

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

**ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
 ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
 «Подготовка инструкторов северной (скандинавской) ходьбы»**

Компоненты программы		Вид учебной нагрузки	Организация обучения			Всего часов
			1 день	2 день	3 день	
Тема 1.	История возникновения и развития северной ходьбы.	офлайн- занят.	-	1	-	1
		сам. работа	1	-	-	1
Тема 2.	Организационно-методическое обеспечение деятельности инструкторов по северной ходьбе.	офлайн- занят.				
		сам. работа	2			2
Тема 3.	Место северной ходьбы во Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	офлайн- занят.	-	1	-	1
		сам. работа	-	-	-	-
Тема 4.	Медико-биологическое сопровождение занятий северной ходьбой. Оказание первой помощи	офлайн- занят.	-	-	4	4
		сам. работа	-	-	-	-
Тема 5.	Теория и методика северной ходьбы	офлайн- занят.	-	4	2	6
		сам. работа	-	-	-	-
<b>Итоговая аттестация</b>					<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Всего часов офлайн-занятий</b>				<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
<b>Всего часов самостоятельной учебной работы</b>			<b>3</b>	-	-	<b>3</b>
<b>Всего часов по программе</b>			<b>3</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>16</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## «Подготовка инструкторов северной (скандинавской) ходьбы»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Формы контроля	Учебная нагрузка обучающихся с использованием ДОТ, час				
			максимальная	Самостоятельная работа	аудиторные- занятия	В том числе	
						Теорети- ческие	Лаборат/ практич..
Тема 1	История возникновения и развития северной ходьбы.		2	1	1	1	-
Тема 2	Организационно-методическое обеспечение деятельности инструкторов по северной ходьбе		2	2	-	-	-
Тема 3	Место северной ходьбы во Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).		1	-	1	1	-
Тема 4	Медико-биологическое сопровождение занятий северной ходьбой. Оказание первой помощи		4	-	4	3	1
Тема 5	Теория и методика северной ходьбы		6	-	6	2	4
	<b>Итоговая аттестация</b>	зачет	1	-	1	1	-
	<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>5</b>

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Тема 1. История возникновения и развития северной ходьбы.**

История возникновения и развития скандинавской ходьбы. История развития в России скандинавской ходьбы. Скандинавская ходьба сегодня: перспективы развития.

### **Тема 2. Организационно-методическое обеспечение деятельности инструкторов по северной ходьбе.**

Нормативно-правовые основы деятельности инструктора по северной ходьбе. Северная ходьба в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе с населением. Северная ходьба в структуре корпоративного спорта. Продвижение социальных проектов по северной ходьбе.

### **Тема 3. Место северной ходьбы во Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Организация и проведение сдачи нормативов по северной ходьбе.

### **Тема 4. Медико-биологическое сопровождение занятий северной ходьбой. Оказание первой помощи**

Врачебный контроль при занятиях северной ходьбой. Травматизм и его профилактика. Понятие о первой доврачебной помощи. Неотложные состояния. Первая помощь. Различные виды мониторинга физического состояния ходяков с палками: тесты для определения возраста и здоровья по состоянию функциональных систем органов человека, тест на выносливость.

### **Тема 5 . Теория и методика северной ходьбы**

Характеристика экипировки и инвентаря для занятий северной ходьбой. Выбор маршрута и оборудование для управления тренировочным процессом. Техника северной ходьбы. Изучение техники скандинавской ходьбы на основе комплекса подводящих упражнений. Техника «Три шага». Ознакомление с основами проведения разминки и заминки. Структура занятия северной ходьбой. Разработка программ занятий северной ходьбой. Особенности построения занятий северной ходьбой оздоровительной направленности у лиц пожилого возраста. Проведение разминки и заминки слушателями семинара (проверка домашнего задания). Работа над ошибками при ходьбе с палками.

## **ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Итоговая аттестация проходит в виде итогового тестирования.

*Приложение 5*

### **Литература по теме:**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
3. Ачкасов Е.Е, Володина К.А., Руненко С.Д. Основы скандинавской ходьбы. Учебное пособие. Издательство: РИДО.: 2018 . ISBN: 978-5-6040745-0-3
4. Марко Кантанева.ONW TRAINER. 1997. Русское изд-во 2017. – 51 С.
5. Мильнер Е.Г. Ходьба вместо лекарств.- М.: Метафора, 2016. -224 С. ISBN 978-5-85407-137-6
6. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни.- СПб.: Питер, 2018. – 144 С. ISBN978-5-44-610522-9
7. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб.: Питер, 2016. – 128 С. ISBN 978-5-44-61-0279-2
8. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Дневник тренировок, питания и достижений. – СПб.: Питер, 2016. – 128 С. ISBN 978-5-496-02009-1
9. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом. – СПб.: Питер, 2013. – 80 С. ISBN 978-5-496-00306-3
10. Кибардин, Геннадий Михайлович. Скандинавская ходьба лечит/ Геннадий Кибардин. – Москва: Издательство «Э», 2018. – 128 С.(Лечение доступными средствами). ISBN 978-5-699-83667-3
11. Кибардин, Геннадий Михайлович. Лечение. Палки для скандинавской ходьбы: упражнения для здоровья/ Геннадий Кибардин. – Москва: Эксмо, 2018. – 144 с. (Лечение доступными средствами). ISBN 978-5-04-090611-6
12. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы.//Методические рекомендации. – СПб.: 2012. – 49 С.
- 13.Лад В. Скандинавская ходьба. Путь к здоровью. Мифы и реальность. Диля. – 2022. ISBN 978-5-4236-0425-7
14. Тимофеева Е.Б. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА. – 2022.
15. Шацкий Г.Б . ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ. СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ. Учебное издание // Методические рекомендации. 2015. - 32 С.
16. Первая помощь: учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь. М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2018 г., 97 с. Авторы: Л.И. Дежурный, Ю.С. Шойгу, С.А. Гуменюк, Г.В. Неудахин, А.Ю. Закурдаева, А.А. Колодкин, О.Л. Куров, Л.Ю. Кичанова, А.Ю. Закурдаева, А.А, Эмке
17. Алгоритмы первой помощи: учебное пособие для водителей; Москва – 2009г.

Документ подписан электронной подписью.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



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

**ПОДПИСЬ**

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