

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
07 ноября 2023 г.

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «Подготовка инструкторов северной (скандинавской) ходьбы»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (далее - Программа): «Подготовка инструкторов северной (скандинавской) ходьбы» разработана для инструкторов скандинавской ходьбы, педагогов по физической культуре, тренеров-преподавателей, специалистов образовательных и физкультурно-спортивных организаций. Программа рассчитана на лиц, имеющих среднее профессиональное или высшее образование.

Скандинавская ходьба – это вид спортивной активности, который представляет собой пешие прогулки с применением определенных техник движения при помощи специальных палок. Такая активность имеет лечебные, профилактические и реабилитационные цели, нормализует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает выносливость и благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат. Скандинавская ходьба практически не имеет противопоказаний и подходит спортсменам с любым уровнем физподготовки, поэтому инструкторы по скандинавской ходьбе широко востребованы у населения.

Цель реализации программы

Программа повышения квалификации имеет целью повышение профессионального уровня и формирование новых компетенций специалистов сферы физической культуры в области организационно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой подготовки и реабилитационной (восстановительной) деятельности на базе физкультурно-спортивных организаций, некоммерческих общественных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, образовательных организациях профессионального образования с помощью средств физической культуры, адаптивного физического воспитания (дисциплина «Северная ходьба»).

Планируемые результаты освоения программы

Повышение профессиональных компетенций слушателей в вопросах организации и проведения оздоровительно-реабилитационных занятий по северной/скандинавской ходьбе, осуществление анализа показаний и противопоказаний к тренировкам.

По окончании обучения выпускник должен

Документ подписан электронной подписью.

знать:

- теоретические и методические основы северной ходьбы;
- характеристику экипировки и инвентаря для занятий северной ходьбой;
- особенности маршрутов и отличие покрытий для тренировок северной ходьбой;
- оборудование для управления тренировочным процессом;
- структуру занятий по северной ходьбе;
- основы организации здорового образа жизни;
- гигиеническое обеспечение занятий по северной ходьбе;
- особенности медицинского обеспечения занятий северной ходьбой с лицами различного возраста и при различной направленности занятий;
- порядок проведения врачебного контроля при занятиях северной ходьбой;
- методы оценки функционального состояния занимающихся северной ходьбой с лицами различного возраста и при различной направленности занятий;
- способы оказания доврачебной медицинской помощи;
- причины и профилактика травматизма при занятиях северной ходьбой;
- теоретические основы организации массового спорта;
- особенности эксплуатации инвентаря для северной ходьбы;
- методики проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта;
- передовой опыт физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физической культуре и спорте;
- методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте в т.ч. адаптивном;
- методы проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров;
- основы маркетинга;
- организацию привлечения волонтеров и продвижения социальных проектов;
- организацию и проведение соревнований, фестивалей, праздников по северной ходьбе;
- организацию корпоративного спорта в России;
- место северной ходьбы в структуре ВФСК «ГТО», особенности организации и проведения сдачи норм по северной ходьбе.

уметь:

- уметь планировать индивидуальные и групповые занятия по северной ходьбе с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- выбирать маршрут для занятий с учетом особенностей группы;
- составлять конспект для занятий северной ходьбой;
- составлять программу занятий северной ходьбой с учетом особенностей занимающихся;
 - оказывать первую доврачебную помощь;
 - уметь составлять расписание занятий по физическому воспитанию,

Документ подписан электронной подписью.

тренировочных занятий;

- проводить самостоятельно индивидуальные и групповые занятия по северной ходьбе;
- обучать навыкам и технике северной ходьбы;
- контролировать двигательную активность, физическое состояние занимающихся северной ходьбой в группе или индивидуально;
- разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- разрабатывать программу спортивно-оздоровительного мероприятия по северной ходьбе;
- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- пользоваться контрольно-измерительными приборами для регистрации результатов соревнований по северной ходьбе;
- изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения, улучшения физической подготовленности занимающихся северной ходьбой;
- планировать проведение мероприятий активного отдыха для лиц различного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений у занимающихся;
- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;
- распознавать признаки развития острых патологических состояний и обеспечивать своевременное обращение за медицинской помощью;
- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Иметь практический опыт:

- проведения индивидуальных и групповых занятий по северной ходьбе различной направленности;
- определения требований к месту, времени проведения мероприятия досугового или оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;
- обеспечения безопасности проведения мероприятий досугового или оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;
- проведения судейства состязаний по северной ходьбе, проводимых в рамках досугового или оздоровительного мероприятия для лиц всех возрастных групп, включая людей с ограниченными возможностями здоровья;
- оказания доврачебной медицинской помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях у занимающихся;

Документ подписан электронной подписью.

- вовлечения в мероприятия активного отдыха лиц всех возрастных групп, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- разработки предложений по организации активного отдыха занимающихся;
- разработки физкультурно-оздоровительных и тренировочных комплексов занятий северной ходьбой;
- пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- владения навыками использования аудиовизуальных и интерактивных средств обучения;
- владения навыками проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров;
- владения навыками консультирования по вопросам здорового образа жизни.

Объем учебной дисциплины

Нормативный срок освоения программы (акад. час)	16
<i>в том числе:</i>	
лекции	7
практические занятия	5
стажировка	-
самостоятельная работа слушателей	3
итоговая аттестация - зачет	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи: Подпись верна
Сертификат: 00CD2A432F246891F72526F682B4E9E3AB
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
"УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", Беткузина, Наталья Валерьевна,
sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 1215078802, 00204832281, 1021200771646,
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
"УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, с. Семеновка,
Марий Эл Республика, Йошкар-Ола Город, Семеновка Село, Молодежная
Улица, дом 2, Республика Марий Эл, RU
Издатель: Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой
Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77
Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия: Действителен с: 27.12.2022 15:43:00 UTC+03
Действителен до: 21.03.2024 15:43:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП: 14.11.2023 08:30:27 UTC+03