

Министерство образования Республики Беларусь  
Республиканский центр физического воспитания и спорта  
учащихся и студентов



## ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»

Номинация  
«Спортивно-оздоровительная деятельность»

Автор  
Буйновская Светлана  
Станиславовна, методист.  
Государственное учреждение  
образования «Гродненский  
районный центр творчества  
детей и молодёжи».  
Возраст обучающихся: 7-10 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Минск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В реалиях стремительно развивающегося мира среди детей и подростков назревает проблема дефицита двигательной активности. Сидячий образ жизни для современного ребенка, постепенно превращаясь в норму, влечёт за собой, так называемую, «сидячую» зависимость, которая провоцирует рост хронических заболеваний органов дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата. Ежедневная продолжительная и напряженная умственная деятельность приводит к тому, что нервная система ребенка истощается. Недостаточное пребывание на свежем воздухе влечет возникновение проблем сердечно-сосудистой системы.

Образовательные, социально-экономические условия требуют принципиально нового отношения к вопросам сохранения здоровья обучающихся и становятся приоритетными на уровне государства и общества.

Одним из эффективных подходов к решению проблемы по сохранению и укреплению здоровья детей является единство целей основного и дополнительного образования. Занятия в объединении по интересам позволяют поддержать оптимальное физическое развитие обучающихся, помогают восполнить недостающий внутренний энергетический баланс через физическую активность, способствуют реализации сил, знаний, влияют на нравственное, эстетическое совершенствование, формируют позитивное мышление. В ходе реализации программы дополнительного образования физкультурно-спортивного профиля закрепляется и совершенствуется учебный материал, пройденный на уроке физической культуры и спорта.

Максимальный оздоровительный эффект достигается, в том случае, когда обучающийся занимается на свежем воздухе и нагрузка распределяется равномерно по всему организму. Именно это условие является основополагающим в деятельности объединения по интересам «Скандинавская ходьба».

Скандинавская (*северная* или *финская* – от англ. *Nordic Walking* и *Finland Walking*) ходьба – один из высокоэффективных видов физической активности, который базируется на определенной технике ходьбы при помощи палок специальной конструкции. Регулярные занятия способствуют повышению общей выносливости, улучшают психофизическое состояние, укрепляют иммунитет и дают отличный профилактический эффект в отношении различных заболеваний.

Актуальность программы состоит в том, что заниматься скандинавской ходьбой можно всем желающим детям и подросткам, с любым уровнем спортивной подготовки. В процессе освоения техники ходьбы, обучающиеся учатся самостоятельно контролировать и регулировать физические нагрузки.

Программа разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивного профиля и предполагает изучение образовательной области «Спортивно-оздоровительная деятельность» на базовом уровне.

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья обучающихся, содействие их гармоничному физическому, нравственному, психическому и социальному развитию; формирование потребности к овладению навыками здорового образа жизни, совершенствование функциональных возможностей организма посредством обучения технике скандинавской ходьбы.

### **Задачи программы**

**Оздоровительные:**

приобщить обучающихся к регулярным занятиям скандинавской ходьбой; повысить уровень устойчивости организма к различным заболеваниям.

**Обучающие:**

познакомить обучающихся с историей развития скандинавской ходьбы; обучить правилам безопасного поведения на занятиях в объединении по интересам и на самостоятельных тренировках;

научить соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к форме одежды, спортивному инвентарю;

обучить правильной технике ходьбы по ровной и пересеченной местности; разучить комплексы общеразвивающих и дыхательных упражнений, научить самостоятельно их выполнять;

сформировать навыки самоконтроля в процессе физической активности.

**Развивающие:**

развить физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности;

сформировать произвольное поведение, развить инициативность, творчество, активность.

**Воспитательные:**

воспитать целеустремленность, дисциплинированность, морально-волевые качества, культуру поведения, чувство внутренней свободы, уверенность в себе;

привить привычку к самостоятельным занятиям физической культурой, сознательному применению навыков в повседневной жизни;

сформировать коммуникативные навыки, чувство коллективизма при работе в малых и больших группах.

Программа предназначена для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий скандинавской ходьбой. В объединение по интересам могут зачисляться дети с ослабленным иммунитетом, имеющие подготовительную или специальную медицинскую группу здоровья.

Срок реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на 42 учебные недели с учетом проведения занятий в летний каникулярный период. Режим занятий – 3 раза в неделю. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Наполняемость в группе – 12–15 человек. Возраст обучающихся – 7–10 лет.

Условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предъявляемым к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи (постановление Министерства здравоохранения Республики

Беларусь от 04.06.2013 №43), правилам безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60).

Оборудование и инвентарь: скандинавские палки, гимнастические палки, гимнастическая скамья, скакалки, мячи резиновые, теннисные, стулья, фитнес-браслеты.

Технические средства обучения: мультимедийная установка, CD и аудио материал.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях в объединении «Скандинавская ходьба». Общая характеристика скандинавской ходьбы	1
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека	1
1.3	История развития скандинавской ходьбы	1
1.4	Требования к месту занятий. Медицинские аспекты	1
1.5	Подбор палок	1
1.6	Основы формирования культуры здорового образа жизни. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1
1.7	Правила соревнований	1
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>101</b>
2.1	Общая физическая подготовка	24
2.2	Специальная физическая подготовка	10
2.3	Техническая подготовка	26
2.4	Тактическая подготовка	16
2.5	Подвижные игры и эстафеты	16
2.6	Контрольные испытания	2
2.7	Участие в спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях	6
2.8	Итоговое занятие. Праздник скандинавской ходьбы	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *I. Теоретическая подготовка*

1.1. Правила безопасного поведения на занятиях в объединении по интересам «Скандинавская ходьба». Общая характеристика скандинавской ходьбы

Обучение правилам безопасного поведения во время занятий скандинавской ходьбой в спортивном зале, школьном стадионе, в парке и лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения во время передвижения к месту занятий. Соблюдение необходимой дистанции на занятии для обеспечения безопасности и предупреждения травм. Виды скандинавской ходьбы: оздоровительная, фитнес-ходьба, спортивная ходьба.

Значение скандинавской ходьбы и ее влияние на гармоничное развитие обучающихся.

