МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ЗАТО СОЛНЕЧНЫЙ

***МКОУ ДО «Спортивная школа» ЗАТО Солнечный***

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Вид: (общеразвивающая)

Уровень: базовый
Количество часов: 156 часов в год

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год

Программу составил: инструктор по ФК Устинов Алексей Геннадьевич

ЗАТО Солнечный

2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Скандинавская ходьба» имеет спортивно-оздоровительную направленность, по уровню освоения - базовая. Она предполагает обучение передвижению ходьбой с

отталкиваниями 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 на школьном стадионе, в ближайшем парке или 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 ходьбы 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.

Программа призвана также объединить людей, занимающихся скандинавской ходьбой в своеобразный клуб по интересам, предоставить им больше возможности для неформального общения и совместного времяпровождения.

Актуальность программы для современных людей, 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 пожилых людей, так совместные занятия помогут им найти единомышленников, даст им больше возможности для неформального общения и времяпровождения.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости взрослых людей района в свободное время, формирование у них их культуры движений и содействовать формированию здорового образа жизни.

Занятия скандинавской ходьбой являются хорошим стимулом для регулярных занятий, а тренировки 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 занятий 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, целеустремленности и волевых усилий.

**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 выносливости;
* повысить уровень развития силы мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища;
* улучшить координацию движений;
* повысить (по возможности) уровень гибкости в отдельных суставах;

Воспитательные:

* воспитывать целеустремленность к достижению поставленной цели;
* способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
* формировать коммуникативные навыки при работе в малых и больших группах.

Отличительная особенность программы в том, что она имеет в своём содержании акцент на работу со взрослым населением. 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 взрослым населением. 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– это взрослое население без ограничений по состоянию здоровья к данному виду деятельности.

Занятия проводятся в группах. Наполняемость групп от 12 до 30 человек. При большей наполняемости формируется новая группа.

Группы формируются из желающих заниматься скандинавской ходьбой и имеющих медицинский допуск к данному виду деятельности

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

* уважительного отношения друг к другу;
* ответственности и дисциплинированности;

Срок реализации программы:1 год.

Форма и режим занятий. Форма занятий - групповая и индивидуально-групповая. Режим занятий - 2 раза в неделю по 60 минут. Кроме того программа предусматривает организацию дополнительных самостоятельных занятий.

**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 окончанию освоения программы занимающиеся должны достигнуть следующих результатов:

Личностных:

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

Образовательных:

* получат знания о методах тренировок, правилах самоконтроля, принципах регулирования нагрузки и отдыха;
* получат знания о скандинавской ходьбе, истории ее появления, правилах подборы одежды и инвентаря для занятий;
* смогут организовывать самостоятельные оздоровительные занятия;
* получат необходимый опыт тренировок по скандинавской ходьбе.

**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 определяющими являются 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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел программы | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Теоретические сведения | 8 | - | 8 |
| 2. | Техническая подготовка | - | 20 | 20 |
| 3. | Общая физическая подготовка | 2 | 56 | 58 |
| 4. | Специальная физическая подготовка |  | 36 | 36 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | - | 2 |
| 6. | Психологическаяподготовка | 2 | - | 2 |
| 7. | Самостоятельная подготовка |  | 30 | 30 |
|  | Общее количество часов | 14 | 142 | 156 |

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- 20 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- 58 часов.

Равномерный, переменный и повторный методы тренировок. Разминка и заминка. Упражнения с палками для развития гибкости.

***Специальная физическая подготовка*** - 36 часов

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.

Самостоятельная подготовка- 30 часов

Ходьба по специальным трассам. Подбор объема и интенсивности нагрузки по личному самочувствию. Упражнения для развития выносливости. Ходьба с сохранением выбранного темпа. Преодоление поворотов и разворотов. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

Тактическая подготовка- 2 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- 2 часа

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

Методическое обеспечение и

**условия реализации программы**

Учебными базами для выполнения программы являются стадион МКОУ ДО «Спортивная школа» ЗАТО Солнечный и лесной массив ЗАТО Солнечный, палки для скандинавской ходьбы разной длины;

* 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. № 6/2014 г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976 г.
3. Машковцев А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». № 9/2014 г.
4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. - Спб.: Питер, 2015 г.
5. Полюхин В.А. Палочки-выручалочки или Скандинавская ходьба по- пензенски. Пенза. Классный журнал, № 5/2013 г.
6. Полюхин В.А. Скандинавская ходьба на просторах Пензенской области. // Статья в итоговом сборнике Всероссийской научно­практической конференции с международным участием «Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий, роль науки в повышения эффективности управления подготовкой спортсменов на многолетних этапах». - М.: ФНЦ ВНИИФК, 2013 г.
7. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы. // Журнал «Фундаментальные исследования». № 9/2014 г.