированию программы спортивной подготовки по видам спорта, а так же оздоровления, восстановления/реабилитации и рекреации в лечебно-профилактических учреждениях и санаториях.

- развить навыки инструкторов ЛФК и АФК в сфере оздоровления, реабилитации и рекреации человека при разных нарушениях состояния здоровья.

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины / модуля

В результате освоения учебной дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования

Виды деятельности <*>	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Способность применять знания из области подготовки населения различных возрастных групп в занятиях по скандинавской ходьбе (К-1).	<p>Определять цели и задачи программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p> <p>Составлять программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p> <p>Использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера</p>	<p>Основы теории и практики физического воспитания детей.</p> <p>Методики физического воспитания, обучения спортивным играм.</p> <p>Методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.</p>
	Способность разрабатывать, проводить, оценивать результаты физкультурно-оздоровительной работы (К-2).	<p>Утверждать программы проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия физкультурно-спортивной организации с учетом его целей и задач.</p> <p>Составлять общий план проведения</p>	<p>Проводить качественную оценку программы физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия, разработанной инструктором-методистом.</p> <p>Пользоваться контрольно-измерительными</p>	<p>Теоретические основы организации массового спорта.</p> <p>Способы оказания доврачебной медицинской помощи.</p> <p>Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.</p> <p>Основы спортивно-массовой работы.</p>

		физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий физкультурно-спортивной организации на основе разработанных планов, предоставленных инструкторами-методистами	приборами и спортивным инвентарем.	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	--

1.2 Содержание учебной дисциплины (модуля)

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость) часов	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час					Самостоятельная работа, час	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Консультации		
очная	68	36	18	18			32	зачет

Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		Самостоятельная работа
		Лекции	Семинары	
1.	Общая теория и методика физической культуры и спорта	2	2	4
2.	Основы спортивной медицины	2	2	4
3.	Основы спортивной гигиены	2	2	4
4.	Мониторинг морфо-функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом	4	2	4
5.	История скандинавской ходьбы, развитие в России и в мире.	2	2	3
6.	Основы техники скандинавской ходьбы. Ошибки и методы их исправления.		2	2
7.	Показания и противопоказания в скандинавской ходьбе		2	2
8.	Подбор инвентаря и аксессуаров.	2	2	3
9.	Характеристика восстановительных средств на примере лыжного спорта, оздоровлении, реабилитации и рекреации.		2	2
10.	Самостоятельные, индивидуальные и групповые тренировки. Организация групп.	2		2
11.	Неотложные состояния и доврачебная помощь пострадавшим	2		2
Итого:		18	18	32

Матрица соотнесения разделов / тем учебной дисциплины / модуля и формируемых в них компетенций

РАЗДЕЛЫ / ТЕМЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	КОМПЕТЕНЦИИ		
		К-1	К-2	Σ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО КОМПЕТЕНЦИЙ
Общая теория и методика физической культуры и спорта	8	+	+	2
Основы спортивной медицины	8	+	+	2
Основы спортивной гигиены	8	+	+	2
Мониторинг морфо-функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом	10	+	+	2
История скандинавской ходьбы, развитие в России и в мире.	7	+	+	2
Основы техники скандинавской ходьбы.. Ошибки и методы их исправления.	4	+		1
Показания и противопоказания в скандинавской ходьбе	4		+	1
Подбор инвентаря и аксессуаров.	7	+	+	2
Характеристика восстановительных средств на примере лыжного спорта, оздоровлении, реабилитации и рекреации.	4		+	1
Самостоятельные, индивидуальные и групповые тренировки. Организация групп.	4	+		1
Неотложные состояния и доврачебная помощь пострадавшим	4	+		1
<i>Итого</i>	68			

Краткое содержание учебной дисциплины:

Тема 1. Общая теория и методика физической культуры и спорта

Компоненты физической культуры. Основные термины и понятия ТМФКиС. Принципы физической культуры. Методы обучения физической культуре и спорте. Этапы обучения. Схема обучения. Компоненты обучения двигательному действию. Структура учебно-тренировочного занятия. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей занятия.

Тема 2. Основы спортивной медицины.

