

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт
_____ С.П. Евсеев
«7» июля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ИНСТРУКТОР ПО СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ»

Санкт-Петербург, 2023

Содержание

1	Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.1.	Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.2.	Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.3.	Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	5
1.4.	Планируемые результаты обучения	5
1.5.	Нормативная трудоемкость обучения	13
1.6.	Документ, выдаваемый после завершения обучения	13
1.7.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	13
2.	Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Тематический план	13
2.3.	Содержание учебных разделов	16
3.	Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	25
4.	Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	37
5.	Кадровое обеспечение образовательного процесса	46
6.	Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	46

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Согласно задачам «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р) необходимо обеспечить возможность совершенствования системы спортивной подготовки детей и молодежи, а также формирование условий для развития школьного и студенческого спорта.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инструктор по северной ходьбе» ориентирована на профессиональное развитие и совершенствование профессиональных компетенций специалистов в области физической культуры и спорта посредством удовлетворения их образовательных потребностей и обеспечения повышения квалификации соответственно меняющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды.

1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Инструктор по северной ходьбе» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года № 1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Профессиональный стандарт «Инструктор-методист» 05.005 (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2014 г. N 630н);

– Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» 05.004 (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. N 197н).

– Устав Образовательной организации высшего образования

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы: 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»), необходимых для выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
Код	наименование	наименование	код
Профессиональный стандарт «Инструктор-методист» 05.005			
А	Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки	Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	А/01.4
		Проведение спортивно-оздоровительной работы	А/02.4
		Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом	А/03.4
		Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	А/04.4
С	Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации и обеспечение безопасности в	Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	С/01.5

	спортивном сооружении и на его территории		
		Проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации	C/02.5
		Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации	C/03.5
		Организационно-методическое руководство деятельностью волонтеров в области физической культуры и спорта	C/05.5

1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное или высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Инструктор по северной ходьбе» у слушателей программы должны быть сформированы следующие профессиональные компетенции (ПК):

ПК-1 Способность вовлекать население в секции, группы оздоровительной направленности и проводить индивидуальные и групповые оздоровительные, рекреационные и спортивные занятия по северной ходьбе с различными возрастными группами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

ПК-2 Способность планировать содержание занятий с учетом характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, умение осуществлять контроль с использованием методов

измерения и оценки функциональной подготовленности с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

ПК-3 Способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, умение оказывать первую доврачебную помощь.

Слушатели должны:

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, 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;
- 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.

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее и среднее образование в области физической культуры и спорта					
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Профессиональный стандарт «Инструктор-методист» 05.005					
Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта	А/01.4	Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам		<ul style="list-style-type: none"> – Основы спортивной медицины и спортивной гигиены; – Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм; – Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. 	<ul style="list-style-type: none"> – Владеть навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; – Оказывать первую доврачебную помощь; – Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе

					обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений.
A/02.4	Проведение спортивно-оздоровительной работы			<ul style="list-style-type: none"> – Основы теории и практики физического воспитания детей; – Основы спортивно-массовой работы; – Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий 	<ul style="list-style-type: none"> – Разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия; – Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами.
A/03.4	Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом			<ul style="list-style-type: none"> – Основы организации здорового образа жизни; – Теоретические основы организации массового спорта; – Основы спортивно-массовой работы; – Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий. 	<ul style="list-style-type: none"> – Проводить коммуникации с населением, иными заинтересованными лицами; – Оказывать первую доврачебную помощь; – Изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни,

					организации массового спортивного движения.
	A/04.4	Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп		<ul style="list-style-type: none"> – Основы организации здорового образа жизни; – Теоретические основы организации массового спорта; – Основы спортивно-массовой работы. 	<ul style="list-style-type: none"> – Осуществлять коммуникации с населением, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, иными заинтересованными лицами; – Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения; – Разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	C/01.5	Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в		<ul style="list-style-type: none"> – Безопасные методы и приемы выполнения работ на спортивных объектах; – Основы спортивно- 	<ul style="list-style-type: none"> – Планировать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых

	физкультурно-спортивной организации и обеспечение безопасности в спортивном сооружении и на его территории		массовой работы	мероприятий; – Разрабатывать программу физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; – Проводить коммуникации с занимающимися в физкультурно-спортивной организации, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами.
--	--	--	-----------------	---

1.5. Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по данной программе – 108 часов за весь период обучения, включая все виды аудиторной и самостоятельной работы слушателя, практики и время, отводимое на контроль качества освоения слушателем программы.

Общий срок обучения – 6 недель.

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца

1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Обучение по программе проводится на русском языке.

Форма обучения - очная, очно-заочная с элементами ДОТ.

Программа реализуется высококвалифицированными кадрами, имеющими ученую степень.

Учебно-методическое обеспечение программы включает рабочую программу, содержащую системное описание образовательного процесса, подлежащего реализации на практике. Слушателям доступны библиотечно-информационные ресурсы образовательной организации высшего образования. Внеаудиторная и самостоятельная работа слушателей организована при помощи системы дистанционного обучения «Moodle».

Для реализации программы используются следующие материально-технические ресурсы: учебные аудитории с мультимедийной аппаратурой, открытый легкоатлетический стадион с синтетическим покрытием, опилочной и грунтовой дорожками, закрытые спортивные залы, фото- и видеоматериалы для изучения техники северной ходьбы.

2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1. Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная, очно-заочная с элементами ДОТ	2-4	5	6 недель

Учебные занятия проводятся согласно расписанию

2.2. Тематический план дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

« ____ » _____ 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Инструктор по северной ходьбе»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:			
			Аудиторные учебные занятия с элементами ДОТ:			самостоятельная работа
			всего	лекции	практические занятия	
1	Теория и методика северной ходьбы	38	22	10	12	16
1.1	Характеристика экипировки и инвентаря для занятий северной ходьбой		2	2		2
1.2	Выбор маршрута и оборудование для управления тренировочным процессом		2	2		2
1.3	Техника северной ходьбы (этапы, основные ошибки)		12	2	10	8
1.4	Структура занятия северной ходьбой		2	2		
1.5	Разработка программ занятий северной ходьбой		2		2	2
1.6	Особенности построения занятий северной ходьбой оздоровительной и спортивной направленности у лиц различного возраста		2	2		2
2	Медико-биологическое сопровождение занятий северной ходьбой	38	22	12	10	16
2.1	Основы физиологии мышечной деятельности и механизмы адаптации к физическим нагрузкам		6	2		2
2.2	Врачебный контроль при занятиях северной ходьбой		4	2	2	2
2.3	Медико-биологическое сопровождение при занятиях в		4	2	2	2

