

Санкт-Петербургское государственное автономное стационарное учреждение
социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука
(СПб ГАСУСОН «ДСО «Иверский»)

ПРИНЯТА

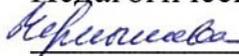
Педагогическим советом

Протокол № 1

от 29.08.2025

Председатель

Педагогического совета

 Чернышева Т.Н.



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 105-02/25

от 29.08.2025

Директор СПб ГАСУСОН

«ДСО «Иверский»

 Беляя С.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»

от 30 до 76 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

Срок реализации программы 1 год

Разработчик: Жукова Елена Васильевна,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Скандинавская ходьба» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Содержание программы направлено на:

- общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, физкультурно-спортивном, нравственном развитии;
- создание условий максимально возможной самореализации атлетов;
- социализацию личности, воспитание психологических и нравственных качеств;
- формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни,

Адресат программы: Программа рассчитана на обучение инвалидов с ментальными нарушениями.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью в условиях Реабилитационного центра психоневрологического интерната, так как занятия «Скандинавской ходьбой» позволяют обучающимся сохранять и повышать уровень своего физического развития, реализовать свои потенциальные возможности.

На основе диагностических фактов выявлено, что у всех обучающихся РЦ ослаблены память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия скандинавской ходьбой улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Программа написана для взрослых людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Проведение совместных тренировочных занятий будут способствовать не только увеличению их двигательной активности, но и формированию навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическими упражнениями. Занятия не требуют дорогостоящего оборудования и проводятся на свежем воздухе в любое время года, что создает дополнительные условия для оздоровления обучающихся. Программа позволяет в сравнительно короткие сроки освоить технику ходьбы и методику подбора и регулирования нагрузки.

Скандинавская ходьба – доступное всем физическое упражнение. К занятиям ею практически нет противопоказаний.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что в настоящее время подобных программ для взрослых людей с ментальными нарушениями не существует. Программа «Скандинавская ходьба» является адаптированной, так как при её составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и особые образовательные потребности обучающихся дома социального обслуживания.

Её новизна также в том, что программа реализуется с людьми разного возраста и разных стартовых способностей, поэтому основополагающим принципом программы является реализация индивидуального подхода к каждому обучающемуся за счет гибкости в постановке учебных задач и определении конечных целей обучения.

Программа направлена на создание условий для развития личности обучающихся, мотивации к познанию и обеспечению эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья, а также на коррекцию физического развития и реабилитацию двигательных функций организма.

Срок реализации программы - 1 год

Объём общеразвивающей программы – 168 часов

Уровень освоения программы – *общекультурный*.

Результативность освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне учреждения.

Цель программы: содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивных занятий скандинавской ходьбой

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащение словарного запаса.

Воспитательные задачи:

- Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности занятий скандинавской ходьбой;
- основы техники скандинавской ходьбы;
- техники преодоления трасс разными тактическими способами;

должны уметь:

- правильно выбирать высоту палок.
- правильно выбирать спортивную форму для занятий на улице в разное время года. - - -
- правильно передвигаться во время занятия.
- распределять свои силы на дистанции.

Метапредметные:

(сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития интеллекта)

- способность принимать и сохранять учебные цели и задачи на практическом уровне;
- умение контролировать и оценивать свои действия и исправлять свои ошибки;
- умение осуществлять элементарные логические операции сравнения, анализа, обобщения, классификации, установление причинно-следственных и временных зависимостей;
- умение сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.

Личностные:

- сформированность таких волевых качеств как настойчивость и упорство, смелость и решительность, выносливость;
- сформированность таких личностных качеств как трудолюбие, ответственность, терпение, усидчивость, дисциплинированность;
- умение общаться и устанавливать доброжелательные отношения с окружающими людьми и купировать возникающие конфликты, умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе;
- способность к пониманию, сочувствию и состраданию другим людям,
- активность, нацеленность на результат и решение возникающих проблем;
- нацеленность на здоровый образ жизни и стремление его соблюдать.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе занятий в спортивных секциях в формате видео записей упражнений и тренировок, просмотра документальных и художественных фильмов о спорте и прославленных спортсменах.

