

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПРЕСНЯ»

Принята
на Педагогическом совете
ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»
Протокол № 04/17-18
от «27» декабря 2017 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»
Хорец В.А.
Приказ № 42/17-18
от «27» декабря 2017 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Скандинавская ходьба»

Возраст обучающихся: женщины от 55 лет
мужчины от 60 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 86 часов

Разработчики:

мастер спорта Григорьев Николай Викторович, педагог-организатор ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»

мастер спорта Григорьева Татьяна Алексеевна, педагог дополнительного образования ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»

Москва, 2017 г.

**Протокол согласований дополнительной общеразвивающей программы
«Скандинавская ходьба»**

«СОГЛАСОВАНО»

Методист

 С.В. Миргалиева

«25» декабря 2017 года

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами и локальными актами ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня».

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Скандинавская ходьба», имеющая физкультурно-спортивную направленность, разработана в рамках реализации идей участников проекта города Москвы «Активное долголетие» и в соответствии с Требованиями к образовательным программам учреждений дополнительного образования г. Москвы, с учётом рекомендаций врачей, психологов и специалистов в области физического воспитания.

Скандинавская ходьба - это простой, доступный, универсальный для людей всех возрастов способ обрести здоровье, бодрость и долголетие! **Актуальность** этой технологии заключается в возможности решения многих проблем, связанных с физическим и психоэмоциональным состоянием привлечением к физической активности на свежем воздухе, в окружении природы в кругу единомышленников, позитивно настроенных, здоровых духом и оздоравливающих телом.

Несмотря на изменения, произошедшие в последние годы, российское здравоохранение никак не может решить проблему профилактики сердечнососудистых заболеваний, ожирения, диабета и многих, многих других. Но эти проблемы во многом решаются изменением образа жизни (и мыслей), и в первую очередь – физической активностью.

Благодаря включению в активное движение рук, скандинавская ходьба помогает держать в тонусе мышцы и верхней, и нижней частей тела одновременно – в процессе такой ходьбы активно тренируются около 90 % всех мышц тела. Соответственно и калорий сжигается больше - в среднем на 45 % больше, чем при обычной ходьбе. С помощью палок можно увеличить темп и, соответственно, интенсивность тренировки, прилагая меньше усилий. К тому же, они помогают нивелировать те недостатки, которые имеет бег для не слишком тренированного организма: палки и руки помогают поглощать от 20 до 30% кинетической энергии от ударов о землю, которые обычно приходится на колени и спину. Естественно, скандинавская ходьба, как любая аэробная нагрузка, да ещё и на свежем воздухе, улучшает работу сердца и лёгких, а значит – и всего организма. Таким образом, скандинавская ходьба не только сохраняет все преимущества ходьбы и бега, является хорошей альтернативой плаванию, но и помогает сжигать больше калорий, укреплять мышечный корсет, решая проблемы с осанкой, и не несёт угрозы неподготовленным суставам ног и позвоночнику.

Польза ходьбы с палками для здоровья велика. При правильной организации, она может помочь при очень многих болезнях и состояниях – при стрессе, депрессии, вегетососудистой дистонии, дисциркуляторной энцефалопатии, остеохондрозе позвоночника, остеопорозе, ожирении, сахарном диабете, атеросклерозе, гипертонической болезни, болезнях органов дыхания; в восстановительном периоде после инсульта, инфаркта миокарда и полостных операций. Ходьба с палками – лучшее средство нормализации венозного кровотока в нижних конечностях и органах малого таза. Именно скандинавская ходьба является ещё и прекрасной суставной гимнастикой, так как, практически, все суставы участвуют в тренировке. Ходьба гармонично сочетается с дыхательными практиками, ведь занятия проходят на свежем воздухе, да и заниматься можно и нужно круглый год.

Помимо вышеописанных, медицинских проблем, через скандинавскую ходьбу решаются и другие проблемы, особенно актуальные для пожилых и инвалидов, такие, как борьба с одиночеством, социальной и творческой нереализованностью.

Таким образом, актуальность технологии скандинавской ходьбы обусловлена комплексным подходом к решению медицинских и социальных проблем пожилых людей и инвалидов.