	условиях высокой температуры окружающей среды					
2.4	Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях низкой температуры окружающей среды		6	2	2	2
2.5	Травматизм и его профилактика		4	2	2	4
2.6	Понятие о первой доврачебной помощи. Неотложные состояния. Первая помощь.		4	2	2	4
3	Организационно-методическое обеспечение деятельности инструкторов по северной ходьбе	28	10	8	2	18
3.1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора по северной ходьбе. Маркетинг в деятельности инструктора по северной ходьбе.		2	2		5
3.2	Северная ходьба в структуре корпоративного спорта.		2	2		4
3.3	Северная ходьба в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе с населением. Волонтерское движение и продвижения социальных проектов по северной ходьбе.		2	2		4
3.4	Место северной ходьбы во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Организация и проведение сдачи нормативов по северной ходьбе.		4	2	2	5
	Итоговая аттестация	4				
	ИТОГО	108	54	30	24	50

СОГЛАСОВАНО:

2.3. Содержание учебных разделов

Раздел 1. Теория и методика северной ходьбы (38 часов)

Тема 1.1. Характеристика экипировки и инвентаря для занятий (лекция 2 часа)

1. Выбор одежды для занятий в зависимости от климатических условий.
2. Выбор обуви для занятий в зависимости от климатических условий.
3. Характеристика и устройство палок для северной ходьбы.
4. Подбор высоты палок для северной ходьбы. Особенности подбора палок в зависимости от цели тренировок и имеющихся заболеваний.
5. Характеристика специального инвентаря для занятий северной ходьбой.

Тема 1.2. Выбор маршрута и оборудование для управления тренировочным процессом (лекция 2 часа)

1. Выбор маршрута тренировки.
2. Особенности рельефа местности.
3. Характеристика поверхности для тренировок.
4. Контроль за условиями для тренировок (освещенность, места общего пользования, наличие питьевой воды и пр.)
5. Регистрация и контроль (мониторинг) частоты сердечных сокращений в процессе тренировки.
6. Трекеры для контроля длины дистанции.

Тема 1.3. Техника северной ходьбы (этапы, основные ошибки) (лекция 2 часа)

1. Характеристика правильной техники северной ходьбы.
2. Фазы техники северной ходьбы.
3. Этапы освоения правильной техники шага северной ходьбы.
4. Основные ошибки в технике северной ходьбы.

Тема 1.4. Структура занятия северной ходьбой (лекция 2 часа)

1. Подготовительная часть (разминка). Физиологические реакции организма во время разминки. Основные принципы разминки. Условия проведения. Интенсивность. Рекомендации для проведения подготовительной части.
2. Основная часть занятия. Содержание, интенсивность, контроль за состоянием занимающихся.
3. Заключительная часть занятия. Содержание, физиологические эффекты, виды упражнений, игры.

Тема 1.6. Особенности построения занятий северной ходьбой оздоровительной, и спортивной направленности у лиц различного возраста (лекция 2 часа)

1. Особенности построения, продолжительность занятия и контроль за состоянием занимающихся северной ходьбой оздоровительной направленности у лиц старшего и среднего возраста.
2. Особенности построения, формы, продолжительность занятия и контроль за состоянием занимающихся северной ходьбой спортивной направленности.

Перечень практических занятий раздела «Теория и методика северной ходьбы»

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость (час)
1.3	Техника северной ходьбы	10
1.5	Разработка программ занятий северной ходьбой	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу «Теория и методика северной ходьбы» (16ч)

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	<i>Характеристика экипировки и инвентаря для занятий.</i> Обзор современных технологий экипировки для занятий и производителей инвентаря для северной ходьбы (реферат)	2
1.2	<i>Выбор маршрута и оборудование для управления тренировочным процессом.</i> Подготовка обзора локаций для проведения занятий северной ходьбой.	2
1.3	<i>Техника северной ходьбы (этапы, основные ошибки).</i> Самостоятельные тренировки по северной ходьбе с видеоотчетом техники шага по предложенной схеме.	8
1.5	<i>Разработка программ занятий северной ходьбой.</i> Составление 5 программ занятий северной ходьбой.	2
1.6	<i>Особенности построения занятий северной ходьбой оздоровительной и спортивной направленности у лиц различного возраста и при различных заболеваниях.</i> Составление программ занятий по северной ходьбе у лиц различного возраста и у лиц, имеющих различные заболевания.	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для успешного освоения программы по разделу «Теория и методика северной ходьбы» слушатель должен сдать и получить положительную оценку за следующие виды работ:

- составление локаций города проживания для тренировок по северной ходьбе с указанием грунта, рельефа, длины дистанции, наличия туалетов, питьевой воды, доступности транспорта;
- 1 видеоотчет по собственной технике северной ходьбы;
- 1 видеоотчет с анализом техники шага северной ходьбы другого лица;
- 3 программы занятий по северной ходьбе различной направленности: оздоровительная, реабилитационная, спортивная
- организация открытого занятия по северной ходьбе с предоставлением фотоотчета и списка занимающихся.

Список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов по разделу 1

Основная литература

1. Ачкасов Е.Е. Основы скандинавской ходьбы / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко. - Москва, 2018. – 224 с.
2. Линдберг А. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней. – М.: Вектор, 2015. – 160с.
3. Шемятихин В.А. Скандинавская ходьба : учеб. Пособие / В.А. Шемятихин, И.М. Добрынин – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. – 204 с.

Информационные ресурсы:

1. <https://dobrofiz.ru/trenirovki> - официальный сайт Добровольного физкультурного союза граждан и организаций в сфере популяризации физической культуры и развития массового спорта. Содержит информационную, правовую, организационную информацию для инструкторов и любителей северной ходьбы.
2. <https://nordic-health.ru/> - образовательный проект для инструкторов и любителей северной ходьбы.

Раздел 2. Медико-биологическое сопровождение занятий северной ходьбой (56 часов)

Тема 2.1. Основы физиологии мышечной деятельности и механизмы адаптации к физическим нагрузкам (2 часа)

1. Функции мышц в организме человека. Биохимия мышечного волокна. Виды мышечных волокон.
2. Двигательная единица. Виды мышечных сокращений Механизмы мышечного сокращения.
3. Мощность и продолжительность мышечной работы. Понятие о ПАНО у тренированных и нетренированных людей.
4. Процесс адаптации организма к физическим нагрузкам.
5. Основные функциональные эффекты тренировки.
6. Обратимость тренировочных эффектов.