Условия и особенности реализации программы

Продолжительность занятия по программе составляет от 45 до 90 минут. Необходимость спаренных академических часов продиктована рядом объективных причин, учитывающих особенности контингента, который за последнее время стал более сложным. Увеличение времени занятия позволяет:

–сократить плотность занятия и увеличить время на отдых, чтобы избежать переутомления обучающихся,

–увеличить дозировку выполнения упражнений обучающимися.

На занятиях осуществляются следующие виды деятельности: познавательная, игровая, физкультурно- оздоровительная, соревновательная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%.

Для повышения эффективности образовательного процесса, в учебный план включены часы индивидуального обучения, которые педагоги могут использовать как для корректировки знаний и умений более слабых обучающихся, так и для дополнительной работы с обучающимся, показывающими наиболее выдающиеся результаты по овладению материалом программы (для расширения объема знаний по отдельным темам или выполнения более сложных по уровню практических работ).

Условия набора и формирования групп

К освоению данной программы допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, что ежегодно подтверждается допуском врача, без предъявления требований к уровню образования. Рекомендовано наполнение секции до 10 человек.

В течение учебного года возможен дополнительный набор обучающихся в подгруппы. Зачисление осуществляется по результатам входной диагностики, собеседования с педагогом дополнительного образования (руководителем объединения), для определения уровня знаний, умений и навыков по материалу программы.

Формы и режим занятий

Дополнительная общеразвивающая программа «Скандинавская ходьба» предусматривает следующие формы проведения занятий:

- подгрупповые,
- индивидуальные.

Предусматривается работа отдельно с группой отобранных для соревнований атлетов (при отборочных первенствах на соревнования различного уровня запланированные темы занятий могут быть заменены на индивидуальную коррекцию и дополнительные тренировки).

Индивидуальная работа может включать в себя работу по приоритетным направлениям, занятия с отобранными атлетами к предстоящим соревнованиям, работу с не усваивающими программу, с одаренными атлетами и др.

Материально-техническое обеспечение программы

- палки для скандинавской ходьбы разной длины;
- резиновые эластичные бинты;
- эспандеры;
- утяжелители;
- секундомер;
- скакалки;
- конусы.

Учебный план

Раздел	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Введение	Государственные символы России. Общие правила.	2	1	1	Беседа, самостоятельная работа, контрольные задания.
	Общие сведения о скандинавской ходьбе	2	2	-	Беседа, самостоятельная работа, контрольные задания.
Начальная подготовка	Показательная ходьба (техника ходьбы)	12	1	11	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа.
	Стойки и перемещения	10	1	9	Наблюдение, беседа, самостоятельная работ.
	Координационные упражнения с палками	10	1	9	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания.
	Согласование движения рук и ног	14	1	13	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания.
	Упражнения на развитие мышечного корсета	12	1	11	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания.
	Имитационная ходьба	10	1	9	Наблюдение, самостоятельная работа,

					контрольные задания.
	Гимнастические упражнения с палками	12	1	11	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания.
Технико-тактическая подготовка	Тактика скандинавской ходьбы	14	1	13	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания.
	Ходьба с палками 1 км	12	-	12	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания.
	Скоростная ходьба	12	-	12	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания.
	Чередование упражнений на координацию движений тела с ходьбой	12	1	11	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания.
Атлетическая подготовка	Ходьба на длинные дистанции по сложному рельефу	10	-	10	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания.
	Чередование бега со скандинавской ходьбой	8	1	7	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания.
	Командная игра	10	1	9	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания.
Диагностика	Входная диагностика (сентябрь)	2	-	2	Наблюдение, беседа, тестирование, анализ результатов.
	Промежуточная аттестация (декабрь)	2	-	2	Наблюдение, беседа, тестирование, анализ результатов.
	Итоговая аттестация (май)	2	-	2	Наблюдение, опрос, тестирование, динамика результатов.
Итого:		168	14	154	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Одногодичная	1 сентября 2025 года	31 августа 2026 года	42	168	4 часа в неделю

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Способы определения результативности:

– *входной контроль*: собеседование и диагностические тесты проводится в начале первого года обучения;

– *промежуточная аттестация*: опрос по теоретической части программы, анализ результатов, наблюдение, проводится по окончании первого полугодия.

