

**Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию  
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»**

Городской координационный центра по физкультурно-спортивной работе  
с образовательными организациями Санкт-Петербурга

**РАССМОТРЕНА**  
Педагогическим советом

Протокол № 3  
от 24.12.2025

**РАССМОТРЕНА**  
Научно-методическим  
советом

Протокол № 5  
от 08.12.2025

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом  
ГБНОУ «Балтийский  
берег» № 178  
От 25.12.2025

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации**

«Подготовка инструкторов по северной (скандинавской) ходьбе на основе  
вида спорта «Спортивный туризм» в дисциплине «северная ходьба».

**Срок освоения: 36 часов**

**Авторы - составители:**

Петров А.Б., методист ГКЦ ФСР,  
к.п.н.  
Кургузкина Ю.В., методист ГКЦ ФСР

Санкт-Петербург  
2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность и практическая значимость дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (далее - ДПП) для тех категорий слушателей, которым она адресована.**

В структуре Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Санкт-Петербурга «Балтийский берег», (далее ГБНОУ «Балтийский берег») функционирует городской координационный центр по физкультурно-спортивной работе с образовательными организациями Санкт-Петербурга, (далее – ГКЦ ФСР).

ГКЦ ФСР направлен на координацию и повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности образовательных учреждений в системе образования Санкт-Петербурга.

Одним из направлений ГКЦ ФСР является содействие в реализации региональных спортивных проектов по различным видам спорта.

Несмотря на высокий уровень подготовленности учителей по физической культуре и педагогов дополнительного образования, возникает необходимость в приобретении ими дополнительных знаний и навыков. Настоящая программа способствует развитию профессиональных компетенций инструкторов и судей по северной ходьбе на основе вида спорта «Спортивный туризм», развитию профессиональных компетенций судей ВФСК ГТО для тестирования испытания «северная ходьба».

Одним из таких проектов является Всероссийский проект «Северная ходьба-объединяет», реализуемый Добровольным физкультурным союзом под руководством председателя Слуцкой Ирины Эдуардовны.

Целью Проекта является обеспечение комплексного решения проблем повышения двигательной активности и укрепления здоровья школьников путем целенаправленного внедрения северной ходьбы в систему урочного физического воспитания и внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях, развитие северной ходьбы в Санкт-Петербурге.

В рамках анализа выполнения государственной программы Санкт-Петербурга

«Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге» ежегодно работает межведомственная комиссия, в составе которой представители Комитета по образованию, Комитета по физической культуре и спорту, Федерации спортивного туризма Санкт-Петербурга и ГКЦ ФСР ГБНОУ «Балтийский берег».

Для реализации Проекта в современных условиях особое значение имеет двигательная подготовка специалиста (педагога дополнительного образования, тренера, учителя ФК), принимающего участие в реализации проекта. Данный факт связан с разным уровнем подготовленности детей, приходящих на занятия, так как лимитированное временем занятие требует четкого понимания техники и правил северной ходьбы. В связи с этим, дополнительные знания и навыки позволят специалистам расширить свой уровень профессиональной компетентности в реализации дополнительных общеразвивающих программ по виду спорта спортивный туризм в дисциплине «северная ходьба».

Программа способствует:

- развитию у слушателей представлений о виде спорта спортивный туризм дисциплины «северная ходьба» и его роли в образовательной среде;
- профессиональному развитию специалистов в сфере физической культуры;
- формированию новых компетенций в области организационно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности;

освоение навыков планирования и проведения занятий с учетом особенностей разных возрастных групп и уровня физической подготовки;

формированию готовности слушателей к выполнению комплекса необходимых организационно-методических мероприятий по эффективному ведению учебно- тренировочного процесса;

развитию практических навыков в проведении индивидуальных и групповых занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий, судейства соревнований по северной ходьбе, консультирования по здоровому образу жизни.

Программа позволяет слушателям стать квалифицированными специалистами, способным эффективно проводить занятия по северной ходьбе с различными категориями населения, включая людей с ограниченными возможностями здоровья.

