Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 07.06.2023 12:22:55
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ee65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____ Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ"

Скандинавская ходьба

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б21Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 44

Виды контроля в семестрах:
экзамены 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**5(3.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	10	10	10	10
Практические	18	18	18	18
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Солонович Валентина Аркадьевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Скандинавская ходьба

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 31.08.2020 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.08.2020 г. № 1
Переутверждена на основании решения ученого совета СГСПУ
Протокол заседания ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. №1
Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП

__ _____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре и для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Задачи изучения дисциплины:

изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области основ скандинавской ходьбы;

осуществление обучения и воспитания в сфере теории и методики скандинавской ходьбы в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области скандинавской ходьбы;

обеспечение образовательной деятельности на занятиях по скандинавской ходьбе с учетом особых образовательных потребностей;

организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами, родителями (законными представителями) обучающихся, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности по скандинавской ходьбе;

формирование образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий на занятиях по скандинавской ходьбе;

осуществление профессионального самообразования и личностного роста; обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время занятий по скандинавской ходьбе.

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Теория и методика лыжного спорта	
Теория и методика легкой атлетики	
Теория и методика физической культуры и спорта	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Физическая культура и спорт (базовые виды спорта)	
Производственная практика (педагогическая практика)	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-4 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуре и спорта

ПК-4.1 Обеспечивает учебно-методическое сопровождение по дополнительным общеобразовательным программам в физической культуры и спорта

Знает: общую характеристику, терминологию и оздоровительное значение занятий скандинавской ходьбы;
средства скандинавской ходьбы и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности методику

ПК-4.2 Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ детей и взрослых в сфере физической культуры и спорта

Умеет: использовать средства скандинавской ходьбы для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.
Владеет: навыками обучения различных категорий людей двигательным действиям в процессе занятий скандинавской ходьбой.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Общие вопросы теории скандинавской ходьбы			
1.1	Теоретические основы физического воспитания средствами скандинавской ходьбы /Лек/	5	2	2
1.2	Теоретические основы физического воспитания средствами скандинавской ходьбы /Ср/	5	2	0
1.3	Решение задач физического воспитания средствами скандинавской ходьбы /Лек/	5	2	2
1.4	Решение задач физического воспитания средствами скандинавской ходьбы /Ср/	5	2	0
1.5	Влияние использования средств скандинавской ходьбы на уровень здоровья и физической подготовленности /Лек/	5	2	2

1.6	Влияние использования средств скандинавской ходьбы на уровень здоровья и физической подготовленности /Ср/	5	2	0
1.7	Истоки возникновения и развития скандинавской ходьбы в России и за рубежом /Лек/	5	2	0
1.8	Истоки возникновения и развития скандинавской ходьбы в России и за рубежом /Ср/	5	2	0
	Раздел 2. Организация работы по физическому воспитанию с использованием средств скандинавской ходьбы			
2.1	Формы организации физического воспитания средствами скандинавской ходьбы /Лек/	5	2	0
2.2	Формы организации физического воспитания средствами скандинавской ходьбы /Ср/	5	4	0
2.4	Анализ программ для разных возрастных групп /Ср/	5	2	0
2.6	Роль и функции руководителя по физическому воспитанию /Ср/	5	2	0
2.5	Экипировка для занятий скандинавской ходьбой /Пр/	5	2	0
2.6	Экипировка для занятий скандинавской ходьбой /Ср/	5	4	0
2.7	Техническая, физическая и интегральная подготовка скандинавской ходьбы /Пр/	5	6	0
2.8	Техническая, физическая и интегральная подготовка скандинавской ходьбы /Ср/	5	6	0
2.9	Организация и методика проведения занятий скандинавской ходьбой /Ср/	5	6	0
	Раздел 3. Методика проведения занятий скандинавской ходьбой в разных возрастных группах			
3.1	Основы обучения, воспитания и развития физических качеств средствами скандинавской ходьбы /Пр/	5	4	0
3.2	Основы обучения, воспитания и развития физических качеств средствами скандинавской ходьбы /Ср/	5	6	0
3.3	Методика проведения занятий средствами скандинавской ходьбы разных возрастных групп /Пр/	5	6	2
3.4	Методика проведения занятий средствами скандинавской ходьбы разных возрастных групп /Ср/	5	6	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

5 семестр, 5 лекций, 9 практических занятий

Раздел 1. Общие вопросы теории скандинавской ходьбы

Лекция № 1 (2 часа)

Теоретические основы физического воспитания средствами скандинавской ходьбы

Вопросы и задания:

1. Место и значение занятий скандинавской ходьбой та в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
2. Классификация, терминология, характеристика скандинавской ходьбой.
3. Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях скандинавской ходьбой.

