

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Технологический колледж № 34»

«Утверждаю»

Директор ГБПОУ ТК № 34

А.В. Биржаков

«03» октября 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

в рамках проекта «Московское долголетие»

Студия «Скандинавская ходьба»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст: 55-90

Срок реализации: 10 месяцев

Автор: Уланова Татьяна Владимировна

Москва, 2022 год

Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Данная программа направлена на работу с группой пожилых людей, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья.

Актуальность программы.

Скандинавская ходьба является циклическим видом двигательной деятельности, которая равномерно воздействует на физическую активность всего организма, выравнивает процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга, оказывает положительное воздействие на нервно-регуляторные механизмы, управляющие процессом дыхания. Скандинавская ходьба основана на динамических упражнениях, сопровождаемых движениями рук, ног, туловища.

Основные дидактические принципы:

- принцип наглядности;
- изложение материала от простого к сложному;
- принцип последовательности;
- связь теории с практикой.

Цель программы.

Скандинавская ходьба увеличивает двигательную активность, укрепляет мышечный каркас, улучшает кровообращение, увеличивает жизненную ёмкость лёгких, снимает избыточный тонус в мышцах плечевого пояса. Упражнения на укрепление мышц ног, рук, плечевого пояса, брюшного пресса хорошо развивают мускулатуру всего тела, увеличивают диафрагмальное дыхание, формируют умение управлять своим телом, и в результате происходит общее укрепление организма и улучшается самочувствие у пожилых людей.

Задачи программы.

1. Содействовать укреплению здоровья, нормальному физическому состоянию пожилых людей.
2. Повысить функциональный уровень органов и систем, ослабленных болезнью, и общую сопротивляемость организма простудным заболеваниям.
3. Содействовать устранению отклонений в состоянии здоровья средствами традиционных и нетрадиционных форм физического воспитания.

Задачи обучения.

1. Научить:

- познакомить пожилых людей с общими физическими общеукрепляющими формами занятий физической культурой и лечебно-оздоровительной гимнастики общей направленности;
- дать практические навыки улучшать общее самочувствие с помощью ОФП и скандинавской ходьбы;
- воспитать потребность в регулярных занятиях циклическими видами физической активности и применении полученных знаний и умений в целях укрепления и восстановления здоровья;
- научиться технике скандинавской ходьбы;
- методам восстановления после физической нагрузки своего психоэмоционального и физического самочувствия.

2. Дать понятие:

- ОФП
- Скандинавская ходьба
- ЛФК
- Психоэмоциональное состояние организма.

Срок реализации программы.

Срок реализации программы составляет 10 месяцев.

Возраст занимающихся – 55-90

Форма и режим занятий.

Форма занятий: групповая. Наполняемость группы составляет 15 - 30 человек.

Режим занятий. Программа «Скандинавская ходьба» предусматривает проведение занятий с применением здоровьесберегающих технологий. Занятия проводятся ***1 раз в неделю по 120 минут.***

Ожидаемые результаты оздоровления.

Учебно-тренировочные занятия способствуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных активности организма, укреплению здоровья пожилых людей, а также предупреждению и профилактике различных заболеваний.

Формы подведения итогов реализации программы.

В конце обучения при подведении итогов обучающимся необходимо: научиться рациональному и правильному дыханию для разностороннего развития физических качеств.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Процесс обучения технике скандинавской ходьбы осуществляется на основе определённых принципов, влияющих на качество совместного труда педагога и занимающегося скандинавской.

1. Принцип сознательности и активности.

Без понимания сущности обучения технике, роли физических качеств при выполнении технических приёмов скандинавской ходьбы прогресс занимающегося будет минимальный.

2. Принцип наглядности.

При создании правильного представления у занимающихся скандинавской ходьбой о технических приёмах и действиях, появляется возможность анализировать свои занятия, определять ошибки в действиях и исправлять их.

3. Принцип доступности и индивидуализации.

Все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого занимающегося.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
	Тема 1.1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	6	1	5
2	Раздел 2. Специальная физическая подготовка.	5	-	5
	Тема 2.1. Стойки и перемещения.	1	-	1
3	Раздел 3. Тактическая подготовка.	5	-	5
	Тема 3.1. Контрольные нормативы по общей, специальной подготовке и технике скандинавской ходьбы.	3	-	3
	Тема 3.2. Тактическая и техническая подготовка в области скандинавской ходьбы по заранее выбранным маршрутам.	58	-	58
	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого	80	2	78

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Общефизическая подготовка.

Тема 1.1. Упражнения на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками скандинавской ходьбы.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Тема 2.1 Стойки и перемещения

Основные виды стоек.

Исходное положение. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую, работа с палками, работа ног и туловища.

Комплекс подготовительных упражнений, имитация работы рук с палками, сочетание имитации работы рук и работы ног. Практическое закрепление техники ходьбы с палками.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

Тема 1. Индивидуальные действия. Овладение техникой скандинавской ходьбы и использование её в динамической работе на протяжении всей дистанции.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОБОРУДОВАНИЕ)

Реализация программы курса требует наличия:

- Палки для занятий.
- Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы.

Дидактико-методическое оснащение:

- Методические пособия по скандинавской ходьбе, методике занятий и тренировок.
- Инструкции по технике безопасности.
- Нормативные документы по дополнительному образованию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Техника скандинавской ходьбы. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.
2. Скандинавская ходьба. Москва. «Физкультура и спорт» 2008.
3. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для пожилых людей. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для занимающихся:

1. Амалин М. Е. Техника скандинавской ходьбы. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.
2. Скандинавская ходьба. Москва. «Физкультура и спорт» 2008.