### Профессиональный стандарт как основа разработки ДПП

| В основу обучения по данной ДПП положен профессиональный стандарт «Инструктор-методист»/ Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630 н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор методист» (Зарегистрированного в Минюсте России 26.09.2014 №34135) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Планируемые результаты обучения направлены на выполнение слушателем:                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |
| Обобщенных трудовых функций (ОТФ)                                                                                                                                                                                                                                | Трудовых функций (ТФ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Трудовых действий (ТД)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | На уровне квалификации |
| 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. Проведение спортивно-оздоровительной работы в групповых и индивидуальных занятиях, обучение технике выполнения и необходимых навыков в северной ходьбе. Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп. Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом. | Оценка эффективности тренировочного процесса. Осуществление судейства спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия. Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях. Разработка дополнительных общеобразовательных программ и учебно-методических материалов для их реализации. | 4                      |

## **Описание структуры программы**

Программа состоит из лекционного курса, практических занятий и контрольно-зачетного мероприятий.

Для более полного рассмотрения поставленных вопросов и усвоения слушателем представленного материала предусматриваются:

- широкое использование практических примеров;
- предоставление визуальных материалов;
- подача материала с использованием элементов диалога с аудиторией.

Слушатель, успешно прошедший программу 36 часов, получает удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## **Цель и планируемые результаты обучения**

Цель реализации Программы: развитие профессиональных компетенций специалистов, осуществляющих реализацию дополнительных общеразвивающих программ по дисциплине «северная ходьба».

Категория слушателей:

- учителя физической культуры;
- педагоги дополнительного образования;
- тренеры-преподаватели;
- тренеры;
- инструкторы-методисты физкультурно-спортивных организаций;
- инструкторы-методисты спортивной школы;
- инструкторы по спорту;
- инструкторы по физической культуре;
- инструкторы по лечебной физкультуре;
- инструктор по организационно-массовой работе;
- старшие инструкторы-методисты спортивной школы;
- старшие инструкторы – методисты физкультурно-спортивных организаций;
- методисты.

## Планируемые результаты обучения

В соответствии с указанным выше профессиональным стандартом слушатель данной ДПП готовится к решению следующих задач профессиональной деятельности и должен обладать следующими профессиональными компетенциями (обязательные результаты обучения).

| Задачи профессиональной деятельности (ЗПД)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Профессиональные компетенции (ПК), подлежащие развитию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Проектирование и реализация содержания образовательного процесса на основе нормативных требований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>ПК 1. Способность разрабатывать планы и программы занятий по северной ходьбе.</p> <p>ПК 2. Способность проводить учебные занятия по северной ходьбе с обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.</p> <p>ПК 3. Способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки северной ходьбы.</p> <p>ПК 4. Способность формировать мотивацию к занятиям северной ходьбой, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.</p> |
| <p>Общепрофессиональные компетенции (ОПК) и (или) общие (общекультурные) компетенции (ОК), подлежащие развитию в течение всего процесса обучения:</p> <p>ОПК 1. Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.</p> <p>ОПК 2. Способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма. ОПК 3. Способность осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.</p> <p>ОПК 4. Способность осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.</p> <p>ОПК 5. Способность проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Необходимые умения:

контролировать соблюдение участниками мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) правил видов спорта.

использовать средства фиксации результатов участников испытаний (тестов), оценивать соблюдение участником испытаний (тестов) правил вида спорта, выявлять значимые для определения результата испытания (теста) события.

подавать сигналы, в том числе жестами, спортивным судьям в соответствии с правилами вида спорта.

пользоваться контрольно-измерительными приборами.

анализировать и оценивать технические действия участника испытания (теста) на соответствие правилам вида спорта и положения или регламента мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

выявлять факты нарушений правил вида спорта участниками мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов), спортивными судьями или третьими лицами и принимать решения по таким инцидентам.

оформлять и обрабатывать отчетность по результатам мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

оценивать действия судей мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) и принимать решения по протестам.

пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Необходимые знания:

нормативные правовые акты, регулирующие организацию и проведения мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

порядок организации и проведения мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

требования к лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов).

состав главной судейской коллегии мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) и функции отдельных судей.

правила подачи сигналов, в том числе жестами, спортивными судьями в соответствии с правилами вида спорта.