1.2. Влияние физических упражнений на организм человека

Знакомство с понятиями «здоровье», «организм человека», «физическая нагрузка», «контроль», «самоконтроль», «иммунитет», «пульс» и др. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и нервную системы, дыхательные органы, опорно-двигательный аппарат, иммунитет, обмен веществ.

1.3. История развития скандинавской ходьбы

История возникновения, становления скандинавской ходьбы в Республике Беларусь и за рубежом. Перспективы развития скандинавской ходьбы.

1.4. Требования к месту занятий. Медицинские аспекты

Требования к месту занятий скандинавской ходьбой. Выбор места проведения занятий в зависимости от погодных условий.

Распределение физической нагрузки на занятии. Значение правильного дыхания во время ходьбы. Медицинские показания и противопоказания при занятиях скандинавской ходьбой. Двигательные режимы скандинавской ходьбы.

1.5. Правила подбора палок

Знакомство со строением скандинавских палок. Виды палок: стандартные фиксированной длины и телескопические с выдвижными сегментами-коленьями. Характеристика составных элементов: ручка, ремешок-«темляк», стержень, наконечники – резиновый и металлический. Методика подбора высоты палок (приложение 1). Уход за палками для ходьбы.

1.6. Основы формирования культуры здорового образа жизни. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Личная гигиена человека. Режим дня и правильное питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. Влияние погодных условий, времени года на выбор спортивной одежды, обуви. Выбор необходимой экипировки для занятий скандинавской ходьбой в зависимости от погодных условий: перчатки, защитные плащи, головные уборы.

Профилактика простудных заболеваний. Вредные привычки и их влияние на подрастающий организм.

Ознакомление с методикой текущего и этапного самоконтроля. Контроль частоты сердечных сокращений в покое, во время занятия и по его окончанию. Дозирование нагрузки. Измерение пульса при максимальной нагрузке для

начинающих (частота сердечных сокращений = 170 – возраст (полных лет)).  
Дневник наблюдения спортсмена.

### 1.7. Правила соревнований

Дистанция. Сокращение дистанции. Требования к трассе. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд. Предупреждения и дисквалификация. Протесты. Неспортивное поведение. Виды результатов.

## II. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Упражнения для развития силовых навыков: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамьи, с колен) с широкой постановкой рук; подъем туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой; различные виды приседаний; прогибание и подъем туловища вверх из положения лежа на спине с одновременным разведением и выпрямлением рук в стороны, ноги закреплены; подъем на носки с задержкой 6-8 секунд; упражнения с элементами лазания и преодоления различных препятствий; упражнения с мячами различных размеров и другими предметами; упражнения, отягощенные собственным весом; упражнения в паре с противодействием партнера.

Упражнения для развития гибкости: различные упражнения на растягивание мышц с постепенным увеличением амплитуды; проработка плечевых суставов: прокручивание плечевых суставов вперед-назад с палкой в руках, постепенно сокращая расстояние между руками; наклоны вправо-влево, вверх-вниз с палками в руках; махи ногами с использованием палок, как опоры.

Упражнения для развития быстроты: бег в переменном темпе с изменением направления; бег на месте и в движении с захлестом голени, высоким подниманием бедра; бег с максимальной частотой движений; броски и ловля мяча в различных вариантах, старты из различных исходных положений; бег по отметкам на дистанцию 10, 20, 30 м; бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед; прыжки на месте на одной-двух ногах, многоскоки; быстрые шаги вперед-назад, влево-вправо.

Дыхательные упражнения во время ходьбы. Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.С. Дыхательные упражнения: «Ладочки», «Насос», «Погончики», «Кошечка», «Обними плечи», «Повороты», «Шаги»; игры: «Водолазы», «Собираем грибы» (приложение 2).

Упражнения, комплексы упражнений со скандинавскими палками для выполнения разминки и в заключительной части занятия (приложение 3).

Разминка для шеи. Упражнения для рук и туловища: «Гусеничка», «На шарнирах», «Самолетик-вертолёт», «Штурвал», «Гребля на байдарке» «Саранча» «Повороты туловища» «Боковые наклоны туловища» «Наклоны туловища вперед» «Развороты туловища с махом руками», «Бесконечность – не предел», «Катимся на лыжах: махи руками». Упражнения для ног: «Пережат

пятка-носок» «Круги-голеностоп», «Круги-колени», «Круги-тазобедренный сустав», «Мах ногой вперед-назад».

## 2.2. Специальная физическая подготовка

Занятия скандинавской ходьбой в большей степени направлены на развитие выносливости, координации движений и на гармоничное физическое развитие.

Для повышения общей выносливости используют циклическую нагрузку умеренной (частота сердечных сокращений 130-150 ударов в минуту) и средней (частота сердечных сокращений 150-160 ударов в минуту) интенсивности.

Бег на отрезках от 200 до 500 м, бег в гору, эстафеты, челночный бег, бег и прыжки по песку, против ветра, игровые упражнения. Ходьба с различной скоростью в чередовании с бегом и т.п.

Упражнения для развития выносливости с использованием скандинавских палок: ходьба и бег с палками по ровной местности с постепенным увеличением продолжительности двигательной активности; подъем с палками в гору. Равномерная ходьба вверх и вниз на время; при подъеме на гору вверх бегом или прыжками в технике «елочкой».

Упражнения для развития координационных способностей с использованием скандинавских палок: ходьба, повороты, приседания на гимнастической скамье. Упражнения, выполняемые по сигналу: бег, прыжки, перевороты. Ходьба с палками, где движения рук и ног по отношению друг к другу одноименные (движения совпадают по направлению), разноименные (выполняются в разных направлениях), однонаправленные и разнонаправленные, одновременные и последовательные. Игры: «Ловкачи», «Циркач», «Балансёр», «Жонглер», «Баскетболист» (приложение 4). Игра в настольный теннис у стенки. Игры в (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и так далее).

## 2.3. Техническая подготовка (методические рекомендации по обучению технике скандинавской ходьбы – приложение 5)

Базовая техника скандинавской ходьбы и ее составляющие. Правильная постановка рук. Скандинавский шаг: фазы, постановка стопы (особенности шага), техника выполнения без опоры на палки, с опорой. Техника «переката», «отталкивания». Упражнения «Несем палки», «Тянем палки за собой», «Шаг с палкой».

