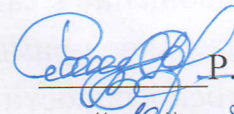


УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ РМЭ «КЦСОН в
Горномарийском районе»


Р.В. Смирнова
« 19 » января 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КЛУБА
«Скандинавская ходьба»
для граждан 55-90 лет

Скандинавская ходьба при своей простоте и доступности обеспечивает с помощью специальных палок активную работу верхних частей тела, являясь одновременно зарядкой и тренировкой. Скандинавская ходьба является наиболее подходящим видом физических упражнений для пожилых людей, а также ослабленных болезнью и детей. При регулярном проведении занятий нормализуется давление вследствие снижения холестерина низкой плотности в крови. Уменьшается нагрузка на коленные суставы. Пожилые люди, благодаря участию в клубе скандинавской ходьбы, приобретут навыки ведения здорового образа жизни, сохранят физическое и психологическое здоровье, приобретут новых знакомых.

Преимущества скандинавской ходьбы

1. Риск получить травму сведен к минимуму. Быстрая ходьба сама по себе не представляет опасности, а тем более при упоре на две палки создается дополнительная уверенность, устойчивость, что особенно важно для людей преклонного возраста.
2. Активизируется работа мышц верхних конечностей. Скандинавская ходьба на сегодняшний день является упражнением, где самостоятельно можно задействовать большинство мышц (около 90%). И, что особенно ценно для пожилых людей, при такой нагрузке ощущается только приятная усталость.

1. Планируемые результаты

- Укрепление здоровья;
- Формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных действий;
- Профилактики заболеваний суставов и позвоночника;

- Повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

2. Содержание тем

Раздел 1. «Основы знаний по скандинавской ходьбе»

- 1.1 История происхождения скандинавской ходьбы.
- 1.2. Правила поведения на занятиях: знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы. Самостоятельный выбор высоты палок. Основные требования к спортивной форме для занятий на улице. Построение, передвижение во время занятия.
- 1.3. Формирование здорового образа жизни: Режим дня, значение утренней зарядки. Правильное питание. Закаливающие процедуры.

Раздел 2. «Техника движения»

- 2.1. Освоение техники движений. Освоение передвижения скандинавской ходьбой (ног, рук, туловища). Освоения техники подъема и спуска. Техники ходьбы по асфальту.
- 2.2. Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук. Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода.

Раздел 3. «Физическое совершенствование»

- 3.1. Общеразвивающие упражнения: с палками, без палок, направленные на развитие гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы. Суставная гимнастика.
- 3.2. Дыхательная гимнастика.
- 3.3. Проход по разработанным маршрутам.

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа. Курс рассчитан на 72 часа.

Календарно-тематическое планирование
Клуба любителей скандинавской ходьбы

№ п\п	Название темы	Дата проведения, количество часов	Результат
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	2 часа	Знакомство с группой
2.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Увеличение объёма и разнообразия двигательных умений и навыков
3.	Основы знаний по скандинавской ходьбе.	2 часа	Физическое самосовершенствование
4.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности
5.	История происхождения скандинавской ходьбы.	2 часа	Расширение кругозора
6.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Последовательное превращение освоенных приёмов в целесообразные и эффективные действия
7.	Знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы.	2 часа	Подбор, приобретение инвентаря
8.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Физическое самосовершенствование
9.	Самостоятельный выбор высоты палок.	2 часа	Расчет соответствия между ростом «ходока» и длиной палки, расчет коэффициента длины палки
10.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учётом индивидуальных

			особенностей
11.	Основные требования к спортивной форме для занятий на улице.	2 часа	Подбор одежды для занятий, сохраняющей тепло, не сковывающей движений
12.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Повышение надёжности и результативности технических действий
13.	Построение, передвижение во время занятия.	2 часа	Умение работать в команде, развитие навыков лидерства
14.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями
15.	Формирование здорового образа жизни: режим дня, значение утренней зарядки.	2 часа	Овладение навыками утренней зарядки
16.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями
17.	Закаливающие процедуры.	2 часа	Формирование ЗОЖ
18.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями
19.	Правильное питание.	2 часа	Формирование ЗОЖ
20.	Освоение техники движений.	2 часа	Физическое самосовершенствование
21.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями
22.	Освоение передвижения скандинавской ходьбой (ног, рук, туловища).	2 часа	Физическое самосовершенствование

23.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями
24.	Освоения техники подъема и спуска.	2 часа	Физическое самосовершенствование
25.	Техники ходьбы по асфальту.	2 часа	Физическое самосовершенствование
26.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями
27.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями
28.	Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода.	2 часа	Физическое самосовершенствование
29.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями
30.	Общеразвивающие упражнения: с палками, без палок, направленные на развитие гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы.	2 часа	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
31.	Проход по разработанным маршрутам различной	2 часа	Формирование мотивационно-

	сложности.		ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни
32.	Суставная гимнастика.	2 часа	Овладение комплексом физических упражнений, направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, увеличения эластичности связок и сухожилий
33.	Проход по разработанным маршрутам различной сложности.	2 часа	Физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями
34.	Дыхательная гимнастика.	2 часа	Овладение комплексом упражнений дыхательной гимнастики
35.	Итоговое занятие «Фестиваль любителей скандинавской ходьбы».	4 часа	Приобретение опыта творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

Руководитель клуба



А.Л. Матюкова