правила вида спорта, в соответствии с которыми проводятся испытания (тесты).

требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, измерительным приборам.

правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.

порядок составления отчетности по судейству мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

порядок принятия решений по протестам участников мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

основы организации первой помощи.

этические нормы в области физической культуры и спорта.

### **Организационно-педагогические условия реализации ДПП**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса:

реализация программы обеспечивается специалистами, владеющими техникой обучения северной ходьбе и имеющие опыт ведения учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей контингента.

Требования к материально-техническим условиям реализации программы:

аудитория, имеющая следующее общее и специализированное учебное оборудование: проектор, экран, компьютер.

стадион или спортивный зал для проведения занятий по северной ходьбе: палки для северной ходьбы, магнитно-маркерная доска, стол, стул – 4шт.

### **Требования к информационным и учебно-методическим условиям.**

## Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 августа 2014 года № 935 «О утверждении профессионального образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата).
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 года № 544н «Об утверждении профессионального стандарта педагога «(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
4. Профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) (утв. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544н г. Москва).
5. Комплексная программа повышения профессионального уровня педагогических работников общеобразовательных организаций утверждена Правительством Российской Федерации от 28 мая 2014 года № 3241п-П8.
6. Приказ Минспорта Российской Федерации от 1 февраля 2016 года № 70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
7. «Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) (к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждены приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117).

## Список литературы

1. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла/ А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] – М.: 2014. – 81 с.
2. Корнилов А.Н., Мещеряков С.А., Полетаева А. С. «Методические указания по освоению и тренировке «Спортивная и классическая северная ходьба» методическое пособие Ставропольский край: Нефтекумск, 2024.-39с.
3. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
6. Палагнюк В. «Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы», Методические рекомендации, СПб, 2012
7. Полетаева А.С. «Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни», изд. «Питер», 2018
8. Коркин Е. В. Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза / Е. В. Коркин, О. Б.
9. Крысюк О.Б.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2017 – № 1 – С. 51-53.
10. Мильнер Е. «Ходьба вместо лекарств», изд. «Астрель», 2012

11. Гаскил С. «Беговые лыжи для всех», изд. «Тулома», 2014
12. Коренберг В.Б. «Лекции по спортивной биомеханике», изд. «Советский спорт», 2011
13. Казанцева Н., Малеванный А. и др. «Скандинавская ходьба», изд. БГУ, 2017
14. Коркин Е. В. Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза / Е. В. Коркин, О. Б.
15. Крысюк О.Б.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2017 – № 1 – С. 51-53.

### **Интернет-ресурсы**

<https://search.rsl.ru/ru/record/01007861921>  
<https://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>  
[www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf)  
<http://www.gto.ru/>

### **Общие требования к организации образовательного процесса**

Программа предусматривает лекционные и практические занятия, а также индивидуальные консультации.

Практические занятия проводятся в форме круглых столов, дискуссий, методических проектов и т.д. Промежуточный контроль предполагает ответы на контрольные вопросы (описаны в рабочей программе). Итоговая аттестация проводится в форме зачета.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Подготовка**  
**инструкторов по северной (скандинавской) ходьбе на основе вида спорта «Спортивный**  
**туризм» в дисциплине «северная ходьба».**

| №<br>п/п | Наименование разделов                                                                           | Всего<br>часов | В том числе |                         | Форма<br>контроля |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------------------|-------------------|
|          |                                                                                                 |                | лекции      | Практические<br>занятия |                   |
| 1.       | Введение и основы северной (скандинавской) ходьбы                                               | 6              | 6           |                         | зачет             |
| 2.       | Техники и усовершенствование северной (скандинавской) ходьбы                                    | 6              | 3           | 3                       |                   |
| 3.       | Методика проведения занятий, тренировок по северной ходьбе                                      | 6              | 3           | 3                       |                   |
| 4.       | Самопознание и личностный рост во время занятий по северной ходьбе                              | 6              | 3           | 3                       | зачет             |
| 5.       | Правила спортивной дисциплины «северная ходьба»                                                 | 6              | 4           | 2                       |                   |
| 6.       | Судейство при проведении тестирования норм ВФСК ГТО и проведении мероприятий по северной ходьбе | 3              | 2           | 1                       |                   |
| 7.       | Итоговая практика и сертификация                                                                | 3              |             | 3                       | Зачет             |
|          | ИТОГО                                                                                           | 36             | 21          | 15                      |                   |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**  
**«Подготовка инструкторов по северной (скандинавской) ходьбе на основе вида спорта**  
**«Спортивный туризм» в дисциплине «северная ходьба»**