Лекция №2 (2 часа)

Решение задач физического воспитания средствами скандинавской ходьбы

Вопросы и задания:

1. Техника скандинавской ходьбы, ее определение и понятия. Сведения о развитии техники. Основные требования, предъявляемые к технике.
2. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.

Лекция № 3 (2 часа)

Влияние использования средств скандинавской ходьбы на уровень здоровья и физической подготовленности

Вопросы и задания:

1. Оздоровительное значение скандинавской ходьбы.
2. Прикладное значение скандинавской ходьбы.
3. Спортивное значение скандинавской ходьбы.
4. Влияние занятий скандинавской ходьбой на развитие вегетативной системы организма.

Вопросы для самоконтроля.

Тезисно законспектировать в тетради дисциплины:

1. Запишите в рабочую тетрадь, в чем заключается оздоровительное, прикладное, спортивное значение скандинавской ходьбы.
2. Охарактеризуйте виды спорта, в основу которых входят сходные двигательные действия. Дайте характеристику некоторым из них.
3. Перечислите способы передвижения скандинавской ходьбы и охарактеризуйте каждый из них.

4. Запишите в рабочую тетрадь, как занятия скандинавской ходьбы тренируют мышечную систему организма, почему систематические занятия лыжами снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, почему занятия положительно воздействуют на органы дыхания.

Лекция № 4 (2 часа)

Истоки возникновения и развития скандинавской ходьбы в России и за рубежом

Вопросы и задания:
1. Возникновение, развитие и распространение скандинавской ходьбы.
2. Краткий обзор развития скандинавской ходьбы в России.
3. Состояние скандинавской ходьбы в стране в настоящее время, задачи и пути дальнейшего его развития
4. Развитие и состояние скандинавской ходьбы за рубежом.

Темы докладов:
1. Названия «северная ходьба», «финская ходьба».
2. Появление ходьбы с палками.
3. Использование палок пастухами и паломниками как подспорье в сложном рельефе.
4. Формирование скандинавской ходьбы в 40-х годах XX века.
5. Принципы выполнения упражнений с норвежскими палками Марко Кантанева.
6. Международная федерация финской ходьбы.
7. Развитие скандинавской ходьбы в России. Первая профессиональная «Школа скандинавской ходьбы».

Раздел 2. Организация работы по физическому воспитанию с использованием средств скандинавской ходьбы

Лекция № 5 (2 часа)

Формы организации физического воспитания средствами скандинавской ходьбы

Вопросы и задания:
1. Организация физического воспитания средствами скандинавской ходьбы с детьми дошкольного возраста
2. Организация физического воспитания средствами скандинавской ходьбы с учащейся молодежью
3. Организация физического воспитания средствами скандинавской ходьбы со взрослым населением
4. Групповые и индивидуальные занятия скандинавской ходьбой

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Экипировка для занятий скандинавской ходьбой

Вопросы и задания:
1. Палок для скандинавской ходьбы их разновидности
2. Правила подбора палок для скандинавской ходьбы
3. Экипировка для занятий скандинавской ходьбой
4. Соблюдение водного баланса на занятиях

Практическое занятие № 2-4 (6 часов)

Техническая, физическая и интегральная подготовка скандинавской ходьбы

Вопросы и задания:
1. Техника преодоления подъемов.
2. Техника прохождения спусков и неровностей склона.
3. Техника прохождения подъемов.
4. Анализ программ для разных возрастных групп
5. Дневник для занимающихся скандинавской ходьбой

Темы докладов:
1. Анализ развития техники скандинавской ходьбы.
2. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов.
3. Специально-подводящие упражнения лыжника-гонщика
4. Выбор способов техники в зависимости от величины, крутизны склона и рельефа местности, состояния снежного покрова и встречающихся препятствий.
4. Распределение сил на дистанции.