Отработка техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Освоение техники подъема и спуска: одновременный шаг, шаг «ёлочка». Освоение техники ходьбы по асфальту.

## 2.4. Тактическая подготовка

Первые недели занятий скандинавской ходьбой проходят в аэробном режиме. На последующих занятиях постепенно увеличивается продолжительность и темп ходьбы. Тренировки могут проходить в смешанном режиме – чередование различных темпов.

Освоив базовую технику ходьбы, обучающиеся отрабатывают навыки в ходе прохождения дистанций по различной местности и различным по сложности маршрутам.

Ходьба по стадиону небольшими отрезками учебной дистанции в колонне, в шеренге (3х60 м, 2х100 м) с акцентом на каждый элемент базовой техники.

Прохождение учебной дистанции в медленном темпе с постепенным увеличением темпа ходьбы, закрепляя базовые элементы скандинавской ходьбы до 1500 м (девочки) и до 2000 м (мальчики) по заданным маршрутам №1, №2, №3, №4 различной сложности (приложение 6).

2.5. Подвижные игры и эстафеты: «Кто быстрее», «Фигурное хождение», «Сороконожки», «Преграда», «Лыжные дуэты», «Вокруг флажка», «Лыжные буксиры», «Зимняя карусель» (приложение 7) и др.

2.6. Контрольные испытания: прохождение дистанции 1600 м по стадиону без учета времени в среднем темпе, с использованием базовой техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 1600 м по стадиону без учета времени в быстром темпе с акцентом на активное отталкивание во время ходьбы.

2.7. Участие в спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях согласно плану воспитательной работы.

2.8. Итоговое занятие. Праздник скандинавской ходьбы.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по скандинавской ходьбе являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявляя положительные качества личности;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Предметными результатами являются умения:

планировать режим дня, организовывая отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

правильно и бережно обращаться со спортивным инвентарем;

самостоятельно подбирать соответствующую одежду и обувь в зависимости от погодных условий;

излагать факты истории развития скандинавской ходьбы, оценивать ее роль в жизни человека;

корректировать свою физическую нагрузку и отдых по показателю частоты пульса, в соответствии с результатами планировать свою дальнейшую физическую деятельность;

соблюдать правила безопасного поведения на занятиях в объединении по интересам и на самостоятельных тренировках в зависимости от места проведения;

находить и анализировать свои и чужие ошибки, исправлять их, оценивать результаты собственного труда;

видеть красоту и эстетику движений, телосложения и осанки, стремиться к улучшению своей физической формы;

технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения программы у учащихся будут сформированы **знания** о (об):

общих критериях оценки физической активности;

способах самоконтроля за самочувствием во время занятий;

истории зарождения и развития скандинавской ходьбы;

структуре занятий скандинавской ходьбой;

**умения:**

самостоятельно проводить разминку и заключительную часть занятия;

подбирать палки в соответствии со своим ростом;

надевать «темляки», регулировать и подгонять их по руке;

распределять нагрузку во время передвижения по дистанции с учетом физических возможностей;

подниматься и спускаться по пологим и крутым склонам, применяя технику скандинавской ходьбы;

определять самочувствие и распределять нагрузку во время занятий без ущерба для здоровья;

использовать приобретенные умения и навыки скандинавской ходьбы при самостоятельных занятиях во внеурочное время;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для подготовительной и заключительной частей учебного занятия.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для подведения итогов реализации программы используются все виды спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности: соревнования, спортивные праздники, массовые спортивные мероприятия, в том числе в шестой школьный день. Результативность освоения программы определяется на основании трех критериев: техники выполнения ходьбы, показанного результата, прогресса за период обучения.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основной формой организации образовательного процесса является тренировочное занятие. В программе «Скандинавская ходьба» представлены разнообразные формы и методы работы на доступном для младших школьников уровне. Содержание программы объединения по интересам состоит из теоретического и практического материала. Теоретические занятия предусматривают изучение истории развития скандинавской ходьбы, правил

безопасного поведения и соблюдения мер по профилактике травматизма, санитарно-гигиенических требований к инвентарю и экипировке, выбору маршрута. На практических занятиях приобретаются и отрабатываются двигательные умения и навыки. В практическую часть включены прохождение дистанций по заданным маршрутам в различном темпе, обучение технике подъемов и спусков по пологим и крутым склонам, передвижение по пересеченной местности и т.д. Подвижные игры и эстафеты с использованием элементов скандинавской ходьбы позволяют в игровой форме развить двигательные способности и создать позитивную обстановку на занятиях.

Основной принцип, на котором строятся занятия скандинавской ходьбой, – принцип систематичности. Достичь необходимого оздоровительного эффекта возможно лишь при организации последовательных и регулярных занятий. Принцип постепенности позволяет увеличивать мощность нагрузки адекватно состоянию занимающегося, сохраняя динамику эффекта тренированности. На начальном этапе рекомендуется ходьба в медленном темпе с постепенным ускорением. Принцип сознательности направлен на воспитание у обучающихся понимания роли оздоровительного эффекта от занятий, личного самосовершенствования в плане укрепления своего здоровья. Принцип дифференциации и адекватности нагрузки применяется на основе методов и приемов, направленных на установление взаимосвязи между содержанием учебных занятий и индивидуальными особенностями учащихся разного уровня физической подготовленности.

Основными методами обучения являются игровой, словесный, наглядный, практический, соревновательный.

Особое внимание следует уделять наглядному обучению. Образное объяснение, демонстрация правильной техники самим педагогом должны сопровождать каждое изучаемое движение. Поскольку учащиеся младшего школьного возраста обладают низкими двигательными навыками, необходимо вначале упростить упражнение за счет включения второстепенных деталей (вспомогательных снарядов и ориентиров) и максимально его замедлить. Просмотр видеоматериалов в значительной степени усиливает визуализацию отдельных упражнений, их элементов.

Большая роль в программе отводится игровым, соревновательным методам работы, цель которых – комплексное совершенствование двигательных навыков, координационных способностей в нетиповых условиях, развитие коллективизма, чувства товарищества, сознательной дисциплины. Кроме того, игровой метод применяется как средство активного отдыха, способ переключения обучающихся на иной вид двигательной активности для ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности образовательного процесса.

