

РАСПИСАНИЕ									
учебных занятий на октябрь 2026									
Образовательная программа:				Дополнительная образовательная программа курсов повышения квалификации «Подготовка инструкторов по северной (скандинавской) ходьбе на основе вида спорта «Спортивный туризм» в дисциплине северная ходьба.					
Объём образовательной программы:				36	часов				
Форма финансирования:				государственное задание					
Срок обучения:				с	02.10.2026	по	21.10.2026		
Куратор группы:				Костина Мария Александровна					
Место проведения:				ГБНОУ «Балтийский берег», ул. Черняховского, 49 лит А					
Дата	Время проведения занятия		Кол-во часов*			Раздел программы	ФИО преподавателя	Аудитория	
	Нач.	Окон.	л	п	к				
02 октября	15.00	16.30	2			История и развитие северной (скандинавской) ходьбы. Польза и преимущества ходьбы.	Кургузкина Ю.В	314	
	16.40	18.10	2			Основные принципы техники в северной ходьбе.	Кургузкина Ю.В		
	18.20	20.00	2			Изучение разминки и установка техники ходьбы.	Кургузкина Ю.В		
07 октября	15.00	16.30	1	1		Виды техник северной ходьбы	Кургузкина Ю.В		
	16.40	17.25		1		Использование различных типов палок для северной ходьбы.	Кургузкина Ю.В		
	17.30	20.00	2	1		Влияние техники на эффективность и безопасность. Методика проведения тренировок.	Кургузкина Ю.В		
09 октября	15.00	17.25	2	1		Планирование программ занятий. Организация тренировочного процесса.	Кургузкина Ю.В		
	17.30	19.00	1	1		Меры предосторожности и	Кургузкина Ю.В		

						противопоказания на занятиях		
	19.15	20.00		1		Письменный зачет		
14 октября	15.00	16.30	2			Влияние активности на психоэмоциональн ое состояние. Осознанность и медитативные практики.	Кургузкина.Ю.В	
	16.40	17.25		1		Ведение дневника	Кургузкина Ю.В	
	17.30	20.00	1	2		Практики: медитативные прогулки и групповое обсуждение. Письменный зачет	Кургузкина Ю.В	
16 октября	15.00	16.30	2			Термины и определения. Система проведения соревнований	Кургузкина Ю.В	
	16.40	18.10	1	1		Требования к участникам, судьям и организаторам, к месту проведения	Кургузкина Ю.В	
	18.20	20.00	1	1		Правила проведения соревнований. Контроль на дистанции.	Кургузкина Ю.В	
21 октября	15.00	16.30	2			Порядок судейства, организация и проведение тестирования.	Кургузкина Ю.В	314
	16.40	17.25		1		Письменный зачет	Кургузкина Ю.В	
	17.30	20.00			3	Итоговый контроль.	Кургузкина Ю.В	
Итого часов по программе			21	12	3			
Итого часов			36					