Раздел 3. Методика проведения занятий скандинавской ходьбой в разных возрастных группах

Практическое занятие № 5-6 (4 часа)

Основы обучения, воспитания и развития физических качеств средствами скандинавской ходьбы

Вопросы и задания:
1. Принципы планирования занятий по скандинавской ходьбе
2. Структура занятия по скандинавской ходьбе
3. Организационные принципы занятий дозированной скандинавской ходьбой
4. Освоение техники ходьбы с палками
5. Самоконтроль при дозированной физической нагрузке

Практические задания:
1. Подготовить инвентарь к спортивным занятиям.
2. Выполнение упражнений для изучения упражнений с палками.
3. Проанализировать ошибки при выполнении этих упражнений.
4. Записать в рабочую тетрадь комплекс упражнений по обучению техники скандинавской ходьбы.

Практические занятия № 7-9 (6 часов)

Методика проведения занятий средствами скандинавской ходьбы разных возрастных групп

Вопросы и задания:
1. Методика обучения технике ходьбы с палками занимающихся разных возрастных групп.

2. Использование общеразвивающих упражнений в целях профилактики и коррекции деформации осанки, опорно-двигательного аппарата.
3. Основные требования для начала занятий скандинавской ходьбой.
4. Медицинские противопоказания занятий скандинавской ходьбой.
5. Организационные принципы занятий дозированной скандинавской ходьбой.
6. Двигательные режимы занятий скандинавской ходьбой: щадящий режим, щадяще-тренирующий режим, тренирующий режим.
7. Самоконтроль при дозированной физической
8. Составление и практическая демонстрация комплекса упражнений для обучения и совершенствования техники скандинавской ходьбой.
Форма отчетности: предоставить комплекс упражнений для обучения и совершенствования техники скандинавской ходьбой в тетради дисциплины.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
Раздел 1. Общие вопросы теории скандинавской ходьбы			
1	Теоретические основы физического воспитания средствами скандинавской ходьбы	Изучить место и роль скандинавской ходьбы в общей системе воспитания детей разных возрастных групп	Блок схема общей системе воспитания разных возрастных групп
2	Решение задач физического воспитания средствами скандинавской ходьбы	Работа с материалами учебника и лекционного курса.	Аннотированный список литературных источнико. Не менее 5 ссылок на Интернет-ресурсы.
3	Влияние использования средств скандинавской ходьбы на уровень здоровья и физической подготовленности обучающихся	Изучить задачи физического воспитания и сделать анализ их обусловленности анатомо-физиологическими и психологическими особенностями организма занимающихся.	Конспект литературных источников
4	Истоки возникновения и развития скандинавской ходьбы в России и за рубежом	Изучить историю развития скандинавской ходьбы	Реферат
Раздел 2. Организация работы по физическому воспитанию с использованием средств скандинавской ходьбы			
5	Формы организации физического воспитания средствами скандинавской ходьбы	Изучить основные понятия: учебная работа, физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительная работа, активный отдых, самостоятельная двигательная деятельность, домашнее задание, кружковая работа. Дать краткую характеристику организационных форм физического воспитания. Охарактеризовать специфическое назначение каждой формы физического воспитания.	Кластер форм физического воспитания средствами скандинавской ходьбы
6	Анализ программ для разных возрастных групп	Проанализировать содержание программ разных авторов по скандинавской ходьбе	Анализ одной из рассмотренных программ
7	Роль и функции руководителя по физическому воспитанию	Изучить функции руководителя по физическому воспитанию, обязанности сотрудников в правильной постановке физического воспитания, особенности совместной работы медицинского, педагогического персонала и руководителя по физической культуре.	Должностные обязанности инструктора по скандинавской ходьбе
8	Экипировка для занятий скандинавской ходьбой	Ознакомление с особенностями выбора и подготовки мест проведения физкультурных занятий.	Рекомендации к подбору экипировки для занятий скандинавской ходьбой
9	Техническая, физическая и интегральная подготовка скандинавской ходьбы	Анализ техники скандинавской ходьбы Анализ ошибок техники скандинавской ходьбы	Конспект анализа техники скандинавской ходьбы Конспект анализа ошибок техники скандинавской ходьбы