7. Виды адаптации. Понятие реадаптации, дезадаптации, цены адаптации к физическим нагрузкам.
8. Характеристика общего адаптационного синдрома (теория Г.Селье).
9. Принципы, основанные на биологических закономерностях адаптации.
10. Разновидности тренировочных эффектов.
11. Влияние физических нагрузок на здоровье и функциональное состояние организма человека.

Тема 2.2. Врачебный контроль при занятиях северной ходьбой (2 часа)

1. Врачебно-педагогическое наблюдение (ВПН), содержание и задачи ВПН.
2. Роль инструктора-методиста в обеспечении ВПН.
3. Формы врачебно-педагогических наблюдений: этапный, текущий и срочный врачебно-педагогический контроль.
4. Методы врачебно-педагогических наблюдений.
5. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
6. Медицинское обеспечение спортивных соревнований, его содержание и этапы.
7. Объективные методы оценки функционального состояния при занятиях северной ходьбой.
8. Критерии оценки физической нагрузки и адаптивных изменений, возникающих под действием систематической физической нагрузки.

Тема 2.3. Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях высокой температуры окружающей среды (2 часа)

1. Понятие о тепловой нагрузке и ее влиянии на организм человека при занятиях северной ходьбой на открытом воздухе.
2. Правила учета величины и характера тепловой нагрузки при планировании интенсивности и продолжительности работы.
3. Контроль за внутренней температурой и температурой кожи, реакциями сердечно-сосудистой системы.
4. Рекомендации по выбору одежды, не затрудняющей теплоотдачу, при проведении тренировочных занятий в условиях высокой температуры окружающей среды.
5. Рекомендации по питанию и питьевому режиму в условиях высокой температуры окружающей среды.
6. Методика контроля степени обезвоживания организма и своевременное восполнение потерь жидкости и электролитов.
7. Общие правила безопасности на занятиях северной ходьбой при высокой температуре окружающей среды.
8. Первая помощь при неотложных состояниях, вызванных тепловой нагрузкой.

Тема 2.4. Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях низкой температуры окружающей среды (2 часа)

1. Понятие о холодовой нагрузке и ее влиянии на организм человека при занятиях северной ходьбой на открытом воздухе.
2. Правила учета величины и характера холодовой нагрузки при планировании интенсивности и продолжительности работы.

3. Контроль за внутренней температурой и температурой кожи, реакциями сердечно-сосудистой системы.
4. Рекомендации по выбору одежды при проведении тренировочных занятий в условиях низкой температуры окружающей среды.
5. Рекомендации по питанию и питьевому режиму в условиях низкой температуры окружающей среды.
6. Общие правила безопасности на занятиях северной ходьбой при низкой температуре окружающей среды.
8. Первая помощь при неотложных состояниях, вызванных холодовой нагрузкой.

Тема 2.5. Травматизм и его профилактика (2 часа)

1. Травмы опорно-двигательного аппарата, принципы иммобилизации и транспортировки.
2. Особенности травматизма при занятиях северной ходьбой.
3. Ушибы, механизм возникновения, клинические проявления, первая помощь.
4. Повреждения связок, виды, признаки, первая помощь.
5. Вывихи, классификация, внешние признаки, первая помощь.
6. Переломы, виды переломов, признаки переломов. Первая помощь и транспортировка.
7. Патология опорно-двигательного аппарата при нерациональных занятиях физической культурой и спортом.
8. Понятие о спортивном травматизме. Причины возникновения спортивных травм. Экзогенные и эндогенные травмы, причины и механизм возникновения. Наиболее часто встречающиеся травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, причины и механизмы возникновения, клинические проявления, неотложная помощь, сроки допуска к тренировочным занятиям.

Тема 2.6. Понятие о первой доврачебной помощи. Неотложные состояния. Первая помощь. (2 часа)

1. Понятие о неотложных состояниях. Понятие о первой доврачебной медицинской помощи.
2. Особенности оказания первой помощи при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.
3. Обморок, шок, коллапс. Понятия, проявления. Оказание первой помощи при обмороке, коллапсе и шоке.
4. Понятие острых патологических состояний. Классификация острых патологических состояний. Острые патологические состояния, связанные с нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы, причины, клинические проявления, неотложная помощь.
5. Острые патологические состояния при занятиях физической культурой и спортом. Острые патологические состояния в результате первичных и вторичных нарушений деятельности центральной нервной системы, причины, клинические проявления, неотложная помощь.

Перечень практических занятий раздела (10 ч)

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость (час)
2.2	Врачебный контроль при занятиях северной ходьбой.	2
2.3	Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях высокой температуры окружающей среды	2
2.4	Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях низкой температуры окружающей среды.	2
2.5	Травматизм и его Профилактика.	2
2.6	Понятие о первой доврачебной помощи при неотложных состояниях.	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (16 ч)

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Основы физиологии мышечной деятельности и механизмы адаптации к физическим нагрузкам.	2
2.2	Врачебный контроль при занятиях северной ходьбой.	2
2.3	Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях высокой температуры окружающей среды.	2
2.4	Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях низкой температуры окружающей среды	2
2.5	Травматизм и его профилактика при занятиях северной ходьбой.	4
2.6	Понятие о первой доврачебной помощи при неотложных состояниях.	4

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для успешного освоения программы по разделу 2 «Медико-биологическое сопровождение занятий северной ходьбой» слушатель должен сдать и получить положительную оценку за следующие виды работ:

- тестовый контроль;
- подготовка и защита реферата (презентации) по выбранной теме.

Список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов по разделу Основная литература

1. Ачкасов Е.Е. Основы скандинавской ходьбы / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко. - Москва, 2018. – 224 с.
2. Шемятихин В.А. Скандинавская ходьба : учеб. пособие / В.А. Шемятихин, И.М. Добрынин – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. – 204 с.
3. Ерёмускин М.А. Терренное лечение на санаторно-курортном этапе медицинской реабилитации больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями : учеб. пособие / М.А. Еремушин, Т.А. Князева, Е.М. Стяжкина, М.П. Отто, В.А. Кольшеников – Москва : Изд-во Библио-глобус, 2019. – 48 с.

Информационные ресурсы:

1. <https://dobrofiz.ru/trenirovki> - официальный сайт Добровольного физкультурного союза граждан и организаций в сфере популяризации физической культуры и развития массового спорта. Содержит информационную, правовую, организационную информацию для инструкторов и любителей северной ходьбы.
2. <https://nordic-health.ru/> - образовательный проект для инструкторов и любителей северной ходьбы.