– *итоговая аттестация*: подведение итогов реализации программы по окончании реализации программы - опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, соревновательная результативность.

Формы подведения итогов реализации программы «Скандинавская ходьба»: тестирование, открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, мини-турниры, товарищеские встречи, соревнования.

Формы фиксации образовательных результатов освоения программы

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения атлетов предлагаются:

– контрольные упражнения в виде тестов (тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится два раза в год (сентябрь – май);

– привлечение обучающихся к волонтерской и судейской практике;

– регулярный опрос по теоретической части программы;

– участие в соревнованиях различного уровня.

Диагностические тесты используются для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирование спортивных достижений. Результаты заносятся в индивидуальную карту развития.

Результативность освоения дополнительной общеразвивающей программы «Скандинавская ходьба»

№ п/п	Знания, умения и навыки	Сроки тестирования		
		Входная диагностика (сентябрь)	Промежуточная аттестация (декабрь)	Итоговая аттестация (май)
Теоретические знания				
1.	Правила безопасности на занятиях			
2.	Основы скандинавской ходьбы			
3.	Понятие об утомлении и переутомлении			
Практические умения и навыки				
1.	Проводить разминку перед занятием			
4.	Прохождение дистанции (100 м)			
5.	Прохождение			

	дистанции(2км) пересеченной местности	по			
Тестирование*					
1.	Согласованность движений рук и ног.				
2.	Правильная координация, ускорение передвижения				
3.	Наличие толчка палками				
4.	15- минутная ходьба				

Условные обозначения:

Условные обозначения:

1 балл – не знает / не выполняет

2 балла – отвечает только с наводящими вопросами / выполняет только в совместной деятельности

3 балла – знает / выполняет самостоятельно

Определение уровня освоения по общему количеству баллов:

6 – 11 баллов - НИЗКИЙ уровень

12 – 16 баллов – СРЕДНИЙ уровень

17 – 21 баллов – ВЫСОКИЙ уровень

Таблица тестирования*

№ п/п.	Содержание испытаний)	требований	(виды	Время (мин.) \ уровень		
				Низкий (1балл)	Средний (2балла)	Высокий (3балла)
1.	Дистанция 100м			Более 1 мин.	1 мин.	Менее 1 мин.
2.	Дистанция 2 км			Более 30 мин.	35 мин	Менее 30 мин
3.	15 – минутная ходьба с правильной техникой			Визуальное наблюдение (до 5 ошибок)		

Примечание: обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка проводится в ходе наблюдений в процессе занятий.

Критерии оценки умений и навыков, обучающихся:

- умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения;
- рационализация наклона тела;
- правильная координация, ускорение передвижения;
- перекрестная работа рук и ног;
- согласованность движения рук и ног;
- наличие толчка палками наличие толчка палками;
- умение анализировать и контролировать свои действия;
- наличие начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие

здорового образа жизни как ценности.

Физические нагрузки и их дозирование

Основным фактором, определяющим степень воздействия мышечной деятельности на физическое развитие, является нагрузка физических упражнений.

Нагрузка физических упражнений (физическая нагрузка) – это определенная мера их влияния на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом субъективных и объективных трудностей. Два разных по уровню физической подготовленности, выполняя одинаковую мышечную работу, получают разную по величине нагрузку. То есть, нагрузка – это не сама работа, а ее следствие. Действием нагрузки является ответная реакция организма на выполненную работу. Одним из основных показателей соответствия нагрузки уровню подготовленности организма являются внешние признаки утомления.