10	Организация и методика проведения занятий скандинавской ходьбой	Изучить структуру и содержание физкультурных занятий скандинавской ходьбой. Варианты физкультурных занятий. Типы занятий. Особенности содержания и проведения подвижных игр и эстафет средствами скандинавской ходьбы.	Конспект игр и игровых занятий
Раздел 3. Методика проведения занятий скандинавской ходьбой в разных возрастных группах			
10	Основы обучения, воспитания и развития физических качеств средствами скандинавской ходьбы	Двигательные умения, навыки. Этапы обучения физическим упражнениям. Классификация, общая характеристика методов и приемов обучения. Соотношение методов обучения разных возрастных групп.	Комплекс упражнений с палками
11	Методика проведения занятий средствами скандинавской ходьбы разных возрастных групп	Требования к отбору упражнений. Методика обучения упражнениям детей разных возрастных групп. Использование общеразвивающих упражнений в целях профилактики и коррекции деформации осанки, опорно-двигательного аппарата.	Полный конспект занятий для одной возрастной группы
Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор			
№ п/п	**Темы дисциплины**	**Содержание самостоятельной работы**	**Продукты деятельности**
Раздел 1. Общие вопросы теории скандинавской ходьбы			
1	Теоретические основы физического воспитания средствами скандинавской ходьбы	Анализ литературы и информационных источников. Конспектирование ключевых положений	Выступление на практическом занятии
2	Решение задач физического воспитания средствами скандинавской ходьбы		
3	Влияние использования средств скандинавской ходьбы на уровень здоровья и физической подготовленности обучающихся		
4	Истоки возникновения и развития скандинавской ходьбы в России и за рубежом		
Раздел 2. Организация работы по физическому воспитанию с использованием средств скандинавской ходьбы			
5	Формы организации физического воспитания средствами скандинавской ходьбы	Анализ литературы и информационных источников. Конспектирование ключевых положений Подготовка и оформление доклада Подбор графического материала. Оформление основных положений темы в программе Power Point	Доклад с презентацией
6	Анализ программ для разных возрастных групп		
7	Роль и функции руководителя по физическому воспитанию		
8	Экипировка для занятий скандинавской ходьбой		
9	Организация и методика проведения занятий скандинавской ходьбой		
Раздел 3. Методика проведения занятий скандинавской ходьбой в разных возрастных группах			
10	Основы обучения, воспитания и развития физических качеств средствами скандинавской ходьбы	Анализ литературы и информационных источников. Конспектирование ключевых положений Подготовка и оформление конспектов	Конспект игр и игровых занятий. Комплекс упражнений с палками. Полный конспект занятий для одной возрастной группы.
11	Методика проведения занятий средствами скандинавской ходьбы разных возрастных групп		
5.3.Образовательные технологии			

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Грудницкая Н. Н.	Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277	Ставрополь: СКФУ, 2014
Л1.2	Чеснова Е. Л. , Кузьмина Л. А. , Шкляров С. В.	Нордическая ходьба как средство оздоровления организма: учебно-методический комплекс https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427332	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015,

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Башта Л. Ю.	Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406	Омск: Издательство СибГУФК, 2015
Л2.2	Грудницкая Н. Н. , Мазакова Т. В.	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279	Ставрополь: СКФУ, 2015
Л2.3	Грудницкая Н.Н., Мазакова Т.В.	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: практикум. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268	Ставрополь: СКФУ, 2016
Л2.4	И.А. Ивко	Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189	Омск: Издательство СибГУФК, 2009
Л2.5	Егорова С.А., Бакшева Т.В.	Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре: практикум https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467410	Ставрополь: СКФУ, 2016
Л2.6	Степанова О.Н.	Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469701	М.: МПГУ, 2017

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал спортивных игр. Оснащенность: Стенка гимнастическая(шведская)-5шт., Скамейки гимнастические, Щит баскетбольный.