| №<br>п/п | Наименование разделов, темы                                         | Всего    | В том числе |                         | Формы<br>контроля |
|----------|---------------------------------------------------------------------|----------|-------------|-------------------------|-------------------|
|          |                                                                     |          | Лекции      | Практические<br>занятия |                   |
| 1.       | <b>Введение и основы северной (скандинавской) ходьбы</b>            | <b>6</b> | <b>6</b>    | -                       | зачет             |
| 1.1.     | История и развитие северной (скандинавской) ходьбы                  |          | 1           |                         |                   |
| 1.2.     | Польза и преимущества                                               |          | 1           |                         |                   |
| 1.3.     | Основные принципы техники                                           |          | 2           |                         |                   |
| 1.4.     | Изучение разминки и установка техники                               |          | 2           |                         |                   |
| 2.       | <b>Техники и усовершенствование северной (скандинавской) ходьбы</b> | <b>6</b> | <b>3</b>    | <b>3</b>                |                   |
| 2.1.     | Виды техник северной ходьбы                                         |          | 1           | 1                       |                   |
| 2.2.     | Использование различных типов палок                                 |          |             | 1                       |                   |
| 2.3.     | Влияние техники на эффективность и безопасность                     |          | 1           |                         |                   |
| 2.4.     | Методика проведения тренировок                                      |          | 1           | 1                       |                   |
| 3.       | <b>Методика проведения занятий и тренировок по северной ходьбе</b>  | <b>6</b> | <b>3</b>    | <b>3</b>                |                   |
| 3.1.     | Планирование программ                                               |          | 1           |                         |                   |
| 3.2.     | Организация тренировочного процесса                                 |          | 1           | 1                       |                   |
| 3.3.     | Меры предосторожности и противопоказания на занятиях                |          | 1           | 1                       |                   |
| 3.4.     | Письменный зачет по разделам 1-3                                    |          |             | 1                       |                   |
| 4.       | <b>Самопознание и личностный рост</b>                               | <b>6</b> | <b>3</b>    | <b>3</b>                | зачет             |
| 4.1.     | Влияние активности на психоэмоциональное состояние                  |          | 1           |                         |                   |
| 4.2.     | Осознанность и медитативные практики                                |          | 1           |                         |                   |
| 4.3.     | Ведение дневника                                                    |          |             | 1                       |                   |
| 4.4.     | Практики: медитативные прогулки и групповое обсуждение              |          | 1           | 2                       |                   |

|      |                                                                                                        |           |           |           |       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------|
| 5.   | <b>Правила спортивной дисциплины северная ходьба</b>                                                   | <b>6</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  |       |
| 5.1  | Термины и определения.<br>Система проведения соревнований                                              |           | 2         |           |       |
| 5.2. | Требования к участникам, судьям и организаторам, к месту проведения                                    |           | 1         | 1         |       |
| 5.3. | Правила проведения соревнований.<br>Контроль на дистанции.                                             |           | 1         | 1         |       |
| 6.   | <b>Судейство при проведении тестирования норм ВФСК ГТО и проведении мероприятий по северной ходьбе</b> | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  |       |
| 6.1. | Порядок судейства, организация и проведение тестирования.                                              |           | 2         | 1         |       |
| 6.2. | Письменный зачет по разделам 4-6                                                                       |           |           |           |       |
| 7.   | <b>Итоговая аттестация</b>                                                                             | <b>3</b>  |           | <b>3</b>  | зачет |
|      | <b>ИТОГО</b>                                                                                           | <b>36</b> | <b>21</b> | <b>15</b> |       |

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Общий объем программы в часах: 36, из них:

аудиторных часов -36;

обучение в дистанционном режиме: нет.