Цель программы: пропаганда здорового образа жизни, физической активности и долголетия среди людей пенсионного возраста, повышение уровня их социальной адаптации в процессе обучения скандинавской ходьбе.

Задачи:

образовательные:

- повысить осведомленность жителей Пресненского района о скандинавской ходьбе как об эффективном и доступном виде физической активности;

- научить граждан правильной технике ходьбы с целью извлечения максимальной пользы от занятий;

развивающие:

- пропагандировать двигательную активность и здоровый образ жизни среди граждан пожилого возраста и инвалидов;

воспитательные:

- привлечь как можно больше граждан пожилого возраста и инвалидов к занятиям скандинавской ходьбой;

- содействовать разнообразию досуга граждан пожилого возраста и инвалидов Пресненского района.

Программа актуальна для людей пенсионного возраста. Учебные группы комплектуются с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности.

Формы и режим занятий

Программа обучения рассчитана на 86 часов. Периодичность занятий – 2 раза в неделю. По окончании обучения желающие заниматься оздоровительной ходьбой в группе, могут продолжить посещать занятия.

Планируемые результаты

В результате освоения образовательной программы учащийся:

будет знать:

– правила подбора одежды и спортивного инвентаря для скандинавской ходьбы;

– основы техники выполнения скандинавской ходьбы (требования к походке, осанке, дыханию);

будет уметь:

– демонстрировать правильную технику выполнения скандинавской ходьбы;

– организовывать самостоятельные оздоровительные мероприятия.

2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Реализация программы «Скандинавская ходьба» предполагает проведение текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в процессе выполнения практических заданий. Проводится с целью оперативной корректировки учебного процесса и носит безоценочный характер.

Промежуточная аттестация проводится в мае в форме выполнения зачета.

Итоговая аттестация проводится в декабре по окончании изучения программы в форме зачет по технике выполнения ходьбы. При успешном прохождении итоговой аттестации учащиеся получают Сертификат установленной формы ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня».

3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2	Скандинавская ходьба, как новое направление в физической культуре.	2	2	-	-
3	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	2	2	-	-
4	Техника скандинавской физкультуры ходьбы (походка)	30	-	30	Опрос, наблюдение
5	Техника скандинавской физкультуры ходьбы (дыхание)	30	-	30	
6	Техника скандинавской физкультуры ходьбы (осанка)	19	-	19	
7	Культурно-массовая работа	Согласно календарному плану			
8	Промежуточная и итоговая аттестация	2	-	2	Зачет
	ИТОГО:	86	4,5	81,5	

Содержание учебно-тематического плана

Скандинавская ходьба подходит как для индивидуальных занятий, так и для занятий в группе.

Для того, чтобы освоить технику скандинавской ходьбы, дающую заметный эффект, достаточно одного-двух занятий с инструктором, чтобы появилось правильное дыхание, укрепились суставы, выровнялась осанка, улучшилась походка.

Основные правила ходьбы:

- как минимум одна нога должна всегда сохранять контакт с землей (опорой);
- "прыжки", "скачки" и пр. не допускаются;
- работа рук и ног осуществляется попеременно, как в попеременном двухшажном лыжном ходе;
- темляки палок должны быть застегнуты на запястье участника;
- длина палок для скандинавской ходьбы должна быть такой, чтобы при постановке её в вертикальном положении (при вертикальном же положении самого спортсмена) угол в локтевом суставе составлял бы примерно 90 градусов.

Упражнения на занятиях

Первое упражнение

1. Возьмите руками одну палку за концы и поднимите ее над головой.
2. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.

Второе упражнение

1. Выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед-назад.
2. При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.

3. Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

Третье упражнение

1. Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину.
2. Сделайте не менее 15 приседаний.

Четвертое упражнение

1. Встаньте прямо, для поддержки держитесь за палку.
2. Осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку вверх.
3. Возьмите рукой лодыжку, поднесите ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 15 секунд, затем поменяйте ноги.

Пятое упражнение

1. Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч.
2. Поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх.
3. Осторожно, согните другое колено, наклонитесь вперед с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.

Шестое упражнение

1. Возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.
2. Поднимите палки за спиной вверх пока не почувствуете растяжение мышц.