Внешние признаки утомления			
Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая, головы и туловища	Очень сильная, выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушения координации движений, дрожание конечностей – тремор
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т. д.	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, шум в ушах, головная боль, тошнота и др.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными: недостаточные нагрузки – не эффективны, чрезмерные – наносят вред организму. Если нагрузка остается прежней и не изменяется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. Поэтому постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием занятий физическими упражнениями.

По своему характеру нагрузки подразделяются на тренировочные и соревновательные; по величине – умеренные, средние, высокие или предельные нагрузки; по направленности – способствующие совершенствованию отдельных физических качеств (скоростных, силовых, координационных и др.).

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (амплитуда движений, количество повторений, темп выполнения, степень сложности упражнения и др.). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

Дозирование физической нагрузки, регулирование интенсивности их воздействия на организм связаны со следующими факторами, которые необходимо учитывать:

- количество повторений упражнения: чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;
- амплитуда движений: с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;
- темп выполнения упражнений: темп может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых – медленный темп.

Литература:

1. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1998.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
3. Ходьба с палками и все о физкультуре с палками/ М. Кантанева. – Финляндия, 2001.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
5. Упражнения и игры лыжника / К.К.КОПС. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
6. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2014. – № 6.
7. Машковцев А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2014. – № 9.
8. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.
9. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы. // Журнал «Фундаментальные исследования». – 2014.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы «Скандинавская ходьба»

1. Введение. Государственные символы России (словарь терминов); Государственный флаг Российской Федерации (значение цветов флага); Гимн России; Церемония поднятия флага.

1.1. Техника безопасности и правила поведения во время занятия. знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы. Самостоятельный выбор высоты палок. Основные требования к спортивной форме для занятий на улице в разное время года. Построение, передвижение во время занятия.

1.2. Формирование здорового образа жизни: Режим дня, значение утренней зарядки. Правильное питание.

2. Общие сведения о скандинавской ходьбе:

2.1. История происхождения скандинавской ходьбы. С давних пор профессиональные лыжники искали способы поддержания спортивной формы в летние время, в отсутствие снега. Летом они много тренировались, занимаясь только энергичной ходьбой и бегом по пересеченной местности, в то время еще с простыми лыжными палками. В своем современном виде скандинавская ходьба появилась в Финляндии весной 1997 году. Марко Кантанева на базе спортивного училища в Виерумяки развивал направление, которое в шутку называли «Ходьба на палках». В 1997 году компанией Exel начала производство спортивных палок АО Exel. Весной 2000 года была создана Международная Ассоциация Финской Ходьбы- ONWF.

3. Начальная подготовка

3.1. Показательная ходьба. Ходьба – это контролируемое падение, во время ходьбы задача человека состоит в том, чтобы постоянно выводить свой центр тяжести за пределы

опоры при помощи толчковой ноги, подставлять впереди опорную ногу и снова подталкивать тело для последующего падения, повторяя это движения раз за разом. Разбор техники скандинавской ходьбы: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно; левая рука и правая нога впереди, затем следующий шаг- правая рука и левая нога впереди и т. д.

3.2. Стойки и перемещения.

Отрабатываем поэтапно:

- А) макушку тянем вверх, спину держим ровно (шею и плечи не напрягать);
- Б) рукой, которая впереди, энергично отталкиваемся (амплитуда движения идет от плеча);
- В) палки под углом 45 градусов к земле;
- Г) сзади руки разгибается (локоть не должен оставаться согнутым, когда рука идет назад, кисть полностью расслабляем.);
- Д) ногу, которая впереди, ставим на пятку (по ходу движения перекатываемся на носок);
- Е) отталкиваемся носочком ноги, которая сзади;
- Ж) ступни держим параллельно друг другу (носок не отклоняется в сторону).

