

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. 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. 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. Использование вспомогательных средств для обучения и совершенствованию техники северной ходьбы 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. О.2.2. Навыками подбора инвентаря О.2.3. Навыками проведения занятий и мероприятий в пределах, требуемых программой. 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 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, З. 1.2, У 1.1 У 1.2 3.3.1 3.3.2
2.	Техники и усовершенствование северной (скандинавской) ходьбы.	3 3	Лекция 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 3.4.1 У1.1 У 2.1
3.	Методика проведения занятий и тренировок по северной ходьбе.	3 2 1	Лекция Практическое занятие Зачет	Планирование программ занятий. Организация тренировочного процесса. Меры предосторожности и противопоказания на занятиях.	3.2.1 3.2.2 У.2.1 О 1.1.
4.	Самопознание и личностный рост.	3 2	Лекция Практическое занятие	Влияние активности на психоэмоциональное состояние. Осознанность и медитативные практики. Ведение дневника. Практики: медитативные прогулки и групповое обсуждение.	3.4.1 У.2.1 О 1.1. О.2.1 О.2.2. О.2.3.О 2.4
5.	Правила спортивной дисциплины северная ходьба.	3 3	Лекция 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 У.1.2 О 1.1. О.2.1 О.2.2. О.2.3. О 2.4
6.	Судейство при проведении тестирования норм ВФСК ГТО и проведении мероприятий по северной ходьбе.	2 1 1	Лекция Практическое занятие Зачет	Порядок судейства, организация и проведение тестирования.	3.1.2 У.1.2 О 1.1. О.2.1 О.2.2. О.2.3. 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 гестирования.
		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