

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №10»

Согласовано

«02» сентября 2024 г.

Руководитель Точки Роста

 Н. В. Золотова

Утверждаю

Приказ № 256

от «02» сентября 2024 г.

Директор МБОУ «СОШ №10»

\_\_\_\_\_ А. В. Тюрина

Дополнительная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«Скандинавская ходьба»

Тюри  
на  
Анна  
Викто  
ровна

Подписан: Тюрина Анна Викторовна

DN: C=RU, S=Иркутская область,

L=Г БАЙКАЛЬСК, Т=ДИРЕКТОР, O=

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

№10", СНИЛС=09862854330,

ИНН=383702151630,

E=slud\_roo@mail.ru, G=Анна

Викторовна, SN=Тюрина,

CN=Тюрина Анна Викторовна

Основание: Я являюсь автором

этого документа

Местоположение:

Дата: 2024-10-09 11:49:24

Foxit Reader Версия: 9.0.0

Адресат программы:

средний школьный возраст (5-6 класс)

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Токарчук Людмила Ивановна,

педагог дополнительного образования

Байкальск 2024 г.

### Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Скандинавская ходьба» имеет спортивно-оздоровительную направленность, по уровню усвоения – базовая. Она предполагает обучение передвижению ходьбой с отталкиванием палками и развитие общей выносливости, а также формирование культуры и правильной техники движений, укрепление здоровья и формирование навыков проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она позволяет научить занимающихся технике скандинавской ходьбы, правилам подбора инвентаря, методике проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

Занятия не требуют дорогостоящего оборудования и проводятся на свежем воздухе в ближайшем ландшафтном парке и в лесу, что создает дополнительные благоприятные условия для оздоровления занимающихся. Программа позволяет в сравнительно короткие сроки освоить технику ходьбы и методику подбора и регулирования нагрузки при проведении самостоятельных занятий.

Скандинавская ходьба – доступное всем физическое упражнение. К занятиям ею практически нет противопоказаний. Она является хорошим средством борьбы с избыточным весом и даже ожирением, атеросклерозом и рядом других заболеваний. Для людей с высоким уровнем физической подготовленности скандинавская ходьба является хорошим тренировочным средством для развития общей выносливости. Многие спортсмены используют ходьбу с палками как дополнительное физическое упражнение.

Огромное внимание уделяется организации самостоятельных тренировочных занятий. На занятиях воспитанники познакомятся с основными принципами и методами организации тренировок, правилами контроля и регулирования нагрузки.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, очень высока. Проведение совместных тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению их двигательной активности, но и формированию навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическим упражнениями.

Особую значимость программа имеет для малоподвижных и необщительных детей, так как совместные занятия помогут им найти единомышленников, дадут им больше возможностей для неформального общения и времяпрепровождения.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости школьников района в свободное время, формирует у них культуру движений и содействует формированию здорового образа жизни.

Занятия скандинавской ходьбой являются хорошим стимулом для регулярных тренировок, а прогулки на природе способствуют общему оздоровлению занимающихся.

Овладев методикой проведения занятий, занимающиеся смогут в дальнейшем тренироваться самостоятельно, объединившись в маленькие и большие группы.

Использование разных мест прогулок делает занятия немонотонными, постоянно поддерживает интерес к прохождению программы.

**Цель** – приобщить занимающихся к регулярным занятиям скандинавской ходьбой. Обучающий аспект – научить правильной технике ходьбы по различной местности, методике организации самостоятельных занятий. Развивающий аспект – повысить уровень развития общей выносливости. Воспитательный аспект – формировать навыки самоконтроля, целеустремленность и умение прилагать волевые усилия.

#### **Задачи:**

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения скандинавской ходьбы, ее особенностями, правилами подбора палок;
- научить правильной технике скандинавской ходьбы;

- познакомить с основными методами развития выносливости;
- научить приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;
- научить правилам контроля и регулирования физических нагрузок;
- познакомить с методами организации самостоятельных занятий.

Развивающие:

- повысить уровень развития общей и скоростной выносливости;
- повысить уровень развития силы мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища;
- улучшить координацию движений;
- повысить уровень развития гибкости.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность;
- способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
- формировать коммуникативные навыки при работе в малых и больших группах.

**Отличительная особенность** программы в том, что она не имеет аналогов. Скандинавская ходьба не признана у нас в стране в качестве вида спорта, поэтому ей не уделяется должного внимания. С другой стороны, в последние пять лет отмечается тенденция к самостоятельному освоению этого вида оздоровительной тренировки. Программа призвана восполнить пробел методики обучения скандинавской ходьбе с целью дальнейшей популяризации этого вида физической активности.