Режим аудиторных занятий: часов в день - 6; дней в неделю - 2;

Общая продолжительность программы: (3 недели /по графику занятий)

| Год обучения | Дата начала занятий                           | Дата окончания занятий                        | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим Занятий                       |
|--------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 1            | В соответствии с утвержденным планом-графиком | В соответствии с утвержденным планом-графиком | 3                         | 6                       | 36                       | 2 раз в неделю по аудиторных часов. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Планируемые результаты обучения**  
**(декомпозиция компетенций, формируемых в рамках данной рабочей программы)**

| Задача профессиональной деятельности: проектирование и реализация содержания образовательного процесса на основе нормативных требований                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Профессиональные компетенции (ПК)                                                                                                                                                  | Слушатель должен знать (З)                                                                                                                                                                                                                                     | Слушатель должен уметь (У)                                                                                                                                                                                          | Слушатель должен владеть (приобрести опыт деятельности) (О)                                                                                                                                                                                    |
| ПК 1. Способность разрабатывать планы и программы занятий по северной ходьбе.                                                                                                      | 3.1.1 Структуру и содержание раздела программы северная ходьба в образовательных учреждениях.<br>3.1.2 Требования к планированию содержания занятий, особенности применения средств и методов обучения с учетом возраста и пола занимающихся.                  | У.1.1 Планировать учебную нагрузку в соответствии с требованиями программы по северной ходьбе.<br>У.1.2. Использовать знания медико-биологических и психологических основ для правильного построения плана занятий. | О 1.1. Методами контроля за учебным процессом в рамках занятий северной ходьбе.                                                                                                                                                                |
| ПК 2. Способность проводить учебные занятия по северной ходьбе с обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.           | 3.2.1 Требования к проведению занятий по северной ходьбе: инвентарь, оснащение залов.<br>Использование вспомогательных средств для обучения и совершенствованию техники северной ходьбы<br>3.2.2 Необходимый уровень физической подготовленности занимающихся. | У.2.1 Организовывать места проведения занятий и соревнований по северной ходьбе.                                                                                                                                    | О.2.1 Навыками применения техники в северной ходьбе в пределах, требуемых программой.<br><br>О.2.2. Навыками подбора инвентаря<br><br>О.2.3. Навыками проведения занятий и мероприятий в пределах, требуемых программой.<br><br>О.2.4 Методами |
| ПК 3. Способность осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными и правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. | Историю развития северной ходьбы<br>Правила соревнований по северной ходьбе.                                                                                                                                                                                   | У.3.1. Контролировать влияние нагрузки на организм занимающихся в ходе занятий по северной ходьбе.                                                                                                                  | контроля за учебным процессом в рамках занятий северной ходьбы.                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|
| ПК 4. Способность формировать мотивацию к занятиям северной ходьбой, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции. | 3.4.1 Роль северной ходьбы в системе физического воспитания и формирование активной жизненной позиции. | У.4.1 Организовывать места проведения занятий и соревнований по северной ходьбе. |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|