Разминка на стопы, руки, тазобедренные суставы, растяжка с опорой на палки (на месте). Попеременный шаг используется по ровной местности (пятка передней ноги принимает вес, подошва ее перекатывается, а в конце задней ногой отталкиваются от поверхности. Одновременный шаг применяется, если поднимаются в гору (палки ставят на уровне пятки, находящейся сзади, одновременно помогая движению вперед руками)

3.3. Координационные упражнения с палками: А) Упражнения на координацию (без палок) ходьба от одной лицевой линии до другой маленькими шажками на длину стопы; бег короткими шагами; бег частыми шагами в сторону «бег конькобежца»; скрытный шаг с движением рук влево- вправо. Б) Упражнения на координацию (с палками) потягивание; вращение палок перед грудью; наклоны в сторону; повороты туловища; потягивание вверх с одновременным движением ног и рук; приседание; перекаты с опорой на палки; выпады; прохождение дистанции 4x100м (исправление ошибок).

3.4. Согласование движения рук и ног: ОРУ на все группы мышц (на месте); упражнения для растяжки; упражнения для правильной постановки рук и стоп; ходьба без палок; спортивная ходьба; ходьба с палками по ровной местности; ходьба по пересеченной местности; ходьба с разной интенсивностью; прохождение дистанции 4x100м (исправление ошибок).

3.5. Упражнения на развитие мышечного корсета: Равномерный, переменный и повторный методы тренировок; разминка и заминка; упражнения с палками для развития гибкости; ходьба с отягощением; ходьба с нагрузкой по песку; ходьба в гору; ходьба по скользкой поверхности; Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп; упражнения для развития основных физических качеств; прохождение дистанции 4x100м (исправление ошибок); упражнения на восстановления.

3.6. Имитационная ходьба: ОРУ на месте

3.7. Гимнастические упражнения с палками: ОРУ с опорой на палках, без палок направленные на развитие: гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы. Суставная гимнастика, имитационная ходьба; прохождение дистанции 5x100м. коротким отрезкам соблюдая правильную технику ходьбы.

4. Техничко-тактическая подготовка

4.1. Тактика скандинавской ходьбы: Распределение сил по дистанции; влияние физиологических особенностей организма на тактику преодоления дистанции; использование специфики дистанции для регулирования темпа ходьбы; прохождение дистанции 800м. разными способами.

4.2. Ходьба с палками 1 км: Упражнения с палками для развития гибкости; ходьба с разной интенсивностью; ходьба по отрезкам; ходьба в гору; ходьба по мягкому и твердому грунту; ходьба по снегу; заминочные упражнения после нагрузки.

4.3. Скоростная ходьба: ОРУ с палками; прохождение дистанции 4x500м. с распределением сил по трассе разными тактическими способами; совершенствование передвижения скандинавской ходьбой (ног, рук, туловища); освоения техники подъема и спуска; техника ходьбы по асфальту, по снегу; ходьба на длинные дистанции.

4.4. Чередование упражнений на координацию движений тела с ходьбой: Упражнения на координацию и равновесие с опорой на палки («Прогулка по канату», «Прогулка пятка-пальцы», «Стойка фламинго»); прохождение дистанции 1000-1500м.

5. Атлетическая подготовка

5.1. Ходьба на длинные дистанции по сложному рельефу: Ходьба по специальным трассам; упражнения для развития выносливости; старт, вработывание, дистанционная скорость, финиширование; ходьба с ускорением и замедлением темпа; преодоление поворотов и разворотов; преодоление естественных и искусственных препятствий.

5.2 Чередование бега со скандинавской ходьбой: подбор объема и интенсивности нагрузки; техника бега и ходьбы; упражнения для развития выносливости; закрепление навыков быстрой ходьбы, чередование бега с ходьбой по отрезкам.

5.3. Командная игра: Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты, силы и выносливости; игры (по выбору); встречные эстафеты («Сумей догнать»; «Смена лидера»); прохождение дистанции 1000-2000 м; подготовка к фестивалю ходьбы и участие в нем; соревновательная подготовка; подготовка к контрольной дистанции на время.