Седьмое упражнение

1. Поставьте палки перед собой.
2. Согните тело в талии вниз.
3. Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.

Восьмое упражнение

1. Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой.
2. Поднимайте палку вверх до тех пор пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей за нижнюю часть палки. Опустите палку.
3. Поменяйте руки и проделайте упражнение.

4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учено-методическое обеспечение

В процессе обучения рекомендуется вести дневник занятий, в том числе на основании данных шагомера, что позволяет определить необходимый режим занятий, который наилучшим образом соответствует состоянию здоровья.

Требования к режиму при занятиях скандинавской ходьбой

1. Вход в режим физических нагрузок следует осуществлять постепенно, увеличивая темп и дистанцию ходьбы.
2. На высоте нагрузки пульс не должен превышать 110-130 ударов в 1 минуту.
3. Надо стараться соблюдать регулярность занятий 3-5 раз в неделю.
4. Наиболее подходящее время для занятий – ранние утренние часы, до завтрака. В ненастную погоду, зимой лучше ходить с 10-11 ч до 13-14 ч.
5. После приема пищи занятие с палками можно проводить через 1-1,5 ч.
6. Одежда для занятий должна быть удобной и не сковывать движения, отвечать погодным условиям и времени года. Обувь обязательно без каблуков, удобная, с гибкой подошвой.

Критерии эффективности

При оценке эффективности занятий скандинавской ходьбой необходимо учитывать количественные и качественные показатели, а именно:

1. Численность учащихся, прошедших обучение в учреждении за год (исходя из возможностей учреждения и занятости инструктора).
2. Стабильность физического самочувствия занимающихся (общее повышение работоспособности, выносливости, улучшение двигательных функций, тенденция к нормализации массы тела).
3. Психоэмоциональная стабильность (повышение устойчивости к стрессам, снижение раздражительности и нервной возбудимости, хорошее настроение, нормализация ночного сна).
4. Способность учащихся, прошедших обучение, заниматься скандинавской ходьбой самостоятельно (без инструктора).

Материально-техническое обеспечение

Требования к помещениям:

- помещение, отвечающее требованиям санитарных и технических норм, специально отведенные прогулочные места для проведения занятий.

Оборудование, приборы, технические средства, материалы:

1. Палки для скандинавской ходьбы, подобранные в соответствии с требованиями:

- высота подобрана индивидуально - на 50 см короче роста учащегося;
- выполнены из легких и прочных материалов;
- наконечник с металлическим шипом для улучшения опорных свойств при ходьбе по различным покрытиям – почва, песок, снег, лед и т.д., зафиксированный на нижнем конце палки;
- съемные резиновые наконечники со скошенной поверхностью основания для лучшей опоры и бесшумного отталкивания от поверхности при ходьбе по асфальтовому покрытию, которые крепятся к фиксированному наконечнику с металлическим шипом.

- рукоятки специальной формы, адаптированные для удобной фиксации кистью при упоре и отталкивании от поверхности.

- фиксаторы-крепления палки на запястье - "темляки" – позволяют с помощью ленточных фиксаторов мобильно, но прочно удерживать палку на кисти руки, во избежание травматизации кисти.

2. Шагомер.

Кадровое обеспечение:

педагог-организатор, инструктор физкультуры

Учебно-информационное обеспечение

Список используемой литературы

1. Биограф - Интернет-журнал об экологическом образе жизни / [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://yesway.ru/20-stran-s-samym-vysokim-urovнем-zhizni.html> 3.12.2014 г.

2. Мильнер, Е. Ходьба вместо лекарств / Е. Мильнер. – М.: Издательство АСТ, 2010.

3. Мюли, Т. Учебник по скандинавской ходьбе №1 / Т. Мюли. – Таллин, 2013.

4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом / А. Полетаева. – Санкт - Петербург, 2012.

5. Обучающий видеокурс Методика проведения скандинавской ходьбы, Санкт- Петербург, 2011

6. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / С.Н. Попов. – М.: Академия, 2005.

7. Щетинин, М. Обучающий видеокурс Методика проведения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой (ученик и творческий наследник автора методики), 2009.

Список нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);

2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.

3. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.

4. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва.

5. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242