Введение в дисциплину спортивная медицина. Предмет, задачи и содержание спортивной медицины. Организация медицинского обеспечения физической культуры и спорта в РФ. Организация врачебно-педагогических наблюдений за занимающимися физической культурой и спортом. Допуск занимающихся физической культурой и скандинавской ходьбой. Характеристика восстановительных средств, используемых в физической культуре.

Тема 3. Основы спортивной гигиены.

Двигательная активность как основная физиологическая потребность организма. Влияние двигательной активности на различные системы организма. Гиподинамия, причины, симптомы, профилактика. Основные критерии хорошей физической формы, рекомендации по ее поддержанию, выбор индивидуальной программы физической нагрузки. Естественные факторы природы и их использование для обеспечения здоровья. Характеристика воздействия закаливающих процедур на организм человека. Основные принципы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Тема 4. Мониторинг морфо-функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом

Адаптация организма к физическим нагрузкам. Понятие адаптации, ее виды. Механизмы адаптации. Проявления адаптации по функциональным системам. Проявления нарушения адаптации. Мониторинг показателей в ФК. Виды мониторинга. Принципы проведения мониторинга. Показатели мониторинга. Мониторинг морфологических показателей в спорте. Методы определения морфологических показателей, их значение в спортивной практике. Методы оценки морфологических показателей. Определение состава тела методом БИА. Возможности БИА в мониторинге занимающихся скандинавской ходьбой.

Тема 5. История скандинавской ходьбы, развитие в России и в мире.

Скандинавская ходьба – самый быстро развивающийся спорт в мире. В России она не вошла пока ещё в реестр спортивных дисциплин, однако включена в комплекс ГТО и эффективно применима в подготовки лыжников вне сезона, в оздоровлении и профилактики людей любой физической подготовленности, в реа-

билитации, восстановлении и рекреации в лечебно-профилактических учреждениях и санаториях.

Тема 6. Основы техники скандинавской ходьбы. Ошибки и методы их исправления. Первыми скандинавскую ходьбу стали изучать и применять лыжные спортсмены Финляндии в подготовке вне сезона. По этому техника скандинавской ходьбы тесно связана с элементами лыжного хода. Но есть свои особенности. Самостоятельное освоение техники ведёт чаще всего к закреплению ошибок. В свою очередь, это приводит в дальнейшем к травмам и нарушениям в состоянии здоровья. Важно уметь изначально прививать человеку навыки правильного хода и уметь грамотно исправить с человеком ошибки мышечной памяти.

Тема 7. Показания и противопоказания в скандинавской ходьбе.

Перед началом систематических занятий скандинавской ходьбой важно пройти врачебный осмотр или консультацию терапевта (кардиолога или гериатра) включающий общий осмотр, определение состояния сердечно-сосудистой (ЧСС, АД, ЭКГ) и дыхательной систем (жизненную емкость легких, пневмотахометрию вдоха и выдоха, частоту дыхательных движений), оценку связочно-суставного аппарата, мышечной системы. Это важно для последующего контроля и оценки общего состояния, показателей реакции на нагрузку.

Тема 8. Подбор инвентаря и аксессуаров.

Скандинавская ходьба – это ходьба с использованием специальных палок, которые короче лыжных, выполнены из легких и прочных материалов и имеют на нижнем конце твердый металлический шип. Важно научиться подбирать палки соответствующие необходимому освоению и выполнению техники скандинавской ходьбы. Что бы инвентарь был безопасным и надёжным. Это является немаловажным фактором достижения лучших результатов в скандинавской ходьбе.

Тема 9. Характеристика восстановительных средств на примере лыжного спорта, оздоровлении, реабилитации и рекреации.

Роль и значение знаний спортивной реабилитации для тренерского состава и атлетов в различных видах спорта. Педагогические средства восстановления, которые необходимо использовать при подготовке спортсменов в тренировочном и соревновательном периодах. Характеристика медико-биологических средств восстановления: (нормализация сна, правильное питание и питьевой режим, физические средства, массаж, фармакологическая поддержка спортсменов). Психологические средства восстановления. Средства и методы в оздоровлении, реабилитации и рекреации.