Раздел 3. Организационно-методическое обеспечение деятельности инструкторов по северной ходьбе (28 часов)

Тема 3.1. Нормативно-правовые основы деятельности инструктора по северной ходьбе. Маркетинг в деятельности инструктора по северной ходьбе (лекция 2 часа)

1. Организация методического обеспечения физкультурной и спортивной деятельности.
2. Маркетинг и особенности его применения в сфере физкультурно-спортивной деятельности.
3. Перспективы развития маркетинга в северной ходьбе.
4. Спонсорство в спортивном маркетинге.

Тема 3.2. Северная ходьба в структуре корпоративного спорта (лекция 2 часа)

1. Корпоративный спорт и его место в физкультурно-спортивном движении России
2. Перспективы внедрения корпоративного спорта в практику физкультурно-спортивной деятельности: цели, задачи, условия и критерии эффективности.
3. Современный опыт практики корпоративного спорта и проведения соревнований в разных российских компаниях.
4. Спортивные и well-being программы для компаний.

Тема 3.3. Северная ходьба в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе с населением. Волонтерское движение и продвижение социальных проектов по северной ходьбе (лекция 2 часа)

1. Общая характеристика спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением на основе северной ходьбы

2. Порядок формирования судейских коллегий для проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Работа судейской коллегии в дни спортивных мероприятий.
3. Законодательное обеспечение волонтерской деятельности при организации физкультурно-спортивной деятельности.
4. Технология формирования волонтерского корпуса. Организация и управление волонтерскими ресурсами. Работа и коммуникация с отдельными категориями лиц.
5. Механизмы продвижения социальных проектов с использованием волонтеров.

Тема 3.4. Место северной ходьбы во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Организация и проведение сдачи нормативов по северной ходьбе (лекция 2 часа)

1. Северная (скандинавская) ходьба в системе ГТО.
2. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) ГТО с использованием северной ходьбы
3. Подготовка к сдаче норм ГТО: северная ходьба.

Перечень практических занятий раздела (2 ч)

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость (час)
3.4	Место северной ходьбы во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Организация и проведение сдачи нормативов по северной ходьбе.	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (18 ч)

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.3	Структура типового положения проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия. Порядок организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением по месту жительства. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением на базе спортивных, дворовых	8

	площадок и пр. Составление программы и положения проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия.	
3.4	Организация и проведение тестирования населения, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья, в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО в скандинавской (северной) ходьбе. Составление рекомендаций по техника выполнения испытания; ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается.	10

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для успешного освоения программы по разделу «Организационно-методическое обеспечение деятельности инструкторов по северной ходьбе» слушатель должен сдать и получить положительную оценку за следующие виды работ:

- подготовка и защита реферата на избранную тему;
- разработка программы и положения проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;
- презентация себя в качестве инструктора по северной ходьбе (видеоролик).

Список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и Обороне» (ГТО) (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540).
2. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. – 480 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.

Информационные ресурсы:

1. <https://dobrofiz.ru/trenirovki>- официальный сайт Добровольного физкультурного союза граждан и организаций в сфере популяризации физической культуры и развития массового спорта. Содержит информационную, правовую, организационную информацию для инструкторов и любителей северной ходьбы.
2. <https://nordic-health.ru/>- образовательный проект для инструкторов и любителей северной ходьбы.
3. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Минспорт России – Казань: 2015. – 218 с.
4. Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Приказ Минспорта России N 54 от 28.01.2016 г.
5. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016. – 16 с.

3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт
1	Теория и методика северной ходьбы				
1.1	Характеристика экипировки и инвентаря для занятий	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> - теорию и методику северной ходьбы - характеристику экипировки и инвентаря для занятий северной ходьбой - особенности эксплуатации инвентаря для северной ходьбы 	<ul style="list-style-type: none"> - выбрать экипировку и инвентарь для занятий северной ходьбой с учетом климатических условий и особенностей занимающихся 	<ul style="list-style-type: none"> - вовлечения в мероприятия активного отдыха лиц всех возрастных групп, в том числе с ограниченными возможностями здоровья
1.2	Выбор маршрута и оборудование для управления тренировочным процессом	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> - теорию и методику северной ходьбы - особенности маршрутов и отличие покрытий для тренировок северной ходьбой - оборудование для управления тренировочным процессом; 	<ul style="list-style-type: none"> - выбрать правильную локацию для занятий северной ходьбой с учетом особенностей занимающихся; - пользоваться оборудованием для управления тренировочным процессом 	<ul style="list-style-type: none"> - определения требований к месту, времени проведения мероприятия досугового или оздоровительного характера для лиц всех возрастных групп в том числе с ограниченными возможностями здоровья
1.3	Техника северной ходьбы (этапы, основные ошибки)	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> - фазы шага северной ходьбы; - этапы освоения техники северной ходьбы; 	<ul style="list-style-type: none"> - пользоваться спортивным инвентарем; - продемонстрировать правильную технику северной ходьбы; - проводить самостоятельно индивидуальные и 	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечения безопасности проведения мероприятий досугового или оздоровительного характера для лиц всех возрастных групп, в том

				<p>групповые занятия по северной ходьбе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучать навыкам и технике северной ходьбы и выполнения общеразвивающих упражнений; - разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений 	<p>числе с ограниченными возможностями здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения судейство состязаний в рамках досугового, оздоровительного или спортивного направления для лиц всех возрастных групп в том числе с ограниченными возможностями здоровья
1.4	Структура занятия северной ходьбой	ПК-1	- структуру занятий по северной ходьбе	<ul style="list-style-type: none"> - составлять конспекты занятий с учетом особенностей занимающихся - контролировать двигательную активность, физическое состояние занимающихся северной ходьбой в группе или индивидуально 	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечения безопасности проведения мероприятий досугового или оздоровительного характера для лиц всех возрастных групп в том числе с ограниченными возможностями здоровья
1.5	Разработка программ занятий северной ходьбой	ПК-1	- средства и методы, используемые в северной ходьбе	<ul style="list-style-type: none"> - составлять программы занятий по северной ходьбе с учетом особенностей занимающихся; - планировать проведение мероприятий активного отдыха для всех возрастных и нозологических групп с 	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечения безопасности проведения мероприятий досугового или оздоровительного характера для лиц всех возрастных групп в том числе с ограниченными