## Описание образовательного процесса по данной рабочей программе

| № п/п | Тема занятия (несколько занятий)                                                                 | Всего часов | Формы организации учебных занятий       | Основные элементы содержания                                                                                                                                                                                                                              | Формируемые (развиваемые) элементы П                           |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1     | Введение и основы северной (скандинавской) ходьбы.                                               | 6           | Лекция                                  | История и развитие северной (скандинавской) ходьбы. Польза и преимущества ходьбы. Основные принципы техники в северной ходьбе. Изучение разминки и установка техники ходьбы.                                                                              | З. 1.1,<br>З. 1.2,<br>У 1.1<br>У 1.2<br>3.3.1<br>3.3.2         |
| 2.    | Техники и усовершенствование северной (скандинавской) ходьбы.                                    | 3<br>3      | Лекция<br>Практическое занятие          | Виды техник северной ходьбы. Использование различных типов палок для северной ходьбы. Влияние техники на эффективность и безопасность. Методика проведения тренировок.                                                                                    | 3.3.1<br>3.4.1<br>У1.1<br>У 2.1                                |
| 3.    | Методика проведения занятий и тренировок по северной ходьбе.                                     | 3<br>2<br>1 | Лекция<br>Практическое занятие<br>Зачет | Планирование программ занятий. Организация тренировочного процесса. Меры предосторожности и противопоказания на занятиях.                                                                                                                                 | 3.2.1<br>3.2.2<br>У.2.1<br>О 1.1.                              |
| 4.    | Самопознание и личностный рост.                                                                  | 3<br>2      | Лекция<br>Практическое занятие          | Влияние активности на психоэмоциональное состояние. Осознанность и медитативные практики. Ведение дневника. Практики: медитативные прогулки и групповое обсуждение.                                                                                       | 3.4.1<br>У.2.1<br>О 1.1.<br>О.2.1 О.2.2.<br>О.2.3.О 2.4        |
| 5.    | Правила спортивной дисциплины северная ходьба.                                                   | 3<br>3      | Лекция<br>Практическое занятие          | Термины и определения. Система проведения соревнований. Требования к участникам, судьям и организаторам, к месту проведения. Требования к участникам, судьям и организаторам, к месту проведения. Правила проведения соревнований. Контроль на дистанции. | 3.1.2<br>У.1.2<br>О 1.1.<br>О.2.1 О.2.2.<br>О.2.3.<br>О 2.4    |
| 6.    | Судейство при проведении тестирования норм ВФСК ГТО и проведении мероприятий по северной ходьбе. | 2<br>1<br>1 | Лекция<br>Практическое занятие<br>Зачет | Порядок судейства, организация и проведение тестирования.                                                                                                                                                                                                 | 3.1.2<br>У.1.2<br>О 1.1.<br>О.2.1<br>О.2.2.<br>О.2.3.<br>О 2.4 |
| 7.    | Итоговая аттестация                                                                              | 3           | Зачет                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                |

# ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

## Паспорт оценочного средства для осуществления текущего контроля

Программа предусматривает текущий контроль по темам, который преподаватель ведет в устной форме, с помощью контрольных вопросов.

### Перечень контрольных вопросов по темам для проведения текущего контроля (зачет в виде контрольного опроса по изученным темам)

| №  | Наименование темы                                                                               | №  | Контрольные вопросы                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Введение и основы северной (скандинавской) ходьбы                                               | 1. | История и развитие северной (скандинавской) ходьбы                                                                                        |
|    |                                                                                                 | 2. | Польза и преимущества северной ходьбы                                                                                                     |
|    |                                                                                                 | 3. | Основные принципы техники северной ходьбы                                                                                                 |
|    |                                                                                                 | 4. | Разминка и заминка на занятиях по северной ходьбе                                                                                         |
|    |                                                                                                 | 5. | Основы техники передвижения северной ходьбой                                                                                              |
| 2. | Техники и усовершенствование северной (скандинавской) ходьбы                                    | 1. | Виды техник северной ходьбы                                                                                                               |
|    |                                                                                                 | 2. | Различные типы палок и их составляющие                                                                                                    |
|    |                                                                                                 | 3. | Влияние техники на эффективность и безопасность                                                                                           |
|    |                                                                                                 | 4. | Методика проведения тренировок                                                                                                            |
| 3. | Методика проведения занятий и тренировок по северной ходьбе                                     | 1. | Планирование программ                                                                                                                     |
|    |                                                                                                 | 2. | Организация тренировочного процесса                                                                                                       |
|    |                                                                                                 | 3. | Меры предосторожности и противопоказания на занятиях                                                                                      |
|    |                                                                                                 | 4. | Практические навыки: проведение тренировок и обратная связь                                                                               |
| 4. | Самопознание и личностный рост                                                                  | 1. | Влияние активности на психоэмоциональное состояние                                                                                        |
|    |                                                                                                 | 2. | Осознанность и медитативные практики                                                                                                      |
|    |                                                                                                 | 3. | Ведение дневника                                                                                                                          |
|    |                                                                                                 | 4. | Проведение медитативных прогулок и группового обсуждения                                                                                  |
| 5. | Правила спортивной дисциплины северная ходьба                                                   | 1. | Термины и определения. Система проведения соревнований                                                                                    |
|    |                                                                                                 | 2. | Требования к участникам, судьям и организаторам соревнований                                                                              |
|    |                                                                                                 | 3. | Требования к месту проведения занятий по северной ходьбе                                                                                  |
|    |                                                                                                 | 4. | Правила проведения соревнований.                                                                                                          |
|    |                                                                                                 | 5. | Контроль на дистанции.                                                                                                                    |
|    |                                                                                                 | 6. | Состав СК и ГСК                                                                                                                           |
|    |                                                                                                 | 7. | Подведение итогов соревнований.                                                                                                           |
| 6  | Судейство при проведении тестирования норм ВФСК ГТО и проведении мероприятий по северной ходьбе | 1. | Порядок судейства, организация и проведение тестирования.                                                                                 |
|    |                                                                                                 | 2. | Опишите процедуру тестирования скандинавской ходьбы в рамках ВФСК ГТО                                                                     |
|    |                                                                                                 | 3. | Порядок организации судейства массовых мероприятий, работа судьи вида. Функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад |

## **ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

### **Паспорт оценочных средств для итоговой аттестации**

Описание организации процедуры оценивания.

Обучение завершается итоговой аттестацией в форме комплексного зачета и включает в себя проверку теоретических и практических знаний.

Для проведения зачета формируются билеты.

Каждый билет состоит из одного теоретического вопроса и практического задания.

Итоговая оценка формируется на основе суммы баллов:

за теоретический ответ – до 20 баллов;

за демонстрацию практических навыков – 80 баллов.

### **Вопросы для итоговой аттестации (зачет)**

1. Северная ходьба-это?
2. Отметьте все установленные в РФ квалификационные категории спортивных судей.
3. Как должно быть организовано движение рук и ног в северной ходьбе (включая амплитуду движений и принцип координации), чтобы обеспечить максимальную эффективность и безопасность тренировки?
4. Когда и где зародилась северная ходьба, ее первоначальные цели её применения.
5. В чём заключаются принципиальные отличия северной ходьбы от бега и обычной ходьбы с точки зрения распределения нагрузки на мышцы и суставы и какие физиологические механизмы обеспечивают оздоровительный эффект?
6. Назовите основные рекомендации к двигательному режиму у мужчин и у женщин.
7. Что относится к основным элементам снаряжения ( специальных палок)?
8. Основные преимущества северной ходьбы для здоровья человека?
9. В каких случаях северную ходьбу рекомендуют в качестве реабилитационной или профилактической практики?
10. Как назначается общее контрольное время (ОКВ)?
11. Каковы действия участника , сломавшего одну палку на дистанции при невозможности её замены, во время соревнований?
12. Для кого являются обязательными правила вида спорта при организации соревнований?
13. Как определяется минимальный возраст спортсмена для участия в соревнованиях по северной ходьбе?
14. Время прохождения дистанции это?
15. Какие ключевые элементы включает правильная техника постановки палки при северной ходьбе?
16. Какие упражнения и в какой последовательности оптимально включать в разминку перед северной ходьбой, сколько времени следует уделять подготовительному комплексу в зависимости от интенсивности предстоящей тренировки?
17. Каковы ключевые этапы освоения техники северной ходьбы и какие контрольные точки (опорные элементы техники) необходимо постоянно отслеживать, чтобы избежать типичных ошибок при постановке шага и работе с палками?

