

Программа дисциплины «Скандинавская ходьба»

Цель:

Знакомство со скандинавской ходьбой, как видом оздоровительной физкультуры. Обучение технике скандинавской ходьбы.

Задачи:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость и координационные способности;
- формировать правильную осанку;

Дата проведения	Темы занятий и мероприятий	ответственный
15 января 2020 года 29 января 2020 года	Разучивание попеременного и одновременного шагов, подъемов, общеразвивающие упражнения с палками. Маршрут №1 на территории библиотеки – 25 мин.	Цыденова С.Р.
12 февраль 2020 года 26 февраля 2020 года	Разминочные упражнения перед ходьбой. Ходьба с определенным видом шагов и подъемов. Маршрут №2 - территория библиотеки, с небольшим перепадом высот – 25 мин.	Цыденова С.Р.
11 март 2020 года 25 март 2020 года	Упражнения на релаксацию. Закрепление разученного материала. Маршрут №3 от Центральной городской библиотеки до ДК Наймушина.	Цыденова С.Р.
08 апрель 2020 года 22 апреля 2020 года	Определение городского маршрута по скандинавской ходьбе всем коллективом. Движение по маршруту, с применением ранее изученного материала №3	Цыденова С.Р.
06 мая 2020 года 20 мая 2020 года	Обучение подъема шагов «Ёлочка» Маршрут №4 «Улицы левобережья...»	Цыденова С.Р.
10 июня 2020 года	Мастер-класс: «Скандинавская ходьба на Усть – Илиме» (либо флеш-моб)	Цыденова С.Р.
02 сентября 2020 года 16 сентября 2020 года	Обучение подъема «Лесенка» повторение одновременного шага и подъем «Елочка» Маршрут №5 « Вдоль побережья, п. Приморский»;	Цыденова С.Р.
07 октября 2020 года 21 октября 2020 года	Повторение попеременного шага «Елочка». Закрепление подъема «Лесенка». Маршрут №4 –«Улицы нашего города»	Цыденова С.Р.

04 ноября 2020 года 18 ноября 2020 года	Правильное питание во время тренировок. Использование пульсометров. Маршрут № 5	Цыденова С.Р.
02 декабря 2020 года 16 декабря 2020 года	Тренировочные занятия по скандинавской ходьбе. Разминка, ходьба, отдых после ходьбы.	Цыденова С.Р.

Сотрудничество:

Управление физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации города

Ответственный:

Цыденова С.Р., главный библиотекарь

Т.: (395 35)7-57-30; 89501074576