				<p>учетом основного дефекта и психофизического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения, улучшения физической подготовленности населения. 	<p>возможностями здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владения навыками консультирования по технике северной ходьбы; - самостоятельно разработать физкультурно-оздоровительные и тренировочные комплексы занятий северной ходьбой различной направленности.
1.6	<p>Особенности построения занятий северной ходьбой при занятиях оздоровительной ФК у лиц различного возраста и при различных заболеваниях</p>	ПК-1	<p>- особенности занятий северной ходьбой у лиц разного возраста и при различных заболеваниях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - навыки планирования индивидуальных и групповых занятий по северной ходьбе с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы - своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов - оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для 	<ul style="list-style-type: none"> - оценивания результатов работы по организации активного отдыха лиц всех возрастных групп в том числе с ограниченными возможностями здоровья; - владения навыками консультирования по технике северной ходьбы и вопросам здорового образа жизни; - самостоятельной разработки физкультурно-оздоровительных и

				устранения или снижения опасности последних	тренировочных комплексов занятий северной ходьбой.
2	Медико-биологическое сопровождение занятий северной ходьбой				
2.1	Основы физиологии мышечной деятельности и механизмы адаптации к физическим нагрузкам	ПК-2	– основы физиологии мышечной деятельности и особенности механизмов адаптации человека к физическим нагрузкам в возрастном и половом аспекте.	– выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе адаптации к занятиям физической культурой и спортом.	– учета функционального состояния и возраста занимающихся при составлении комплексов упражнений при освоении тренировочных программ.
2.2	Врачебный контроль при занятиях северной ходьбой	ПК-2	– роль медико-биологического контроля в организации занятий северной ходьбой; – основные методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся; – внешние признаки утомления и	– самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - – интерпретировать результаты измерений показателей физического развития; – использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при	– применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; – контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида

			переутомления занимающихся.	различных состояниях организма; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – определять и учитывать величину нагрузки на занятиях северной ходьбой.	деятельности, возраста и пола; – проведения тестирования подготовленности занимающихся; – анализа и интерпретации результатов физиологического контроля.
2.3	Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях высокой температуры окружающей среды	ПК-2	– механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека направленные на сохранение гомеостаза и адаптации к факторам внешней среды с учетом возраста и пола, а так же уровня физической подготовленности занимающихся.	– определять методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; – определять и учитывать величину нагрузки на занятиях с учетом воздействия факторов внешней среды.	– контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; – учета воздействия факторов внешней среды, функционального состояния, возраста и уровня подготовки занимающихся при составлении плана тренировочных программ.
2.4.	Медико-биологическое сопровождение при занятиях в условиях	ПК-3	– механизмы, обеспечивающие компенсаторно-	– определять методы оценки функционального состояния различных	– контроля за состоянием различных функциональных систем

	низкой температуры окружающей среды		приспособительные реакции организма человека направленные на сохранение гомеостаза и адаптации к факторам внешней среды с учетом возраста и пола, а так же уровня физической подготовленности занимающихся.	физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; – определять и учитывать величину нагрузки на занятиях с учетом воздействия факторов внешней среды.	жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; – учета воздействия факторов внешней среды, функционального состояния, возраста и уровня подготовки занимающихся при составлении плана тренировочных программ.
2.5.	Травматизм и его профилактика	ПК-3	– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе спортивной деятельности; – этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; – основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; – этиологию и патогенез заболеваний различных	– распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; – оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; – распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения	– оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; – составления индивидуальных рекомендаций восстановительных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся северной ходьбой.

			<p>органов и систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> – внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; – механизмы и результаты воздействия различных средств на восстановительные процессы в организме человека. 	<p>своевременного обращения за медицинской помощью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям северной ходьбой. 	
2.6.	<p>Понятие о первой доврачебной помощи при неотложных состояниях.</p>	ПК-3	<ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе спортивной деятельности; – этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; – основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; – этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; – внешние признаки утомления и переутомления 	<ul style="list-style-type: none"> – распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; – оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; – распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; – осуществлять контроль отсутствия медицинских 	<ul style="list-style-type: none"> – оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; – составления индивидуальных рекомендаций восстановительных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся северной ходьбой.

			<p>занимающихся;</p> <p>– механизмы и результаты воздействия различных средств на восстановительные процессы в организме человека.</p>	<p>противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.</p>	
3	Организационно-методическое обеспечение деятельности инструкторов по северной ходьбе				
3.1	<p>Нормативно-правовые основы деятельности инструктора по северной ходьбе.</p> <p>Маркетинг в деятельности инструктора по северной ходьбе.</p>	ПК-1	<p>– нормативно-правовые основы для деятельности инструктора по северной ходьбе;</p> <p>– содержание методического обеспечения физкультурной и спортивной деятельности инструктора по северной ходьбе;</p> <p>– сущность маркетинга. Основные категории маркетинга;</p> <p>– содержание и цели маркетинговой деятельности;</p> <p>– цели, задачи, принципы и функции маркетинга;</p> <p>– концепции управления маркетингом;</p> <p>– формирование маркетингового плана</p>	<p>– разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий по северной ходьбе с различными возрастными группами населения</p> <p>– составлять проекты по привлечению спонсоров к продвижению северной ходьбы, как вида спорта и вида и оздоровительной и рекреативной физической культуры.</p>	<p>– создания презентаций о здоровом образе жизни, о своей деятельности инструктора по северной ходьбе;</p> <p>– составления документов планирования и учёта: учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в северной ходьбе;</p> <p>– составления бизнес проектов по привлечению спонсоров к продвижению северной ходьбы.</p>

			<p>физкультурно-спортивной организации;</p> <p>– особенности спонсорства, как вида маркетингового продукта физкультурно-спортивной организации.</p>		
3.2	Северная ходьба в структуре корпоративного спорта.	ПК-1	<p>– законодательную базу корпоративного спорта в России;</p> <p>- организацию корпоративного спорта в России;</p> <p>– возможности и роль занятий северной ходьбой в корпоративном спорте.</p>	<p>- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</p> <p>– планировать проведение мероприятий активного отдыха с занятиями северной ходьбой в рамках включения северной ходьбы в корпоративную культуру компании;</p> <p>- разрабатывать программу спортивно-оздоровительного мероприятия в рамках включения северной ходьбы в корпоративную культуру компании.</p>	<p>– определения требований к месту, времени проведения мероприятия досугового, оздоровительного или спортивного характера по северной ходьбе;</p> <p>– составления сметы расходов на проведение мероприятия досугового или оздоровительного характера по северной ходьбе в рамках включения северной ходьбы в корпоративную культуру компании;</p> <p>– проведения рекламных мероприятий по привлечению сотрудников компаний к занятиям северной ходьбой.</p>