Тема 10. Самостоятельные, индивидуальные и групповые тренировки. Организация групп.

Роль и значение инструктора в тренировочном процессе скандинавской ходьбы. Правильная организация групп по их целям, физическому состоянию и возможностям.

Тема 11. Неотложные состояния и доврачебная помощь пострадавшим

Принципы оказания первой помощи, их последовательность. Правила транспортировки пострадавшего (больного). Терминальные состояния, признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения сердечно-легочной реанимации. Особенности проведения реанимации у детей.

2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

2.2. Методические указания для слушателей

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и семинарские (практические, лабораторные) занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических и лабораторных занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические (лабораторные) занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических (лабораторных) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические (лабораторные) задания и т.п. Для успешного проведения практического (лабораторного) занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, реше-

ние задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита проекта; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

3. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины

Основная литература

1. Безруких, М. М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебн. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
2. Безруких, М. М. и др. Хрестоматия по возрастной физиологии: Учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Сост. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
3. Биоимпедансный анализ состава тела человека /Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2009 . – 392 с.
4. Воронина, Галина Андреевна. Школа здоровья (Физиологические основы здорового питания). Ч. 2 [Текст]: учеб.-метод. пособие для педагогов, родителей, студ. / Г. А. Воронина, М. А. Морозова. - Киров: Изд-во ВятГГУ, 2011. - 174 с.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физическая культура /Г. Д. Горбунов. – Москва : Советский спорт, 2014. – 326 с.
6. Дёшин, Р.Г. Диагностика в клинической и спортивной медицине. Справочник / Р. Г. Дёшин. – М. : Спорт, 2016. –140 с.
7. Егорова М.А. Функциональные пробы. Учебное пособие по курсу «Основам врачебного контроля»/ ФГБОУ СПО «БГУОР».- Брянск, 2013. – 48 с

8. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 6-е изд., перераб. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
9. Жуйков, А. Е. Основы спортивной медицины. Лабораторный практикум [Текст] : учеб. пособие / А. Е. Жуйков. – Ухта, УГТУ, 2015. – 87 с.
10. Макарова, Г. А. Спортивная медицина [Текст]: учеб. для студ. вузов / Г. А. Макарова. – М.: Сов. Спорт, 2010. – 480 с.
11. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. – М. : Человек, 2015. – 184 с.
12. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для бакалавров / М. Н. Мисюк. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 431 с.
13. Митяева, Анна Михайловна. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учеб. пособие / А. М. Митяева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2012. - 208 с.
14. Николаев, Д. В. Лекции по биоимпедансному анализу состава тела человека / Д.В. Николаев, С.П. Щелькалина – М: РИО ЦНИИОИЗ МЗ РФ, 2016. – 152 с.
15. Николаев Д.В., Руднев С.Г. Биоимпедансный анализ: основы метода, протокол обследования и интерпретация результатов. - http://medass.su/intro_lesson.pdf
16. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
17. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учеб. для студ. вузов, обучающихся по направлению 050100 Пед. образование (квалификация «бакалавр») / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. – М. : Академия, 2012. – 192 с.
18. Платонов, В. Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В. Н. Платонов, С. А. Олейник, Л. М. Гунина. – М.: Советский спорт, 2010. – 308 с.
19. Рубанович, Виктор Борисович. Основы здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман ; М-во образования и науки РФ, Новосибирский гос. пед. ун-т, Московский пед. гос. ун-т. - Новосибирск ; М. : АРГА, 2011. - 256 с.
20. Сонькин, В. Д. Теоретические основы физиологии развития / В. Д. Сонькин // Новые исследования. – 2004. - № 1 – 2. – С. 360.
21. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера. – М.: Человек, 2013. – 328 с.
22. Спортивная медицина (Руководство для врачей) [Текст]: / под редакцией А.В. Чоговадзе, Л.А. Будченко.- М.: Медицина, 1984.- 384 с.: ил.
23. Спортивная медицина [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987.- 304 с.

24. Ткаченко, Б. И. Физиологические основы здоровья человека / Под ред. Б. И. Ткаченко. – СПб.; Архангельск: Издательский центр Северного государственного медицинского университета, 2001. – 728 с.

25. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.:Академия, 2009. – 480 с.

Дополнительная литература

1. Газенко, О. Г. Словарь физиологических терминов / Под ред. О. Г. Газенко. – М.: Наука, 1987. – 446 с.

2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник [текст] / под ред. Ю.Ф. Курамина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464с.

3. Лытаев, С. А. Основы медицинских знаний [Текст]: учеб.пособие для студ. вузов / С. А. Лытаев, А. П. Пуговкин. – М.: Академия, 2011. – 272 с.

4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

5. Сапин, М. Р. и др. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учеб пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 448 с.

6. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 144 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [указать ссылку на страницу данной образовательной программы](#)

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Номер аудитории	Назначение аудитории
Лекция	19-217, 19-260	Учебная аудитория
Практика, семинар	19-215, 19-219	Учебная аудитория

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования	
МУЛЬТИМЕДИА-ПРОЕКТОР CASIO XJ-A140V С ЭКРАНОМ НАСТЕННЫМ ПРОЕКТА ПРОФИ 180*180СМ И ШТАТИВОМ 63-100 И КАБЕЛЕМ VGA 15М	
ПРОЕКТОР TOSHIBA TOP-D2	
МУЛЬТИМЕДИА ПРОЕКТОР Toshiba TDP-D2	
ПАНЕЛЬ КОММУТАЦИОННАЯ В СБОРЕ для подключения ноутбука и проектора	
ПРОЕКТОР Acer H5350 DLP. 1280x720	
ЭКРАН С ЭЛЕКТРОПРИВОДОМ 152x203	

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

№ п.п.	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

4. Материалы, устанавливающие содержание и порядок проведения промежуточных аттестаций

Форма контроля по дисциплине – зачет.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачёт проводится в устной форме по вопросам.

Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации:

Учебная дисциплина: «Технологии деятельности инструктора по скандинавской ходьбе» состоит из следующих лекций и семинарских занятий: «Общая теория и методика физической культуры и спорта», «Основы спортивной медицины», «Основы спортивной гигиены», «Мониторинг морфо-функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом», «История скандинавской ходьбы, развитие в России и в мире», «Основы техники. Ошибки и методы их исправления», «Показания и противопоказания в скандинавской ходьбе», «Контроль, самоконтроль. Подбор и коррекция режима тренировок», «Подбор инвентаря и аксессуаров», «Характеристика восстановительных средств в спорте, оздоровлении, реабилитации и рекреации», «Самостоятельные, индивидуальные и групповые тренировки. Организация групп», «Неотложные состояния и доврачебная помощь пострадавшим».

Дисциплина рассчитана на 72 часа.

Основным требованием к преподаванию данной дисциплины является соблюдение принципов научности, системности, связи теории с практикой, эффективности при рассмотрении теоретических положений, фактов и явлений функционирования технологий деятельности тренера в условиях реализации требований федерального стандарта спортивной подготовки, принцип сознательности и самостоятельности обучения. Принцип научности является ведущим ориентиром при реализации содержания учебной дисциплины в соответствии с уровнем развития знаний и опыта, накопленного в сфере физической культуры и спорта. Системный подход в большей степени создает условия для упорядочения учебного материала и выстраивания системы учебных занятий. Принцип связи теории с практикой позволяет понять связи между познанием теоретического учебного материала и реализации теоретических положений в практической деятельности. Принцип эффективности касается связи между целями и результатами обучения. Позволяет оптимизировать многие факторы учебного процесса. Принцип сознательности и самостоятельности обучения заключается в формировании собственной субъектной позиции студентов в области обучения путем преодоления учебных стереотипов и развития рефлексивных способностей.

Перечень примерных вопросов к зачету

1. Дать определения основным понятиям ТМФВ.
2. Перечислите задачи физической культуры в зависимости от характера физкультурной деятельности.
3. Перечислите общие и специфические принципы системы физической культуры.
4. Дайте характеристику средствам обучения.

5. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды, приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.
6. Как изменяется с возрастом физическая работоспособность?
7. Каковы причины изменений физической работоспособности на разных этапах онтогенеза?
8. Какие факторы и механизмы определяют развитие двигательных качеств?
9. Какие факторы относят к «факторам риска» развития двигательных качеств?
10. Дайте определение допинга.
11. Перечислите основные группы препаратов, которые запрещены WADA.
12. Каковы медико-биологические последствия приема запрещенных препаратов для спортсменов.
13. Каков порядок осуществления антидопингового контроля на современном этапе.
14. Как Вы относитесь к решениям антидопинговой комиссии WADA по отношению к российским спортсменам.
15. Перечислите виды реабилитации.
16. Перечислите основные педагогические средства реабилитации.
17. Дайте краткую характеристику медико-биологических средств реабилитации.
18. Какие методы врачебно-педагогических наблюдений Вы знаете?
19. Кто проводит врачебно-педагогические наблюдения в период тренировок и соревнований.
20. Каковы особенности репродуктивной системы девочек?
21. Каковы особенности репродуктивной системы мальчиков?
22. Какие факторы и механизмы определяют репродуктивную функцию?
23. Какие факторы относят к «факторам риска» репродуктивной функции?
24. Перечислите типы ВНД (по И. П. Павлову). Охарактеризуйте типологические особенности ВНД человека. В чем заключается пластичность типов ВНД?
25. Каково влияние индивидуально-типологических особенностей спортсменов на эффективность тренировочного процесса.
26. Условные рефлексы и их торможение. Значение в повседневной жизни и спорте.
27. Дайте понятие о динамическом стереотипе, механизме его формирования, роли в процессе обучения, воспитания и спортивной деятельности.
28. Функциональная асимметрия мозга, её роль в спортивной деятельности.
29. Понятие спортивного массажа.
30. Основные приемы спортивного массажа.
31. Методика проведения спортивного массажа.

32. Методика реабилитационного массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.
33. Показания и противопоказания к массажу.
34. Морфо-функциональные особенности сердечнососудистой и дыхательной системы.
35. Характеристика специфических заболеваний кардиореспираторной системы спортсменов.
36. Методы оценки функциональных показателей дыхательной системы.
37. Методы оценки функциональных показателей сердечнососудистой системы.
38. Оценка степени адаптации сердечно-сосудистой системы
39. Что является показанием для проведения искусственной вентиляции легких?
40. Опишите технику проведения искусственной вентиляции легких способом «рот в рот», «рот в нос». В каких случаях проводят ИВЛ способом «рот в нос»?
41. Что свидетельствует об эффективности искусственного дыхания?
42. Назовите показания для проведения сердечно-легочной реанимации.
43. Опишите технику проведения непрямого массажа сердца.
44. Назовите особенности проведения сердечно-легочной реанимации детям.
45. Какие признаки указывают на эффективность непрямого массажа сердца?
46. Каковы особенности репродуктивной системы девочек?
47. Каковы особенности репродуктивной системы мальчиков?
48. Какие факторы и механизмы определяют репродуктивную функцию?
49. Какие факторы относят к «факторам риска» репродуктивной функции?
50. Как изменяется с возрастом физическая работоспособность?
51. Каковы причины изменений физической работоспособности на разных этапах онтогенеза?
52. Понятие адаптации?
53. Виды адаптации?
54. Виды мониторинга?
55. Характеристика БИА?
56. Показатели БИА и их значение в мониторинге подготовки спортсменов?
57. Кто первым описал скандинавскую ходьбу в тренировочном процессе лыжного спорта?
58. С какого года скандинавская ходьба стала активно развиваться в России.
59. Показания и противопоказания в скандинавской ходьбе.
60. Назовите режимы тренировочного процесса.
61. Основные принципы подбора и организации групп?

62. Что такое скандинавская ходьба?
63. Особенности техники скандинавской ходьбы?
64. Дайте полное описание инвентаря для скандинавской ходьбы и их отличительные особенности от терренкура и трекинга.
65. Какова мировая тенденция развития скандинавской ходьбы?
66. Критерии неадекватности подобранных нагрузок.
67. Оценка эффективности занятий скандинавской ходьбой.
68. Основы контроля и самоконтроля.
69. Общее влияние скандинавской ходьбы на здоровье человека.
70. Распишите последовательность работы с новичком.