С целью организации и управления деятельностью учащихся, дозирования нагрузки используются фронтальная, групповая, парная, индивидуальная формы работы.

По типу занятия могут быть комбинированными, теоретическими, практическими, тренировочными, диагностическими, контрольными.

Структура учебного занятия состоит из трех этапов. Вводная часть предусматривает начальную организацию детей: построение, разминка, строевые упражнения, игровые задания. Продолжительность вводной части – 5-10 минут. В основной части выполняется комплекс специальных общеразвивающих упражнений и отрабатываются навыки ходьбы. Продолжительность занятия – 25-30 минут. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения, игры малой подвижности, предлагается спокойная ходьба без палок с различными положениями рук. Продолжительность заключительной части 5-8 минут.

Степень двигательных режимов в зависимости от активности и нагрузки, тренированности занимающихся делится на уровни: щадящий (подготовительный), щадяще-тренирующий, тренирующий.

В первые 3-5 занятий применяется щадящий режим. Именно в этот период организм адаптируется к новым условиям физической нагрузки. Новичкам лучше всего выбирать ровную поверхность с естественным грунтом, который уменьшает нагрузку на суставы в отличие от асфальтированной поверхности. Это может быть парк, сквер, пешеходная трасса и др. Темп изначально должен быть медленный, прогулочный. Этот период можно считать функциональной пробой для сердечно-сосудистой системы. На этом этапе важно определить интенсивность физической нагрузки: в диапазоне 50-60 % максимального уровня частоты сердечных сокращений (ориентировочно – менее 90 ударов в минуту в состоянии покоя).

Контрольные функциональные показатели у находящихся на щадяще-тренирующем режиме: частота сердечных сокращений в покое – не больше 80 ударов в 1 минуту.

Тренирующий режим характеризуется наиболее выраженными по интенсивности и продолжительности нагрузками, оказывающими значительное тренирующее воздействие с возможностью достижения при кратковременных ускорениях 75-80% порогового уровня частоты сердечных сокращений. Ходьба по тренирующему режиму рекомендуется занимающимся с частотой сердечных сокращений в покое – 60-80 ударов в 1 минуту. Перевод с одного режима на другой должен осуществляться только после полной адаптации к предшествующим нагрузкам с учетом общего состояния обучающегося.

Занятия проводятся на стадионе, спортплощадке, лесопарковой зоне. При неблагоприятной погоде – в спортивном зале. Возможна вариативность: организационная часть, разминка проводятся в спортивном зале, основная часть занятия – на свежем воздухе. В зимний период заниматься на улице можно при температуре не ниже 10°C, регулируя продолжительность занятия на улице от 15 минут и дольше.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Типовая программа дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю. – Минск, 2017.
2. Скандинавская ходьба: учеб. программа факультативных занятий для V –XI классов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / Т.В. Кавунова. – Минск, 2016.
3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: «Метафора», 2007.
4. Как сделать ребенка физически совершенным / Г.Г. Доман. – М.: Просвещение, 1998.
5. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2014. – № 6.
6. Машковцев А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2014. – № 9.
7. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.
8. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы. // Журнал «Фундаментальные исследования». – 2014. – № 9.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.

### Правила подбора палок

Основное условие при выборе палок для начинающих – это надежность. Новичок должен чувствовать уверенность, устойчивость и комфорт в процессе движений. Поэтому палки необходимо использовать легкие, крепкие, лучше фиксированные, а не раздвижные. При выборе длины палок можно пользоваться формулой: показатель роста умножается на коэффициент 0,68 (или (0,7)). Дополнительно можно проверить угол сгиба локтя: для этого локоть надо поставить близко к талии, а палку перпендикулярно земле. Должен получиться угол 90 градусов или немного больше.

Чтобы можно было ходить по любой поверхности, используют специальные съемные наконечники. Они позволяют заниматься в любое время года при любой погоде.

При ходьбе важно, чтобы рука была зафиксирована. Для этого на палках имеются темляки (крепление). Они надеваются на запястье, при этом не должны его сильно сжимать или быть слишком расслаблены. Длина темляка может регулироваться, что позволяет надевать его на рукавицы в зимний период.

## Дыхательная гимнастика и игры Стрельниковой А.С.

**Упражнение «Ладочки».** Короткий вдох (состоит из 4 шумных резких носовых вдоха), ладони ритмично сжимаются в кулачки тоже 4 раза. Отдых 3-5 секунд и опять сделать 4 носовых вдоха. Выдох (невидимый и беззвучный) производится ртом после вдоха через нос. Выдохи достаточно пассивные. При вдохе губы слегка сомкнуть. Плечи в дыхании не участвуют, поэтому не стоит их поднимать. За этим нужно следить!

**Упражнение «Насос».** Дети должны представить себя насосом для накачивания шин. Встают прямо, руки внизу. На счет «раз» округляем спину, расслабляем шею, голову опускаем, наклоняемся вниз. Одновременно с наклоном делаем короткий вдох, как будто качаем насос. В момент вдоха нужно сжать грудную клетку, согнуть спину так, чтобы она мешала расширению мышц груди от воздуха. Вдыхаем 4 раза без перерыва на выдох. На счет «два» выдыхаем, поднимаемся, выпрямляем спину, расслабляем мышцы груди. Отдыхаем 3-5 секунд. Цикл повторяется 24 или 12 раз.

**Упражнение «Погончики».** Дети стоят, руки внизу вдоль тела. Нужно сжать кулаки. На вдохах (по 4) ладони резко разжимаются, как будто отталкивают от себя что-то неприятное. Руки при этом сохраняют положение вдоль тела.

**Упражнение «Повороты».** Дети фиксируют голову прямо. Задача – поворачивать голову влево-вправо. Корпус в это время остается на месте, руки внизу. В начале поворота вдыхаем, при возвращении головы в исходное положение выдыхаем. Делаем по 4 поворота, затем следующий цикл. Между ними отдых 3 секунды.