Приоритетное направление программы – обучение проведению самостоятельных тренировок по скандинавской ходьбе и самоконтролю во время занятий.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы,** – от 11 до 13 лет. Занятия проводятся в группах и мини-группах.

Наполняемость групп – от 5 до 20 человек. При большей наполняемости формируется новая группа.

Группы формируются исходя:

- из возрастных и гендерных особенностей;
- уровня развития выносливости;
- мотивации занимающихся.

Программа предусматривает возможность обучения учащихся разных возрастов в одной группе при наличии у них должной мотивации и соблюдении следующих принципов:

- уважительного отношения друг к другу;
- ответственности и дисциплинированности;
- педагогики сотрудничества.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Форма и режим занятий.** Форма занятий – групповая и индивидуально-групповая. Режим занятий – 1 раз в неделю по 2 часа. Кроме того, программа предусматривает организацию дополнительных самостоятельных занятий – не менее двух часов в неделю.

## **Ожидаемые результаты**

По окончании программы занимающиеся должны:

- знать историю возникновения скандинавской ходьбы, ее разновидности;
- знать правила подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий;
- знать основные методы развития выносливости средствами скандинавской ходьбы;
- уметь организовывать самостоятельные занятия;
- демонстрировать правильную технику выполнения ходьбы.

По окончании освоения программы, занимающиеся должны достигнуть следующих результатов:

Личностных:

- будут осознанно вести здоровый образ жизни;
- будут уважительно относиться друг к другу, проявлять терпение, самообладание и выдержку;
- укрепят свое здоровья и повысят уровень развития выносливости.

Образовательных:

- получают знания о методах тренировок, правилах самоконтроля, принципах регулирования нагрузки и отдыха;
- получают знания о скандинавской ходьбе, истории ее появления, правилах подбора одежды и инвентаря для занятий;
- смогут организовывать самостоятельные оздоровительные занятия;
- получают необходимый опыт различных методов тренировок.

## **Способы определения результативности**

Результативность освоения программы можно будет оценить по трем параметрам:

- умению технически правильно выполнять ходьбу;
- умению справляться с предлагаемыми нагрузками согласно своему возрасту;
- реакции организма на выполняемую нагрузку (пульс, частота дыхания и др.).

## **Мониторинг**

В процессе освоения программы будет осуществляться педагогический мониторинг, включающий диагностику личностного роста и продвижение, а также мониторинг образовательной деятельности, включающий в себя самооценку занимающегося, ведение дневника тренировок.

## **Виды контроля**

Начальный – проводится с целью определения исходного уровня развития выносливости.

Текущий – проводится с целью определения динамики развития выносливости.

Итоговый – проводится с целью определения решения основных задач программы.

## **Формы подведения итогов**

Программой предусмотрены три вида контроля, но определяющим является итоговый. Под ним понимается прохождение контрольной дистанции (согласно возрасту). Итоги подводятся на основании трех критериев: технике выполнения ходьбы, показанному результату, прогрессу за период обучения.

### Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1.	Теоретические сведения	8
2.	Техническая подготовка	10
3.	Общая физическая подготовка	24
4.	Специальная физическая подготовка	14
5.	Тактическая подготовка	4
6.	Психологическая подготовка	4
7.	Соревновательная подготовка	4
<b>Всего часов:</b>		<b>68</b>

#### Содержание программы

##### **Теоретические сведения – 8 часов**

Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. История возникновения скандинавской ходьбы. Правила подбора одежды и инвентаря для занятий. Методы развития выносливости. Принципы организации тренировочных занятий. Объем и интенсивность нагрузки. Методы самоконтроля за самочувствием.

##### **Техническая подготовка – 10 часов.**

Ходьба без палок. Спортивная ходьба. Ходьба по ровной местности. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью. Преодоление препятствий с палками. Трекинг. Траверс склонов вверх и вниз. Чередование различных способов ходьбы.

##### **Общая физическая подготовка – 24 часа.**

Равномерный, переменный и повторный методы тренировок. Разминка и заминка. Упражнения с палками для развития гибкости. Ходьба с разной интенсивностью. Ходьба с отягощением. Ходьба по песку. Ходьба в гору. Преодоление препятствий с палками. Ходьба по скользкой поверхности. Упражнения для развития основных физических качеств. Чередование нагрузки и отдыха. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения на восстановление.