7.3	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Скандинавская ходьба»

Курс 3 Семестр 5

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Общие вопросы теории скандинавской ходьбы»		19	35
Текущий контроль по разделу:		11	15
1	Аудиторная работа	3	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	4	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	4	5
Контрольное мероприятие по разделу		4	10
Промежуточный контроль		4	10
Наименование раздела: «Организация работы по физическому воспитанию с использованием средств скандинавской ходьбы»		19	30
Текущий контроль по разделу:		11	15
1	Аудиторная работа	3	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	4	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	4	5
Контрольное мероприятие по разделу		4	5
Промежуточный контроль		4	10
Наименование раздела: «Методика проведения занятий скандинавской ходьбой в разных возрастных группах»		18	30
Текущий контроль по разделу:		11	15
1	Аудиторная работа	3	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	4	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	4	5
Контрольное мероприятие по разделу		3	5
Промежуточный контроль		4	10
Промежуточная аттестация		56	100

Вид контроля		Примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Общие вопросы теории скандинавской ходьбы»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции <u>Подготовка конспектов к занятиям.</u> <u>Критерии оценки</u>: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует теме и отражает 1 вопрос темы практического занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует теме и отражает 2 или более вопросов практического занятия, структурирован, при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература. Темы докладов: 1. Место и значение скандинавской ходьбы в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения. 2. Место и значение скандинавской ходьбы в системе физического воспитания учащейся молодежи.	Теоретические основы физического воспитания средствами скандинавской ходьбы Решение задач физического воспитания средствами скандинавской ходьбы Влияние использования средств скандинавской ходьбы на уровень здоровья и физической подготовленности Истоки возникновения и развития скандинавской ходьбы в России и за рубежом Образовательные результаты:

		3. Место и значение скандинавской ходьбы в системе физического воспитания взрослого населения. 4. Причины возникновения травматизма на занятиях скандинавской ходьбой. Требования к выполнению доклада: Доклад структурирован, обучающийся не зачитывает текст доклада, а свободно рассказывает о сути проблемы, останавливаясь на ключевых вопросах, их сущности и сделанных выводах; продемонстрировано свободное владение материалом, представлено современное видение проблемы. Выступление укладывается в отведенный лимит времени. Обязательно сопровождение выступления презентацией. Критерии оценки: 2 балла – доклад соответствует теме, цель, сформулированная в докладе, достигнута; 3 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; 4 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения; 5 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения. Доклад сопровождается демонстрацией наглядного материала (презентацией). Участие в обсуждении представленных докладов. Критерии оценки: 1 балл – обучающийся задает вопросы выступающему по проблеме, рассматриваемой в докладе. 2 балла - короткие дополнения или замечания по одному-двум вопросам «круглого стола»; 3 балла - содержательный ответ на один из вопросов «круглого стола»; 4 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса, либо существенные дополнения по всем обсуждаемым проблемам.	Знает: общую характеристику, терминологию и оздоровительное значение занятий скандинавской ходьбы; средства скандинавской ходьбы и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности методику
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1.Подготовка реферата (темы содержатся в программе дисциплины). Требования к выполнению реферата. Критерии оценки реферата: 4 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 15 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы; 7 баллов - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 20 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 10 баллов - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 20 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют	

		ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы 2.Подготовка конспектов к практическим занятиям. Критерии оценки: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует теме и отражает 1 вопрос темы практического занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует теме и отражает 2 или более вопросов практического занятия, структурирован, при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература.	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Подготовить план-конспект для проведения занятий на одну из выбранных тем: 1. Скандинавская ходьба для младших школьников 2. Скандинавская ходьба для старших школьников. 3. Скандинавская ходьба для взрослого населения. 4. Скандинавская ходьба для лиц разного уровня физической подготовки. Критерии оценки: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует задачам занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует задачам занятия, отражает возрастные особенности группы; 3 балла - структурирован, конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует задачам занятия, отражает возрастные особенности группы при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература.	1. Теоретические основы физического воспитания средствами скандинавской ходьбы 2. Решение задач физического воспитания средствами скандинавской ходьбы 3. Влияние использования средств скандинавской ходьбы на уровень здоровья и физической подготовленности 4. Истоки возникновения и развития скандинавской ходьбы в России и за рубежом Образовательные результаты: Знает: общую характеристику, терминологию и оздоровительное значение занятий скандинавской ходьбы; средства скандинавской ходьбы и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности методику
Контрольное мероприятие по разделу		Коллоквиум Ответы на вопросы (2-4): 2 балла – реплики, односложные ответы; 3 балла – содержательный ответ на один из вопросов; 4 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса.	Теоретические основы физического воспитания средствами скандинавской ходьбы Образовательные результаты: Знает: общую характеристику, терминологию и оздоровительное значение занятий скандинавской ходьбы; средства скандинавской ходьбы и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности методику
Промежуточный контроль		4-10	
Текущий контроль по разделу «Организация работы по физическому воспитанию с использованием средств скандинавской ходьбы»			
1	Аудиторная работа	Темы докладов: 1. Актуальность и необходимость создания новых программ, их виды, общие требования. 2. Современные программы по физическому воспитанию, используемые в практике ОУ. 3. Вариативность современных программ физического воспитания. 4. Критерии оценки программ по физическому воспитанию. 5.Характеристика парциальных программ и технологий по физическому воспитанию: программы физкультурно-оздоровительного направления; программы валеологического направления; узкоспециализированные программы. Ответы на вопросы и сообщения на практическом занятии.	Формы организации физического воспитания в различных образовательных учреждений Экипировка для занятий скандинавской ходьбой Техническая, физическая и интегральная подготовка скандинавской ходьбы Организация и методика проведения занятий скандинавской ходьбой Образовательные результаты:

		Критерии оценки ответов: 1 балл – короткие дополнения или замечания по одному-двум вопросам практического занятия;2 балла - содержательный ответ на один из вопросов практического занятия; 3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса, либо существенные дополнения по всем обсуждаемым проблемам. Подготовка конспектов к практическим занятиям. Критерии оценки: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует теме и отражает 1 вопрос темы практического занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует теме и отражает 2 или более вопросов практического занятия, структурирован, при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература. Требования к выполнению доклада: Доклад структурирован, обучающийся не зачитывает текст доклада, а свободно рассказывает о сути проблемы, останавливаясь на ключевых вопросах, их сущности и сделанных выводах; продемонстрировано свободное владение материалом, представлено современное видение проблемы. Выступление укладывается в отведенный лимит времени. Обязательно сопровождение выступления презентацией. Критерии оценки: 2 балла – доклад соответствует теме, цель, сформулированная в докладе, достигнута; 3 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; 4 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения; 5 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения. Доклад сопровождается демонстрацией наглядного материала (презентацией). Участие в обсуждении представленных докладов. Критерии оценки: 1 балл – обучающийся задает вопросы выступающему по проблеме, рассматриваемой в докладе. 2 балла - короткие дополнения или замечания по одному-двум вопросам «круглого стола»; 3 балла - содержательный ответ на один из вопросов «круглого стола»; 4 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса, либо существенные дополнения по всем обсуждаемым проблемам.	Знает: общую характеристику, терминологию и оздоровительное значение занятий скандинавской ходьбы; средства скандинавской ходьбы и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности методику
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1.Подготовка конспектов к практическим занятиям. Критерии оценки: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует теме и отражает 1 вопрос темы практического занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует теме и отражает 2 или более вопросов практического занятия, структурирован, при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература. 3. Подготовка к выступлению на практическом занятии. Выполнение доклада. Критерии оценки: 2 балла – доклад соответствует теме, цель, сформулированная в докладе, достигнута; 3 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; 4 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее	Формы организации физического воспитания средствами скандинавской ходьбы Анализ программ для разных возрастных групп Роль и функции руководителя по физическому воспитанию Экипировка для занятий скандинавской ходьбой Организация и методика проведения занятий скандинавской ходьбой Образовательные результаты: Знает: общую характеристику, терминологию и оздоровительное значение занятий скандинавской ходьбы;