**Упражнение «Кошечка».** Ноги на ширине плеч, руки сгибаются в локтях и прижимаются к телу. Важно сжать бока, чтобы они не раздувались при вдохе. Следите, чтобы спина была прямая. На вдохе приседаем не до конца, чуть разворачиваем тело вбок, выбрасываем руки вперед, как будто что-то хватаем. На выдохе встаем. Повороты чередуем.

**Упражнение «Обними плечи».** Дети держат руки на плечах, локти параллельно полу, в стороне. На вдохе руки обнимают плечи, сжимая грудь с максимальной силой. На выдохе возвращаемся в начальное положение. Глаза должны смотреть вперед, голова – не изменять положения.

**Упражнение «Ушки».** Дети стоят, голова прямо. На вдохе ушки приближаются к плечу поочередно, на выдохе возвращаются назад.

**Упражнение «Шаги».** Дети стоят прямо. Поднимают одну ногу вверх, согнув в колене, вдыхают, опускают ногу – выдыхают.

**Игра «Водолаз».** Дети представляют себя искателями жемчуга, водолазами без кислородного баллона. Им нужно набрать воздух, делать это необходимо несколько раз, не выдыхая. Вдох делается носом, коротко и шумно

(2-3 раза). Потом они задерживают дыхание и ныряют (салятся на корточки). Победит тот, кто выплывет последним.

**Игра «Собираем грибы».** Читая детское стихотворение про грибы, дети маршируют по кругу, при каждом наклоне за грибом шумно вдыхают через нос, разгибаются – выдыхают. Каждый должен собрать по 10 грибов.

**Упражнения, комплексы упражнений со скандинавскими палками для выполнения разминки**

**Гимнастические упражнения с палками, которые можно использовать в качестве разминки**

**Поднимание палок вверх.** Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты, спина прямая. Перемещайте рукоятки палок сначала к себе, потом за себя и затем вновь вперед. 5-15 повторений.

**Попеременные движения палками вперед и назад.** Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты. Держите палки посередине и проделывайте равномерные движения вперед и назад. Повторять по 10 раз на каждую руку.

**Упражнение с вынесением вперед грудной клетки.** Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты, спина прямая. Перемещайте рукоятки палок сначала к себе, потом за себя и затем вновь вперед. 5-15 повторений.

**Приседание с опорой на палки.** Держите палки перед собой, спину прямо. Колени должны быть немного разведены. Взгляд направьте прямо. Проделайте несколько приседаний. Если вам позволяет физическая форма, выполняйте глубокие приседания, если же вы новичок, приседайте до угла 90°. Повторять 5-15 раз.

**Растягивание мышц спины.** Ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и начинайте сгибать колени, опираясь на палку прямыми руками, одновременно опуская плечи.

**Растягивание мышц бедра.** Обопритесь на палку обеими руками. Сделайте широкий выпад вперед. Держите голень прямо. Выполняйте прогибания вниз и вперед. По 20 секунд на каждую ногу.

**Растягивание приводящих мышц.** Обопритесь на палку одной рукой. Положите стопу одной ноги на колено другой. Держите спину прямо, сгибайте колено опорной ноги и наклоняйтесь вперед. Можно также выполнять это упражнение сидя. По 20 секунд на каждую ногу.

**Растягивание икроножных мышц.** Держитесь за палку перед собой, и прислоните к ней вертикально ступню. Несильно сгибайте и разгибайте обе ноги в коленях. Вы почувствуете растяжение в икроножных мышцах. По 20 секунд на каждую ногу.

**Гимнастические упражнения с палками, которые можно использовать в конце занятия**

1. Исходное положение (И.п. – далее): ноги на ширине плеч, широким прямым хватом держим палки, руки опущены вниз. Вдох – поднимаем руки вверх над головой, выдох – опускаем вниз. Руки при движении прямые. Повторяем упражнение 5-6 раз.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, прямым хватом на уровне плеч держим палки, руки согнуты в локтях, палки на уровне груди. Вдох – поднимаем руки вверх над головой, выдох – руки в и. п. Повторяем упражнение 5-6 раз.

3. И. п.: ноги на ширине плеч. Палки удерживаются широким хватом и заведены за спину, руки согнуты в локтях. Повороты туловища вправо-влево. Голова не принимает участия во вращении туловища, взгляд фиксирован на произвольной точке на линии горизонта. Повторяем упражнение 5-6 раз.

4. И. п.: ноги вместе. Палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Два наклона вперед, опираясь на палки. Возвращаемся в и. п. Повторяем упражнение 5-6 раз.

5. И. п.: ноги вместе. Палки в обеих руках прямым хватом посередине. Руки опущены. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Поочередно выбрасываем руку с палкой максимально вперед, затем махом возвращаем назад за спину. Повторяем упражнение 6-8 раз каждой рукой.

6. И. п.: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю. Согнуть колени, выполнить полуприсед. Выпрямиться в и. п. Повторяем упражнение 5-6 раз.

7. И. п.: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю. Делаем выпад правой ногой. Палки фиксированы на линии носка опорной ноги. При выпаде совершаем два пружинящих движения тазом в вертикальной плоскости с максимальной амплитудой. Возвращаемся в и. п. То же повторяем, делая выпад левой ногой. Повторяем упражнение 5-6 раз.

8. И. п. ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю. Выставляем правую ногу вперед.

Совершаем движения в голеностопном суставе, попеременно упирая в землю пятку и носок правой стопы. Повторяем упражнение 5-6 раз. Возвращаемся в и. п. То же повторяем, выставляя вперед левую ногу.

### **Комплекс упражнений для разминки, выполняемый на ходу**

1. И. п. – руки в стороны. Медленные, на каждые 4 шага, круги руками в боковых плоскостях, постепенно поднимая руки вверх. Затем, то же, опуская руки вниз. Повторить 4-6 раз, поочередно выполняя круги в разные стороны.

Закончив упражнение, руки вниз и на 3-4 последующих шага потрясти расслабленными кистями.

2. На два шага руки к плечам, на следующие два шага руки вверх. Повторить 15-20 раз.

3. И. п. – руки в стороны. На каждый третий шаг, хлопок в ладони под бедром поднятой согнутой ноги. Упражнение выполнять резко, не наклоняя туловище вперед. Повторить по 10-15 хлопков под каждой ногой.