18. Какие ключевые факторы необходимо учитывать при составлении индивидуальной программы тренировок по северной ходьбе?
19. Как правильно структурировать программу тренировок по северной ходьбе на месячный цикл — какие этапы включать, как поэтапно наращивать нагрузку, когда вводить элементы усложнения и каким образом планировать дни восстановления для достижения устойчивого прогресса без риска перетренированности?
20. Охарактеризуйте функции медицинского сопровождения тестирования в рамках ВФСК ГТО.
21. Перечислите основные меры предосторожности, которые необходимо соблюдать во время занятий, включая выбор экипировки, подготовку к занятию и правила поведения на маршруте.
22. Назовите лицо, которое несет ответственность за медицинское обеспечение физкультурных и спортивных мероприятий.
23. Назовите рекомендуемые требования к спортивным судьям мероприятий ВФСК ГТО.
24. Каковы ключевые этапы проведения занятия по северной ходьбе (от разминки до заминки), и какие методические приёмы должен использовать инструктор на каждом из них, чтобы обеспечить безопасность и эффективность занятия для группы с разным уровнем подготовки?
25. Какие физиологические механизмы лежат в основе положительного влияния северной ходьбы на психоэмоциональное состояние человека?
26. Опишите последовательность биохимических процессов, запускаемых физической активностью, и их конечный эффект на настроение и уровень стресса.
27. Как северная ходьба влияет на когнитивные функции (внимание, память, скорость реакции) и субъективное ощущение жизненной энергии?
28. Какова оптимальная структура и продолжительность медитативной прогулки в рамках занятия по северной ходьбе?
29. Какие ключевые критерии следует учитывать при выборе маршрута для занятий северной ходьбой (покрытие, рельеф, безопасность, доступность) ?
30. Как организовать пространство для группового занятия по северной ходьбе, чтобы обеспечить удобство перемещения, видимость инструктора и возможность коррекции техники?
31. Какие документальные и медицинские требования предъявляются к участникам соревнований по северной ходьбе?
32. Каковы ключевые обязанности главного судьи соревнований по северной ходьбе и какие подготовительные мероприятия он обязан провести до старта?
33. Какие технические требования предъявляются к инвентарю участников (палкам, обуви, одежде) и как судьи контролируют их соответствие правилам?
34. Какова организационная схема контроля на дистанции в соревнованиях по северной ходьбе?
35. Какие конкретные нарушения техники северной ходьбы подлежат фиксации судьями на дистанции, и каковы санкции за каждое из них?
36. Каков алгоритм действий судьи- контролёра при выявлении нарушения? Опишите пошагово.
37. По каким критериям определяется итоговый результат участника в соревнованиях по северной ходьбе? Опишите алгоритм расчёта: как соотносятся чистое время прохождения дистанции и штрафное время, каков временной эквивалент одного штрафного балла и как это влияет на финальную позицию в протоколе.
38. Опишите процедуру тестирования скандинавской ходьбы в рамках ВФСК ГТО.

39. Как оформляются и публикуются итоговые протоколы соревнований?
40. Назовите составы судейских бригад, рекомендуемые для мероприятий муниципального и регионального уровней.
41. Функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад (по указанию экзаменующего).
42. Каков порядок рассмотрения протестов после финиша и как он влияет на подведение итогов?

#### Критерии оценки теоретического ответа

| Баллы    | 18-20                                                                                 | 15-17                                                   | 12-14                                                                                           | 9-11                                                                                              | 6-8                                                                                      | 1-5                                                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Критерии | Полностью раскрыт ответ на вопрос, с использованием дополнительных знаний и примеров. | Полностью раскрыт ответ на вопрос, отсутствуют примеры. | Ответ на вопрос содержит основные компоненты. Отсутствует логическая структура ответа, примеры. | Частично отсутствуют теоретические знания, обучающийся отвечает на примерах и практическом опыте. | Отсутствуют теоретические знания, обучающийся отвечает на примерах и практическом опыте. | Отсутствуют теоретические знания, обучающийся частично отвечает на примерах и практическом опыте. |

#### Критерии оценки практических навыков судейства

- «5» (80 баллов)– отлично, без ошибок;
- «4» (60 баллов)– хорошо, судейство выполнено с одной незначительной ошибкой;
- «3» (40 баллов) – удовлетворительно, судейство выполнено с одной значительной ошибкой;
- «2» (0 баллов)– неудовлетворительно, судейство выполнено со значительными ошибками.

Соответствие окончательного количества баллов (полученных слушателями по всем видам контроля суммируются) оценка по пятибалльной шкале:

| Баллы  | 80 и более | 65-79  | 50-64             | менее 50            |
|--------|------------|--------|-------------------|---------------------|
| Оценка | отлично    | Хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
|        | Зачет      |        |                   | Незачет             |

Соответствие окончательного количества баллов (полученных слушателями по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

| Баллы  | 80 и более | 65-79  | 50-64             | менее 50            |
|--------|------------|--------|-------------------|---------------------|
| Оценка | отлично    | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
|        | зачтено    |        |                   | не зачтено          |