<p>3.3</p>	<p>Северная ходьба в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе с населением. Волонтерское движение и продвижения социальных проектов по северной ходьбе.</p>	<p>ПК-1</p>	<p>– методики проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением на основе северной ходьбы; - методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; – особенности работы судейской коллегии спортивных мероприятий по северной ходьбе; – суть, виды, направления и программы привлечения волонтеров и продвижения социальных проектов; – особенности волонтерской деятельности при организации физкультурно-спортивных мероприятий по северной ходьбе деятельности; – технологии формирования волонтерского корпуса для проведения спортивных</p>	<p>- разрабатывать программу спортивно-оздоровительного мероприятия по северной ходьбе; - изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения, улучшения физической подготовленности населения; – взаимодействовать с волонтерскими организациями для проведения мероприятий досугового, оздоровительного или спортивного характера по северной ходьбе; – формировать судейские коллегии для проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий по северной ходьбе; – привлекать волонтеров для оказания помощи в проведении спортивных</p>	<p>– определения требований к месту, времени проведения мероприятия досугового, спортивного или оздоровительного характера по северной ходьбе; – организации и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий по северной ходьбе – привлечения волонтеров для оказания помощи в проведении спортивных мероприятий по северной ходьбе. - обеспечения безопасности проведения мероприятий досугового, спортивного или оздоровительного характера по северной ходьбе; - проведения судейства состязаний, проводимых в рамках досугового,</p>
-------------------	---	--------------------	--	---	---

			<p>мероприятий по северной ходьбе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организацию и проведение соревнований, фестивалей, праздников по северной ходьбе. 	<p>мероприятий по северной ходьбе.</p>	<p>оздоровительного или спортивного мероприятия по северной ходьбе.</p>
3.4	<p>Место северной ходьбы во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Организация и проведение сдачи нормативов по северной (скандинавской) ходьбе.</p>	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> - место северной ходьбы в структуре ВФСК ГТО; – особенности проведения сдачи норм ГТО по северной (скандинавской) ходьбе. – порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) ВФСК ГТО с использованием северной (скандинавской) ходьбы – особенности подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО по дисциплине северная (скандинавская) ходьба. 	<ul style="list-style-type: none"> - организации места и условий проведения сдачи норм ВФСК ГТО по северной (скандинавской) ходьбе; – координировать работу судейской коллегии и иного персонала во время сдачи нормативов ВФСК ГТО по северной (скандинавской) ходьбе; – пользоваться контрольно-измерительными приборами для тестирования по нормативам ВФСК ГТО по северной (скандинавской) ходьбе; – анализировать технические действия участников, решения судей с точки зрения правил по дисциплине северной (скандинавской) ходьбе. 	<ul style="list-style-type: none"> – определения требований к месту проведения сдачи норм ВФСК ГТО по северной (скандинавской) ходьбе; – обеспечения выполнения правил по виду спорта во время проведения тестирования по сдаче нормативов спортивных соревнований ВФСК ГТО по северной (скандинавской) ходьбе; – управления процессами проведения тестирования по северной ходьбе в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

К итоговой аттестации, допускаются слушатели, выполнившие требования по разделам учебной дисциплины.

Итоговая аттестация включает:

1. Подготовку и защиту реферата по избранной теме;
2. Сдачу нормативов по технике северной ходьбы;
3. Итоговое тестирование.

Примерная тематика рефератов (презентаций)

1. Польза занятий северной ходьбой для лиц различного возраста.
2. Обзор современных технологий экипировки для занятий и производителей инвентаря для северной ходьбы.
- 3 Профилактика нарушений теплового и водно-солевого обмена при занятиях северной ходьбой в условиях жаркого климата.
4. Формы и методы врачебно-педагогических наблюдений в подготовке спортсменов.
5. Современные представления о переутомлении и перенапряжении.
6. Особенности травматизма при занятиях северной ходьбой.
7. Тепловой коллапс, тепловое истощение, тепловые судороги.
8. Характеристика естественных средств постнагрузочного восстановления.
9. Перспективы развития маркетинга в северной ходьбе.
10. Северная ходьба в структуре корпоративного спорта.

Тестовые задания

1. К составным элементам палок для северной ходьбы относятся:
 - а) темляк;
 - б) протектор;
 - в) наконечник;
 - г) **все перечисленное.**

2. Укажите значение коэффициента, используемого для подбора высоты палок на занятиях у пациентов с серьезными отклонениями в состоянии здоровья, без спортивного анамнеза, после перенесенных травм и заболеваний:
 - а) 1,0;
 - б) **0,6;**
 - в) 0,35;
 - г) все перечисленное.

3. Укажите значение коэффициента, используемого для подбора высоты палок у занимающихся, имеющих средний или выше среднего уровень бытовой физической активности или через 2-3 недели регулярных занятий:
 - а) 0,7;

- б) 0,66;**
- в) 0,5;
- г) 0,8.

4. Укажите значение коэффициента, используемого для подбора высоты палок через месяц регулярных тренировок, когда занимающийся полностью освоил технику шага северной ходьбы и появился функциональный резерв для увеличения длины шага:

- а) 0,4;
- б) 0,68;**
- в) 0,5;
- г) 0,8.

5. Укажите максимальное значение коэффициента, рекомендуемого для подбора высоты палок у спортсменов и тренированных людей:

- а) 0,4;
- б) 0,7;**
- в) 0,5;
- г) 0,8.

6. Укажите какое оборудование для управления тренировочным процессом используется в процессе тренировок для повышения ее эффективности:

- а) индивидуальные шагомеры;
- б) пульсометры;
- в) мониторы контроля правильности осанки;
- г) **все перечисленное.**

7. Укажите сколько частей включает традиционная структура занятия по северной ходьбе:

- а) 1;
- б) 2;
- в) **3;**
- г) 4.

8. Укажите продолжительность основной части занятия по северной ходьбе для тренированных занимающихся:

- а) 1/3;
- б) 1/2;
- в) **2/3;**
- г) 1.