4. Отжимание на руках в упоре лежа или с опорой на скамью (в зависимости от условий занятий и физической подготовленности). Выполнить 3-4 раза по 7-8 отжиманий при каждом подходе. Между подходами 20-30 шагов

спокойной ходьбы с 2-3 глубокими полными вдохами. При выполнении отжиманий прогибания спины не допускать.

5. Ходьба со встречными махами расслабленными руками движением вперед и назад до отказа с небольшим рывком руками назад. Упражнение выполнять на каждый шаг. Повторить 15-20 раз.

6. И. п. – руки согнуты перед грудью. Размашистые повороты туловища в стороны на каждый шаг. Повторить по 15-20 поворотов в каждую сторону.

7. И. п. – руки на поясе. 15-20 шагов на носках с прямыми ногами.

8. И. п. – руки в стороны. На два шага наклон туловища в одну сторону, на следующие два шага – в другую. Повторить 10-15 раз.

9. И. п. – руки на поясе. 15-20 шагов на пятках. Ноги не сгибать.

10. И. п. – руки на поясе. Медленно, на 4-6 шагов опуститься в присед, на столько же выпрямиться (кому трудно опускаться в присед, тем следует опускаться в полуприсед в течение 2-3 месяцев занятий). Повторить 2-3 раза. Приседания необходимо чередовать со спокойной ходьбой и 2-3 дыхательными упражнениями.

11. Стоя боком к опоре делаем 10-16 махов вперед и назад расслабленной ногой. То же для другой ноги.

12. С шагом левой вперед, с махом руками вверх и махом правой ногой вперед поворот налево кругом, делая шаг назад на правую ногу. Передавая тяжесть тела на правую ногу, махом левой ногой назад и руки вверх, поворот налево кругом, одновременно делая шаг левой вперед. Повторить по 2-3 раза, поочередно поворачиваясь в разные стороны. Между поворотами 10-15 шагов спокойной ходьбы.

## **Разминка для шеи**

**Упражнение «Черепашка».** Выполняется из исходного положения с дополнительной опорой на палки. Палки перед собой. Медленный поворот шеей вправо-влево из положения полуприсев в качестве исходной позиции в среднем положении. Вытягиваем шею как черепашка из панциря.

## **Упражнения для рук и туловища**

**Упражнение «Гусеничка».** И.п.: в каждой руке держим по одной палке «на весу». Палки держим вертикально. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу. Представляем, что кисть руки – это гусеница, которая движется по палке сначала наверх, потом ползет вниз.

**Упражнение «На шарнирах».** И.п: палки держим в каждой руке за середину, руки разводим в стороны. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу. Вращаем палки вперед-назад.

**Упражнение «Самолетик-вертолётник».** Из и.п. сделать выпад одной ногой вперед. Палки, сложенные вместе, взять посередине в одну руку,

противоположную выставленной вперед ноге. Вытянуть руку вперед перед собой и выполнять вращательные движения вправо и влево («самолетик»).

Усложнить упражнение: продолжая вращение палок, медленно поднять руку над головой и опустить обратно («вертолётик»).

**Упражнение «Штурвал».** И.п.: палки держим, прямым хватом на уровне груди. Вращаем палки перед собой, как штурвал корабля. Можно менять ширину хвата: с узкого хвата на более широкий. Если держим палки узким хватом, вращаем и поднимаем их, продолжая вращение над головой, получается «вертолёт». Этот вариант тренирует также и мышцы живота.

**Упражнение «Гребля на байдарке».** И.п.: палки держим прямым хватом перед собой. Выполняем движения, напоминающие греблю на байдарке. Руки могут быть согнуты в локтях, поочередно выпрямляем руки вперед. Амплитуда может быть расширена. Меняем скорость и направление по команде.

Упражнение можно усложнить, выполняя повороты туловища вслед за руками.

**Упражнение «Саранча».** Вариант 1. И.п.: палки прямым хватом держим двумя руками за спиной. Отводим руки назад, разгибая в локтевых суставах настолько, насколько это возможно и комфортно. Это движение можно усложнить, сочетая его с наклоном корпуса вперед.

Вариант 2. И.п.: палки прямым хватом держим двумя руками за спиной. Сгибаем руки в локтях и подтягиваем палки к лопаткам. Хват можно менять на обратный.

**Упражнение «Повороты туловища».** Из и.п. поднимаем палки и кладем их на плечи (или за лопатки). Поворачиваем туловище вправо и влево, голову при этом стараемся не поворачивать, смотрим вперед.

**Упражнение «Боковые наклоны туловища».** Из и.п. поднимаем палки и кладем их на плечи (или за лопатки). Делаем наклоны туловища поочередно влево и вправо. При этом стараемся зафиксировать область таза в среднем положении.

**Упражнение «Наклоны туловища вперед».** Из и.п. поднимаем палки и кладем их на грудь (или на плечи, или за лопатки). Делаем наклоны туловища вперед. При подъеме туловища вверх делаем вдох, при опускании – активный выдох. Упражнение можно усложнить, выпрямляя руки вперед во время наклона.

**Упражнение «Развороты туловища с махом руками».** Из и.п. поднимаем руки вверх, при этом поворачиваем туловище направо, а левую ногу разворачиваем и ставим на носок. Слегка прогибаем спину. Опускаем палки и возвращаемся в исходное положение. Потом повторяем тоже самое, но поворот туловища в противоположную сторону. При подъеме палок вверх делаем вдох, при опускании – активный выдох. Это упражнение активизирует дыхание и позволяет разогреть все мышцы туловища.

**Упражнение «Бесконечность – не предел».** И.п.: палки перед собой, опора на палки. Движениями таза рисуем знак бесконечности. Меняем направление движения.

**Упражнение «Катимся на лыжах: махи руками».** Из и.п.я сделать выпад левой ногой вперед. На махе палками немного приседаем на опорную («переднюю») ногу. Наклон корпуса вперед. Меняем ноги – правая вперед, левая назад.

### **Упражнения для ног**

**«Перекал пятка-носок».** Встаем на пятки перекалываемся к подушечкам пальцев и обратно. Опора на палки.

**«Круги-голеностоп».** Сначала вращаем стопой голеностопном суставе наружу, потом внутрь. Сначала одной ногой, потом другой. Опора на палки.