		разрешения; 5 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения. Доклад сопровождается демонстрацией наглядного материала (презентацией). Участие в обсуждении представленных докладов. Критерии оценки: 1 балл – обучающийся задает вопросы выступающему по проблеме, рассматриваемой в докладе. 2 балла - короткие дополнения или замечания по одному-двум вопросам «круглого стола»; 3 балла - содержательный ответ на один из вопросов «круглого стола»; 4 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса, либо существенные дополнения по всем обсуждаемым проблемам.	средства скандинавской ходьбы и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности методику
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Поиск (подбор) и обзор электронных источников информации по проблеме. К каждой ссылке должна присутствовать аннотация (электронный адрес, название сайта, организация, которой принадлежит сайт, какую именно информацию он содержит, источник информации, содержащейся на сайте, автор публикации, год размещения информации). Список оформлен в виде таблицы с колонками «Учебная тема», «Адрес электронного ресурса (URL-адрес)», «Краткая аннотация». Список содержит не менее 20 ссылок на Интернет-ресурсы. 2. Подготовка презентации по заданной теме с использованием программы MS Power Point. Выбранная тема должна быть освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в основном в виде различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов - не менее 15. 4 балла - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15. 5 баллов - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. 6 баллов - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в виде схем, таблиц и т.д. с добавлением иллюстраций. Количество слайдов - более 15.	
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование (примерные тестовые задания содержатся в учебной программе дисциплины). Критерии оценки результатов тестирования 5 баллов – правильно выполнено менее 20% заданий теста. 6 баллов - правильно выполнено 20-40 % заданий теста. 7 баллов - правильно выполнено 40-50 % заданий теста. 8 баллов - правильно выполнено 50-70 % заданий теста. 9 баллов - правильно выполнено 70-90 % заданий теста. 10 баллов – правильно выполнено 100 % заданий теста.	
Промежуточный контроль		4 - 10	
Текущий контроль по разделу «Методика проведения занятий скандинавской ходьбой в разных возрастных группах»			
1	Аудиторная работа	Тема: «Основы обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания». Вопросы к обсуждению: 1. Основные понятия: двигательные умения, двигательный навык, физические качества, наглядный, словесный метод, практические методы, звуковые, наглядные ориентиры, метод целостного и расчлененного упражнения. 2. Взаимосвязь умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.	Основы обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания. Методика обучения физическим упражнениям детей разного возраста. Образовательные результаты:

		3. Этапы обучения физическим упражнениям. Темы докладов: 1. Двигательные умения, навыки основных видов движений. 2. Классификация, общая характеристика методов и приемов обучения физическим упражнениям. 3. Соотношение методов обучения детей разных возрастных групп. Требования к выполнению доклада: см. выше. Тема: «Методика обучения скандинавской ходьбе». Вопросы к обсуждению: 1. Требования к отбору упражнений для детей разных возрастных групп, правила записи. 2. Методика обучения упражнениям детей разных возрастных групп. 3. Использование общеразвивающих упражнений в целях профилактики и коррекции деформации осанки, опорно-двигательного аппарата. Выполнение проекта и подготовка к участию в учебно-теоретической конференции. Задания. Подготовить методические рекомендации воспитателям по проведению занятий на темы: 1. Теоретические основы физического воспитания средствами скандинавской ходьбы 2. Решение задач физического воспитания средствами скандинавской ходьбы 3. Влияние использования средств скандинавской ходьбы на уровень здоровья и физической подготовленности занимающихся 4. История развития скандинавской ходьбы 5. Формы организации физического воспитания средствами скандинавской ходьбы. 6. Основы обучения, воспитания и развития физических качеств средствами скандинавской ходьбы 7. Методика проведения занятий средствами скандинавской ходьбы разных возрастных групп Критерии оценки проекта: формулировка темы направления (корректность, соответствие заявленной общей теме проекта, проблемный характер, интересное звучание) - 1 балл; убедительность обоснования актуальности исследуемой проблемы - 1 балл; степень активности каждого участника проекта - 1 балл; глубина проникновения в проблему - 1 балл; междисциплинарность (привлечение знаний из других научных областей)- 1 балл; эстетичность оформления проекта - 1 балл; доступность и оригинальность представления проекта - 1 балл; уровень и объем собственных исследований участников проекта - 1 балла; корректность формулировки выводов и их соответствие содержанию проекта - 1 балл; степень полезности и возможности практической реализации предложений по решению проблемы - 1 балл. Всего – максимум 10 баллов. Участие в обсуждении проектов. Критерии оценки: 1 балл – обучающийся задает вопросы участникам проекта. 1 балл - короткие дополнения или замечания по одному-двум обсуждаемым вопросам; 2 балла - содержательный ответ на один из вопросов конференции; 3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса, либо существенные дополнения по всем обсуждаемым проблемам. Ответы на вопросы и сообщения на практическом занятии.	Умеет: использовать средства скандинавской ходьбы для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Владеет: навыками обучения различных категорий людей двигательным действиям в процессе занятий скандинавской ходьбой.