##### **Специальная физическая подготовка – 14 часов.**

Ходьба по специальным трассам. Подбор объема и интенсивности нагрузки. Упражнения для развития выносливости. Старт, вработывание, дистанционная скорость, финиширование. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Преодоление поворотов и разворотов. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

**Тактическая подготовка** – 4 часа.

Распределение сил по дистанции. Влияние физиологических особенностей организма на тактику преодоления дистанции. Использование специфики трасс для регулирования темпа ходьбы. Преодоление трасс разными тактическими способами.

**Психологическая подготовка** – 4 часа.

Настрой на тренировку. Аутотренинг. Психологические состояния организма во время нагрузок. Способы борьбы с волнением и неуверенностью в своих силах.

**Соревновательная подготовка** – 4 часа.

Подготовка к фестивалю ходьбы и участие в нем. Подготовка к соревнованиям по преодолению контрольной дистанции на время и на расстояние и участие в них.

**Методическое обеспечение**

Программа составлена учебного пособия «Основы скандинавской ходьбы». Авторы: Ачкасов Евгений Евгеньевич – заведующий кафедрой спортивной медицины, директор Клиники медицинской реабилитации ФГАОУ ВО «Первый МГМУ им.И.М. Сеченова», ведущий научный сотрудник лаборатории спортивной биомедицины и экстремальных состояний ФГБУН «Научный центр биомедицинских технологий ФМБА России», профессор, д. м. н., лауреат премии Президента Российской Федерации в области науки и инноваций, главный редактор журнала «Спортивная медицина: наука и практика»; Володина Кристина Андреевна – ассистент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации ФГАОУ ВО «Первый МГМУ им.И.М. Сеченова», руководитель курса повышения квалификации врачей «Скандинавская ходьба в медицинской реабилитации»; Руненко Светлана Давидовна – доцент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации ФГАОУ ВО «Первый МГМУ им.И.М. Сеченова», к. м. н.

В пособии изложена история развития СХ, представлены клинико-функциональные обоснования использования ходьбы с палками в ЛФК, особенности врачебного контроля, экипировка, инвентарь для занятий. Рассмотрены вопросы построения тренировочного процесса, техника шага. Книга содержит комплексы упражнений с палками, задания, вопросы для самоконтроля.

**Вид и форма контроля, форма предъявления результата**

1. Теоретические сведения

Групповая, фронтальная

Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала

Специальная литература, справочный материал, Интернет

Опрос

2. Техническая подготовка

Индивидуальная, подгрупповая, фронтальная

Словесный, показ, объяснение нового материала, упражнения в парах, практические занятия

Спортивный инвентарь, естественные и искусственные препятствия

Экспертная оценка

3. Общая физическая подготовка

Индивидуальная, подгрупповая, фронтальная, поточная

Словесный, показ, объяснение нового материала, упражнения в парах, практические занятия

Спортивный инвентарь, естественные и искусственные препятствия

Тестирование

4. Специальная физическая подготовка

Индивидуальная, подгрупповая, фронтальная, поточная

Словесный, рассказ, показ, упражнения в парах, практические занятия

Спортивный инвентарь, естественные и искусственные препятствия

Экспертная оценка

5. Тактическая подготовка

Индивидуальная, подгрупповая

Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия

Спортивный инвентарь, различные трассы, Интернет

Зачет

6. Психологическая подготовка

Индивидуальная, подгрупповая

Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия

Спортивный инвентарь, различные трассы, Интернет

Экспертная оценка

7. Соревновательная подготовка

Индивидуальная, подгрупповая

Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия

Спортивный инвентарь, различные трассы, Интернет

Тестирование

### **Условия реализации программы**

Учебными базами для выполнения программы являются территория СОШ 10 и парк. Необходимый спортивный инвентарь и оборудование:

- палки для скандинавской ходьбы разной длины;
- резиновые эластичные бинты;
- эспандеры;
- утяжелители;
- секундомер;
- видеоматериалы по технике скандинавской ходьбы на [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- обучающий видеокурс по скандинавской ходьбе;
- аудиозаписи;
- компьютер с выходом в Интернет;
- сайт [www.nordicstick.ru](http://www.nordicstick.ru)

## Список литературы

1. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2018. – № 6.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2021.
3. Машковцев А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2018. – № 9.
4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2017.
5. Полюхин В.А. Палочки-выручалочки или Скандинавская ходьба по-пензенски. – Пенза: Классный журнал. – 2019. – № 5.
6. Полюхин В.А. Скандинавская ходьба на просторах Пензенской области. // Статья в итоговом сборнике Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий, роль науки в повышении эффективности управления подготовкой спортсменов на многолетних этапах». – М.: ФНЦ ВНИИФК, 2015.
7. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы. // Журнал «Фундаментальные исследования». – 2018. – № 9.