

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



**Учебный план**  
программы профессиональной переподготовки

**«Инструктор северной (скандинавской) ходьбы. Теория и методика северной (скандинавской) ходьбы» с присвоением квалификации «Инструктор по северной ходьбе»**

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Нормативно-правовой раздел						
1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	18	12	2	4	3
Психолого-педагогический раздел						
2	Теория и методика физической культуры	46	36	4	6	ДЗ
3	Основы физиологии и анатомии	46	36	4	6	ДЗ
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	28	18	2	8	З
5	Основы и способы оказания первой помощи	24	16	2	6	З
Раздел специальных дисциплин						
6	История и теория скандинавской ходьбы	36	16	4	16	З
7	Инвентарь. Техника ходьбы	36	16	4	16	З
8	Методика обучения скандинавской ходьбе	36	16	4	16	З
9	Организация и проведение занятия по скандинавской ходьбе	36	16	4	16	З
10	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья при занятиях скандинавской ходьбой	22	8	2	12	З
11	Уровни интенсивности тренировок	24	8	2	14	З
12	Основы спортивной медицины и диетология	36	18	2	16	З
Итоговая аттестация		12				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		400				

**Календарный учебный график**

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	18	1
2	Теория и методика физической культуры	46	1-3
3	Основы физиологии и анатомии	46	3-5
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	28	5-6
5	Основы и способы оказания первой помощи	24	6-7
6	История и теория скандинавской ходьбы	36	7-9
7	Инвентарь. Техника ходьбы	36	9-10
8	Методика обучения скандинавской ходьбе	36	10-12
9	Организация и проведение занятия по скандинавской ходьбе	36	12-13
10	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья при занятиях скандинавской ходьбой	22	13-14
11	Уровни интенсивности тренировок	24	14-15
12	Основы спортивной медицины и диетология	36	15-17
	Итоговая аттестация	12	17