		Критерии оценки ответов: 1 балл – короткие дополнения или замечания по одному-двум вопросам практического занятия; 2 балла - содержательный ответ на один из вопросов практического занятия; 3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса, либо существенные дополнения по всем обсуждаемым проблемам. Подготовка конспектов к практическим занятиям. Критерии оценки: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует теме и отражает 1 вопрос темы практического занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует теме и отражает 2 или более вопросов практического занятия, структурирован, при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература. Требования к выполнению доклада: доклад структурирован, обучающийся не зачитывает текст доклада, а свободно рассказывает о сути проблемы, останавливаясь на ключевых вопросах, их сущности и сделанных выводах; продемонстрировано свободное владение материалом, представлено современное видение проблемы. Выступление укладывается в отведенный лимит времени. Обязательно сопровождение выступления презентацией. Критерии оценки: 2 балла – доклад соответствует теме, цель, сформулированная в докладе, достигнута; 3 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; 4 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения; 5 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения. Доклад сопровождается демонстрацией наглядного материала (презентацией). Участие в обсуждении представленных докладов. Критерии оценки: 1 балл – обучающийся задает вопросы выступающему по проблеме, рассматриваемой в докладе. 2 балла - короткие дополнения или замечания по одному-двум вопросам «круглого стола»; 3 балла - содержательный ответ на один из вопросов «круглого стола»; 4 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса, либо существенные дополнения по всем обсуждаемым проблемам.	
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Подготовить план-конспект для проведения занятий на темы: 1. Скандинавская ходьба для младших школьников 2. Скандинавская ходьба для старших школьников. 3. Скандинавская ходьба для взрослого населения. 4. Скандинавская ходьба для лиц разного уровня физической подготовки. Критерии оценки: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует задачам занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует задачам занятия, отражает возрастные особенности группы; 3 балла - структурирован, конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует задачам занятия, отражает возрастные особенности группы при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература. 2. Подготовка к выступлению на практическом занятии. Выполнение доклада. Критерии оценки: 2 балла – доклад соответствует теме, цель, сформулированная в докладе, достигнута; 3	Основы обучения, воспитания и развития физических качеств средствами скандинавской ходьбы Методика проведения занятий средствами скандинавской ходьбы разных возрастных групп Образовательные результаты: Умеет: использовать средства скандинавской ходьбы для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

		балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; 4 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения; 5 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения. Доклад сопровождается демонстрацией наглядного материала (презентацией). Участие в обсуждении представленных докладов. Критерии оценки: 1 балл – обучающийся задает вопросы выступающему по проблеме, рассматриваемой в докладе. 2 балла - короткие дополнения или замечания по одному-двум вопросам «круглого стола»; 3 балла - содержательный ответ на один из вопросов «круглого стола»; 4 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса, либо существенные дополнения по всем обсуждаемым проблемам.	Владеет: навыками обучения различных категорий людей двигательным действиям в процессе занятий скандинавской ходьбой.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Подготовить план-конспект для проведения занятий на темы: 1). Скандинавская ходьба для лиц разного уровня физической подготовки. 2). Игры и игровые задания на занятиях по скандинавской ходьбе Критерии оценки: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует задачам занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует задачам занятия, отражает возрастные особенности группы; 3 балла - структурирован, конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует задачам занятия, отражает возрастные особенности группы при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература.	Основы обучения, воспитания и развития физических качеств средствами скандинавской ходьбы Методика проведения занятий средствами скандинавской ходьбы разных возрастных групп Образовательные результаты: Умеет: использовать средства скандинавской ходьбы для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Владеет: навыками обучения различных категорий людей двигательным действиям в процессе занятий скандинавской ходьбой.
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование (примерные тестовые задания содержатся в учебной программе дисциплины). Критерии оценки результатов тестирования 5 баллов – правильно выполнено менее 20% заданий теста. 6 баллов - правильно выполнено 20-40 % заданий теста. 7 баллов - правильно выполнено 40-50 % заданий теста. 8 баллов - правильно выполнено 50-70 % заданий теста. 9 баллов - правильно выполнено 70-90 % заданий теста. 10 баллов – правильно выполнено 100 % заданий теста.	
Промежуточный контроль		4-10	