**«Круги-колени».** Сначала вращаем голень наружу, потом внутрь. Сначала одной ногой, потом другой. Опора на палки.

**«Круги-тазобедренный сустав».** Сначала вращаем тазом наружу, потом внутрь. Сначала одной ногой, потом другой. Опора на палки.

**«Мах ногой вперед-назад».** Опора на палки. Сначала машем одной ногой, потом другой.

**Упражнения для развития координационных способностей с использованием скандинавских или гимнастических палок**

**Упражнение «Ловкачи».** Возьмите гимнастическую палку хватом сверху. Подбросьте палку вверх, быстро поверните руки ладонями вверх и поймите ее (хватом снизу). Затем наоборот (хват сверху) и так далее несколько раз.

**Упражнение «Циркач».** Держите палку также двумя руками, отпустите ее, но сумейте поймать прежде, чем она упадет на пол или землю. Прodelайте несколько раз. Затем повторите сначала одной, затем другой рукой.

**Упражнение «Балансёр».** Поставьте палку вертикально на раскрытой ладони выпрямленной руки и попробуйте удержать подольше в вертикальном положении. Прodelайте то же на ладони другой руки.

**Упражнение «Жонглер».** Возьмите в руку теннисный или просто маленький резиновый мяч. Опустите его и поймите, повторите несколько раз. То же другой рукой.

Жонглировать двумя мячами. Положите их перед собой (лучше, если мячи средней величины, примерно 0,5 волейбольного). Подбросьте мяч двумя руками, пока он летит вверх, берите скорее второй и тоже бросьте вверх, затем ловите и сразу же подбрасывайте первый мяч и так далее Добивайтесь, чтобы мячи как можно дольше не падали.

**Упражнение «Баскетболист».** Ведение мяча на месте, в движении. Выполнение бросков в кольцо или корзину.

**Игра в настольный теннис у стенки.**

**Игры в (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и так далее).**

## Техника скандинавской ходьбы (методические рекомендации)

Техника скандинавской ходьбы довольно проста, поскольку она основана на естественных движениях, подобных быстрой ходьбе и передвижению на лыжах. Такой ходьбе можно легко и быстро научиться.

Важные технические моменты:

**Постановка рук.** Руки энергично двигаются вперед и назад, палка поддерживается темляком (специальная система темляка «капкан» не даст потерять палку и разгрузит предплечье), ладони начинают раскрываться, как только палка касается земли. Верхняя конечность, когда она движется вперед, не должна напрягаться, локтевой сустав расслаблен, а при движении назад рука выбрасывается за линию таза так, чтобы она полностью распрямилась. Палка должна ощущаться как продолжение кисти. Энергичные движения руками улучшают ритм ходьбы, поскольку поворачивают торс по направлению противоположной опорной ноги, а туловище остается в прямом положении с небольшим наклоном вперед.

**Скандинавский шаг:** этапы-фазы, постановка стопы (особенности шага), техника выполнения.

Скандинавский шаг – это шаг с палкой. Выполняется максимально естественно, без усилия и излишней концентрации внимания. Он состоит из трех фаз: постановка стопы, толчок тростью, расслабление руки. Руки и ноги работают разноименно.

Скандинавский шаг – это перекал с пятки на носок. Стопа ставится на пятку, затем вес тела плавно переносится на носок. Нога расслаблена. Колени слегка подгибаются, движение стопы должно быть мягким.

### Этапы обучения технике ходьбы

1 этап. Обучение использования правильной осанки. У каждого человека свои особенности телосложения и «правильная» осанка для каждого своя.

Общие рекомендации: спина должна быть прямая, корпус немного наклонен вперед, плечи расслаблены, живот втянут, но так, чтобы это не мешало дыханию, голову не следует опускать очень низко, лучше смотреть как будто на уровень горизонта или вперед на 10-15 метров.

2 этап. Отработка поворотов плечевого пояса. Важно при поворотах плечевого пояса сохранять правильную осанку.

3 этап. Обучение ходьбе с поворотом плечевого пояса в технике «перекал».

Правильное движение при ходьбе начинается с одновременного шага ногой вперед (маха свободной ногой) и движения одноименного плеча назад, противоположное плечо двигается при этом вперед.

Для закрепления навыков правильного движения при ходьбе используем упражнение «Шаг ногой вперед»: и.п. – стоя, руки без палок вдоль туловища.

Делая правой ногой шаг вперед, отводим правую руку назад, левую – вперед, возвращаемся в и.п.левой ногой – шаг вперед, левая лопатка и рука назад, правая рука – вперед, вернуться в и.п.

Важно! После приземления на пятку, продолжаем «перекатываться» (переносить вес) на всю стопу. Перекатываться можно назад и вперед с пятки на пальцы.

После освоения этого упражнения без палок, берем палки посередине и делаем это же упражнение, но уже с палками на весу (упражнение «Несём палки»). Усложняем упражнение, держа палки посередине: делаем сначала «приставные шаги», потом «имитацию шагов». Используя различный темп, постепенно ускоряя движение, отрабатывается техника ходьбы без палок.

4 этап. Упражнение «Тянем палки за собой». Это главное подготовительное упражнение, позволяющее изучить координацию и освоить ритм ходьбы с палками.

И.п. – плечи и руки расслаблены, опущены вниз вдоль туловища. На кистях рук закреплены темляки. Палки находятся сзади. Расслабляем кисти рук так, чтобы палки повисли на темляках, ручки палок не держим. Начинаем идти в комфортном темпе. Кисти рук открыты, а палки тянутся позади. Далее в такт ходьбе начинаем двигать руками, вперед-назад не обращая внимания на палки. Плечи расслаблены. Палки двигаются (тянутся) по поверхности параллельно друг другу. Задача: найти свой естественный ритм ходьбы.

5 этап. Палки необходимы для координирования движений рук и ног, для опоры на землю и отталкивания при следующем шаге. Держать их необходимо достаточно близко к телу.

Упражнение «Шаг с палкой». Двигаясь в удобном темпе начинаем отталкиваться палками. При завершении отталкивания отвести руку назад, разжимая ручку палки. Кончик передней палки устанавливается на уровне пятки передней ноги или режет шаг пополам в зависимости от темпа ходьбы. Локтевой и коленный сустав должны быть «мягкими».

