



Общество с ограниченной ответственностью
"Региональный институт постдипломного образования"
445037, Самарская область, г Тольятти, Новый проезд, д. 8
Тел: +7 993 250 08 08, e-mail: Office@ripodpo.ru

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы профессиональной переподготовки
«Теория и методика северной (скандинавской) ходьбы»
(Квалификация – Инструктор по северной ходьбе)

Цель – формирование новых компетенций специалистов сферы физической культуры в области организационно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой подготовки и реабилитационной деятельности на базе физкультурно-спортивных организаций, образовательных организациях профессионального образования с помощью средств физической культуры, адаптивного физического воспитания (дисциплина «Северная ходьба»)

Категория слушателей – Среднее общее образование и профессиональное обучение - программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих или среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или СПО (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и ДПО ПП по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта

Срок обучения – 432 часа

Форма обучения - с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	ПЗ	
1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	18	18	-	Зачет
2	Теория и методика физической культуры	24	24	-	Зачет
3	Основы физиологии и анатомии	36	36	-	Зачет
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	30	30	-	Зачет
5	Основы и способы оказания первой помощи до оказания медицинской	18	18	-	Зачет
6	История и теория скандинавской ходьбы	18	18	-	Зачет
7	Инвентарь. Техника ходьбы	36	36	-	Зачет
8	Методика обучения скандинавской ходьбе	48	36	12	Зачет
9	Организация и проведение занятия по скандинавской ходьбе	60	54	12	Зачет
10	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья при занятиях скандинавской ходьбой	60	54	12	Зачет
11	Уровни интенсивности тренировок	24	24	-	Зачет
12	Основы спортивной медицины и диетология	54	42	12	Зачет
	Итоговая аттестация	6	-	6	Экзамен
	Итого	432	378	54	

Режим занятий – определяется совместно с заказчиком (не менее 6 часов в день)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025