9. Укажите физиологические эффекты завершающей части занятия по северной ходьбе:

- а) снижение артериального давления;
- б) уменьшение частоты сердечных сокращений;
- в) уменьшение венозного застоя в нижних конечностях;
- г) **все перечисленное.**

10. Сколько этапов включает освоение техники правильного шага при северной ходьбе:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 5;
- г) **4.**

11. Выберите из перечня наиболее распространенную ошибку в технике северной ходьбы:

- а) разноименное движение рук и ног;
- б) заведение прямой руки за корпус;
- в) параллельность палок во время ходьбы ;
- г) **постоянно согнутые локти во время ходьбы.**

12. Выберите из перечня наиболее распространенную ошибку в технике северной ходьбы:

- а) разноименное движение рук и ног;
- б) заведение прямой руки за корпус;
- в) параллельность палок во время ходьбы;
- г) **расположение палок перед собой, чрезмерный наклон туловища во время ходьбы.**

13. Выберите из перечня группы упражнений которые необходимо включать в подготовительную часть занятия по северной ходьбе:

- а) циклические, ритмичные аэробной направленности;
- б) для увеличения подвижности суставов;
- в) на активацию вестибулярного аппарата;
- г) **все перечисленное.**

14. Выберите из перечня внешние признаки утомления, которые необходимо постоянно контролировать на занятиях по северной ходьбе:

- а) значительное покраснение видимых участков кожи;
- б) нарушение координации движений;
- в) снижение концентрации внимания;
- г) **все перечисленное.**

15. Что из нижеперечисленного необходимо учитывать при составлении программ занятий по северной ходьбе у лиц старшего возраста или находящихся на восстановительном тапе лечения:

- а) выбор рельефа места тренировки;
- б) продолжительность занятия;
- в) высота палок для ходьбы ;
- г) **все перечисленное.**

16. Что лучше всего устраняет усталость мышц?

- а) **активный отдых;**
- б) пассивный отдых;
- в) полный отдых.

17. От чего зависит сила мышц?

- а) количества мышечных волокон;
- б) толщины одного мышечного волокна;
- в) и того и другого.

18. Утомление мышц связано с:

- а) отсутствием АТФ;
- б) накоплением молочной кислоты;
- в) накоплением жирных кислот;
- г) увеличением запаса гликогена;
- д) увеличением продукции кетоновых тел.

19. Какие мышцы способны сокращаться без нервной стимуляции?

- а) скелетная мышца;
- б) сердечная мышца;
- в) гладкая мышца.

20. Какие изменения происходят в организме человека в результате долговременной адаптации к физической нагрузке?

- а) повышается содержание лактата в мышцах;
- б) повышаются функциональные возможности организма и повышается содержание АТФ и гликогена в скелетных мышцах;
- в) происходит экономизация вегетативных функций и метаболизма;
- г) снижается содержание гликогена в моче.

21. Какие основные физиологические особенности есть у тренированного организма?

- а) быстрая активизация функций организма в начале работы;
- б) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы;
- в) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;
- г) рациональное использование ресурсов организма;
- д) частичное использование ресурсов организма.

22. Какие показатели повышаются при систематической мышечной тренировке?

- а) работоспособность организма;
- б) уровень витаминов в организме;
- в) сопротивляемость организма к экстремальным воздействиям внешней среды;
- г) уровня ферментов в организме.

23. Какое состояние является вариантом нормы у человека, занимающегося спортом?

- а) перенапряжение;
- б) переутомление;
- в) утомление;
- г) перетренированность.

24. Укажите недопустимые функциональные признаки, возникающие под влиянием систематической тренировки:

- а) дыхательная аритмия;
- б) экстрасистолия;
- в) систолический шум при аускультации;
- г) головокружение.

25. Что такое чрезмерная физическая нагрузка?

- а) максимальная тренировочная нагрузка;
- б) непривычная тренировочная нагрузка;
- в) нагрузка, которая не отвечает возможностям спортсмена в данный момент, превышает его возможности;**
- г) все вышеперечисленное.

26. Наиболее удобным и доступным способом контроля реакции организма на мышечную работу при северной ходьбе является:

- а) регистрация частоты сердечных сокращений;**
- б) контроль артериального давления;
- в) контроль частоты дыхания;
- г) по внешним признакам;
- д) по субъективным ощущениям.

27. Частота сердечных сокращений при занятиях северной ходьбой должна быть в диапазоне:

- а) 90-110 уд/мин;
- б) 120-140 уд/мин;**
- в) 160-180 уд/мин.

28. Для того чтобы реализовать тренирующий эффект при занятиях северной ходьбой необходимо:

- а) увеличивать длительность тренировки в рекомендуемых диапазонах чсс;
- б) увеличивать скорость ходьбы;
- в) увеличивать длительность тренировки и скорость ходьбы;
- г) все вышеперечисленное.**

29. Для того чтобы реализовать тренирующий эффект необходимо тренироваться:

- а) 1-2 раза в неделю;
- б) 3-4 раз в неделю;**
- в) каждый день.

30. На какие объективные и субъективные показатели следует обращать внимание для оценки влияния физических упражнений на состояние здоровья занимающихся?

(установите соответствие)

- 1. объективные.
- 2. субъективные.
- а) артериальное давление;
- б) уровень холестерина крови;
- в) самочувствие;
- г) эмоциональное состояние;
- д) желание тренироваться.

Ответ: 1: а, б; 2: в, г, д.

31. Каким образом необходимо интерпретировать результаты ортостатической пробы с целью оценки функционального состояния организма?

- а) чем меньше разница между ЧСС лежа и стоя, тем лучше функциональное состояние организма;**
- б) чем больше разница между ЧСС лежа и стоя, тем лучше функциональное состояние организма.

32. Кто оформляет допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО:
- 1) главный судья;
 - б) организаторы;
 - в) участковый врач после медицинского осмотра.**
33. Для получения допуска к выполнению нормативов «ГТО» данные медицинского осмотра (диспансеризации) лиц старше 55 лет действительны:
- а) одной недели;
 - б) двух недель;
 - в) одного месяца;
 - в) три месяца.**
34. Целью введения комплекса ГТО является:
- а) увеличение числа населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в Российской Федерации;
 - б) повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;**
 - в) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.
35. Протоколы по видам испытаний подписываются:
- а) судьями на каждом виде испытаний;**
 - б) главным судьей;
 - в) главным судьей и судьями на каждом виде испытаний.
36. Какой документ устанавливает уровень квалификации спортивных судей, рекомендуемый состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад для работы в центрах тестирования?
- а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - б) приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность»;
 - в) методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**
37. Недельная двигательная активность:
- а) это минимальный объем различных видов двигательной деятельности в часах, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья;**

б) это комплекс организационно-методических мероприятий, включающий информирование населения о нормативах испытаний (тестах) комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендации к недельной двигательной активности, организацию физической и прикладной подготовки в целях успешного выполнения нормативов испытаний (тестов);

в) это установленная органами исполнительной власти последовательность организации и проведения тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения.