6 этап: техника отталкивания. Начинаем движение с упражнения «Тянем палки за собой». Переходим к упражнению «Шаг с палкой». После того, как палка перенесена в позицию для отталкивания и «нашла опору» в поверхность, давим на палку в направлении вниз и назад. Сжимаем ручку палки и нажимаем (давим) на палку с достаточно хорошим усилием. Необходимо почувствовать, как мышцы рук и мышцы туловища участвуют в отталкивании. Расслабляем кисть этой руки. Переносим по воздуху палку вперед в позицию для отталкивания. И повторяем шаг.

**Положение корпуса во время ходьбы.** Поначалу корпус слегка наклонен вперед. С возрастанием темпа наклон увеличивается, при этом важно не скручивать шею и не касаться подбородком груди. Для этого взгляд направлять вперед, иногда опуская глаза для контроля безопасности пути. Стремиться к вытягиванию задней поверхности шеи через макушку. Это позволит укрепить спину и сохранить осанку.

## Техника подъема и спуска

Для подъема вверх используется одновременный шаг. Упор делается на руки. Вес тела переносится на палки, и вся нагрузка переносится на верхнюю часть тела, а корпус наклоняется вперед. Амплитуда шага становится короче.

Используя шаг, «ёлочка» можно взобраться на крутую горку и аккуратно спуститься с нее вниз. Ноги расставляются наподобие ножниц, руки с палками также расставляются шире, чтобы не споткнуться о собственную палку. Руки и ноги действуют попеременно. Толчок палками при подъеме переносит нагрузку с ног на верхнюю часть тела.

При подъеме на гору вверх бегом или прыжками в технике «елочкой» важна работа рук с усиленным отталкиванием. Вниз необходимо также спускаться бегом и обязательно уделить время на выполнение восстановительных упражнений (например, круг ходьбы при помощи палок).

Спускаться с холма нужно короткими шагами, центр тяжести должен быть ниже. Колени нужно немного согнуть. Ногу сильно выпрямлять не надо. Чем больше будет упор палки, тем меньше будет вес на противоположную часть тела. «Тормозить» нужно ногами, при этом немного отклоняясь назад. Нижнюю часть палок вперед не выносить. При спуске отталкиваться палками нужно более спокойно, чем при движении по ровной поверхности или на подъеме, т.е. без усилий.

## Техника ходьбы по асфальту

Ходьба со скандинавскими палками по твердой поверхности имеет свои особенности. Их-за плохие сцепления палки часто скользят и затрудняют поступательное движение вперед. Поэтому обязательно использование резиновых наконечников, которое обеспечит лучшее сцепление на асфальте.

Палки ставятся почти вертикально. Упор на них делается с усилием, что позволяет максимально задействовать мышцы рук и брюшного пресса. Техника «переката» используется в полной мере.

**Дыхание.** Это очень важный элемент. Дыхание не должно задерживаться ни при каких условиях. Вдох делать носом, выдох ртом, при выдохе складывать губы трубочкой – это удлинит выдох (он должен быть продолжительнее вдоха в полтора-два раза). Зимой при температуре ниже  $-5^{\circ}\text{C}$  советуют дышать только носом во избежание попадания холодного воздуха. На выдохе активизировать диафрагму, втягивая живот.

## Приложение 6

Когда учащиеся хорошо овладеют передвижением с палками, отработка навыков организуется в виде прохождения дистанций по различной местности.

### Маршрут №1 «Для начинающих»

Место проведения	Время	Длина маршрута (в зависимости от скорости)
Школьный стадион	10-15 минут	800-1000 м

### Маршрут №2 «Средний уровень сложности 1»

Место проведения	Время	Длина маршрута (в зависимости от скорости)
Школьный стадион (асфальт), сквер (гравий), проселочная дорога (трава-песок)	15-20 минут	1000-1200 м

### Маршрут №3 «Средний уровень сложности 2»

Место проведения	Время	Длина маршрута (в зависимости от скорости)
Экологическая тропа	20-25 минут	1200-1500 м

### Маршрут №4 «Для продвинутых»

(организуется в летний каникулярный период для детей, имеющих высокий уровень физической подготовленности с участием родительской аудитории)

Место проведения	Время	Длина маршрута (в зависимости от скорости)
Экологическая тропа	20-25 минут	1500-2000 м

## Подвижные игры и эстафеты

**«Кто быстрее?»**. Педагог отмечает флажками дистанцию. Обучающийся должен с помощью скандинавских палок дойти с наименьшим количеством шагов.

**«Фигурное хождение»**. Педагог предлагает детям пройти вокруг кеглей с палками, не задев кегли.

**«Сороконожки»**. Дети делятся на две команды. По сигналу каждый игрок идет до ориентира, обходит его и возвращается в свою команду. Выигрывает команда, которая быстрее всех справилась с заданием.

**«Преграда»**. Поперек дистанции натягивается веревка. Подойдя к преграде, дети стараются подлезть под нее, не задев палками веревку.

**«Лыжные дуэты»**. Дети соревнуются парами. Встают парами, держат палку в паре «первый-второй сзади» и начинают продвигаться к финишу. Выигрывает команда или пара, которая первой справилась с заданием.

**«Вокруг флажка»**. Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5-10 м находятся флажки. Каждый участник команды доходит до флажка и, огибая его, возвращается в свою команду. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием.

**«Лыжные буксиры»**. На площадке устанавливаются флажки или кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 5-8 пар. Первые номера с палками становятся впереди вторых. Вторые номера, держатся за второй конец палки первых номеров. По сигналу первые номера начинают движение к флажкам. Выигрывает пара или команда, которая первой справилась с заданием.

**«Зимняя карусель»**. Дети стоят в кругу, с палками в руках. Водящий игрок, подходит то к одному, то к другому игроку, говорит «за мной!». Вызванные дети, воткнув свои палки в снег, начинают движение за водящим. Постепенно водящий уводит за собой всех игроков. По команде инструктора «по местам!» дети стараются занять место в кругу между палками. Тот, кто останется без места, становится водящим.