



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 повышения квалификации
«Организация работы инструктора по северной ходьбе»

Цель – подготовить специалистов, которые смогут эффективно применять полученные знания в своей профессиональной деятельности.

Категория слушателей – 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 – 144 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 по северной ходьбе. Маркетинг в деятельности инструктора по северной ходьбе	6	6	-	-
2	Северная ходьба в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе с населением. Волонтерское движение и продвижения социальных проектов по северной ходьбе	6	6	-	-
3	Место северной ходьбы во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Организация и проведение сдачи нормативов по северной ходьбе	6	6	-	-
4	Теория и методика северной ходьбы	18	18	-	-
5	Характеристика экипировки и инвентаря для занятий северной ходьбой	6	6	-	-
6	Техника северной ходьбы (этапы, основные ошибки)	30	30	-	-
7	Структура занятия северной ходьбой. Разработка программ занятий северной ходьбой	12	12	-	-
8	Основы физиологии мышечной деятельности и механизмы адаптации к физическим нагрузкам	10	10	-	-
9	Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях высокой или низкой температуры окружающей среды	24	24	-	-
10	Травматизм и его профилактика	12	12	-	-
11	Понятие о первой доврачебной помощи. Неотложные состояния. Первая помощь	12	12	-	-
	Итоговая аттестация	2	-	2	Зачет
	Итого	144	142	2	

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



ТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025