38. Адаптивная физическая культура:

а) это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества;

б) это научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний;

в) это часть культуры личности, основу которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического совершенствования.

39. Протокол выполнения государственных требований – это:

а) форма статистического учета данных о выполнении нормативов испытаний (тестов) населением Российской Федерации;

б) официальный документ Центра тестирования, в котором спортивными судьями фиксируются результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) каждого участника, являющийся основанием для представления населения к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО;

в) документ, подтверждающий факт вручения знака отличия (бронзового, серебряного или золотого) соответствующей ступени комплекса ГТО.

40. Направления волонтерства включают следующие виды деятельности:

а) социальное;

б) экологическое;

в) культурное;

г) спортивное;

д) все перечисленные.

41. С какой ступени ВСФК ГТО в числе нормативов появляется испытания по дисциплине северная ходьба?

а) с 8;

б) с 9;

в) с 10;

г) с 11.

42. Какое расстояние должны преодолеть при выполнении норматива ВСФК ГТО по северной ходьбе?

- а) 1 км;
- б) 2 км;
- в) 3 км;**
- г) 4 км.

42. В каком году создана Российская Федерация северной ходьбы?

- а) 2012;
- б) 2015;
- в) 2016;**
- г) 2018.

43. Какие нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по физической культуре в современных условиях является правовой основой управления отраслью?

- а) Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 г. № 172;
- б) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 сентября 2014 г. №785 «О повышении квалификации и профессиональной переподготовке специалистов»;
- в) Федеральный закон «О федеральном бюджете»;
- г) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».**

44. Кого можно считать волонтером?

- а) человек, выполняющий какую-либо деятельность в свободное от работы время;
- б) человек, занимающийся каким-либо видом спорта на профессиональной основе;
- в) человек, который занимается общественно полезными делами, не получая за это оплаты;**
- г) разновидность профессиональной деятельности какой-либо направленности.

45. В чем заключается маркетинговая деятельность инструктора по северной ходьбе?

- а) определение возможного круга занимающихся;
- б) формирование необходимого уровня мотивации у занимающихся;
- в) оценка востребованности своих услуг на рынке физкультурно-спортивных услуг;
- г) все вышеперечисленное.**

46. Что такое маркетинг?

- а) это система управления производством и реализацией товаров, услуг;
- б) это деятельность, которая ставит своей целью получение прибыли с помощью удовлетворения потребностей покупателей;
- в) это разновидность рекламы;
- г) Маркетинг это деятельность, которая определяет место предприятия на рынке по отношению к конкурентам, его конкурентные преимущества, а также выбор предприятием перспективных сегментов рынка, которые оно планирует обслуживать и получение на этой основе прибыли.**

47. Основные признаки волонтерской деятельности:

- а) работа в свободное от работы время;
- б) работа по профессии в свободное время;
- в) **общественная деятельность на безвозмездной и добровольной основе;**
- г) общественная работа в процессе рабочего времени.

48. Корпоративный спорт –это:

- а) **совместное занятие сотрудниками компании тем или иным видом спорта, а также участие в спортивных мероприятиях, которые могут проводиться как внутри коллектива фирмы, так и в рамках отраслевых, городских и даже международных турниров, олимпиад;**
- б) занятия сотрудников предприятий в спортивных секциях или самостоятельно;
- в) обязательная подготовка и участие людей различного возраста в спортивных соревнованиях;
- г) выезды сотрудников предприятия для проведения совместного отдыха.

49. Что является первоосновой возникновения корпоративного спорта?

- а) проведение Олимпийских игр;
- б) наличие профессионального спорта;
- в) **конкурсы профессионального мастерства;**
- г) **необходимость сплочения производственного коллектива.**

50. В чем состоит преимущество северной ходьбы по отношению к другим видам физических упражнений?

- а) большая скорость передвижения, чем при обычной ходьбе;
- б) **большее количество мышц, задействованных при передвижении;**
- в) большая ритмичность движений;
- г) усиленная работа мышц рук.

51. Какие условия проведения занятия по северной ходьбе способствуют наилучшему повышению физических возможностей человека?

- а) передвижения должны осуществляться на специальных площадках небольшой площади;
- б) **наибольший эффект достигается при движении по пересеченной местности;**
- в) передвижения должны осуществляться только в парках исключительно по ровной поверхности;
- г) условия передвижений никакого влияния на эффективность северной ходьбы не оказывают.

52. Какова максимальная дистанция на соревнованиях по северной ходьбе?

- а) 10 км;
- б) **марафон;**
- в) 5 км;
- г) определяется положением соревнований.

53. С какого возраста можно принимать участие в соревнованиях по северной ходьбе?

а) 8 лет;

б) 10 лет;

в) 13 лет;

г) возраст не ограничивается.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Инструктор по северной ходьбе» обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации программы повышения квалификации на иных условиях. Наличие ученой степени обязательно. Квалификация педагогических работников образовательной организации должна быть не ниже кандидата наук.

К реализации программы могут быть привлечены специалисты-практики, имеющие опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Наличие ученой степени необязательно. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Общая редакция Балужева В.А., к.б.н. доцент кафедры МБД _____ подпись
 раздел 1 - Богомолова М.М., к.б.н., доцент кафедры МБД _____ подпись
 раздел 2 - Федотова И.В., к.м.н., зав. кафедрой МБД _____ подпись
 раздел 2 - Таможникова И.С., к.м.н., доцент кафедры МБД _____ подпись
 раздел 3 - Финогенова Н.В., к.п.н., доцент кафедры ТиМФВ _____ подпись

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена и утверждена на заседании кафедры Медико-биологических дисциплин протокол № 20 от «16» июня 2022 г.

Заведующий кафедрой Медико-биологических дисциплин
 к.м.н., доцент И.В.Федотова _____ (подпись)

Согласовано:

Декан ФДОиМС, И.А.Кириллова _____ (подпись)
 Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена на заседании Учебно-методического совета ВГАФК и рекомендована к реализации в ФДОиМС ФГБОУ ВО «ВГАФК» решением от «___» 2022 г. протокол № _____