**Пояснительная записка**

Скандинавская ходьба - это самый простой, доступный, универсальный для людей всех возрастов способ обрести здоровье, бодрость и долголетие. Актуальность этой программы заключается в возможности перевести пожилых (и не только) людей из горизонтального неподвижного положения (на диване у телевизора), - в вертикальное, подвижное, с палками в руках, на свежем воздухе, в окружении природы и таких же, как они, позитивно настроенных, здоровых духом и оздоравливающихся телом.

Скандинавская ходьба не только сохраняет все преимущества ходьбы и бега, является хорошей альтернативой плаванью, но и помогает сжигать больше калорий, укреплять мышечный корсет, решая проблемы с осанкой, и не несёт угрозы неподготовленным суставам ног и позвоночнику. При правильной организации, ходьба с палками может помочь при очень многих болезнях и состояниях – при стрессе, депрессии, вегетососудистой дистонии, остеохондрозе позвоночника, остеопорозе, ожирении, сахарном диабете, атеросклерозе, гипертонической болезни, болезнях органов дыхания. Ходьба с палками – лучшее средство нормализации венозного кровотока в нижних конечностях и органах малого таза. Именно Скандинавская ходьба является ещё и прекрасной суставной гимнастикой, так как, практически, все суставы участвуют в тренировке. Ходьба гармонично сочетается с дыхательными практиками, ведь занятия проходят на свежем воздухе, да и заниматься можно и нужно круглый год.

Помимо вышеописанных, медицинских, через Скандинавскую ходьбу решаются и другие проблемы, особенно актуальные для пожилых людей, – такие как борьба с одиночеством, социальной и творческой нереализованностью.

Таким образом, актуальность программы Скандинавская ходьба обусловлена комплексным подходом к решению медицинских и социальных проблем пожилых людей.

**1. Цель реализации программы**

Распространение системы общего оздоровления, укрепления физического и психического здоровья, формирования навыков здорового образа жизни в любом возрасте.

**2. Задачи программы**

* Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы, профилактика нарушений осанки и остеохондроза.
* Приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни, принципов активного долголетия.

**3. Требования к результатам обучения**

**Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

* **иметь представление**:

- об истории возникновения скандинавской ходьбы;

- о правилах подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий;

* **знать**:

- основные методы развития выносливости средствами скандинавской ходьбы;

- методы проведения тренировок, правила самоконтроля, принципы регулирования нагрузки и отдыха;

* **уметь**:

- организовывать самостоятельные занятия;

- демонстрировать правильную технику выполнения ходьбы

**4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скандинавская ходьба – универсальная оздоровительная методика»**

**Учебный план**

***Категория слушателей:*** специалисты сферы социального обслуживания

***Требования к образованию:*** к освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы.

***Срок обучения:*** 2 часа

***Форма обучения:*** очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Количество часов |
| Лекции | Практические занятия |
| 1 | Основы скандинавской ходьбы – теория, практика и принципы  | 45 (1) | - |
| 2 | Методика проведения скандинавской ходьбы. | - | 45 (1) |
|  | **Всего часов** | 45 мин (1) | 45 мин. (1) |

***Итоговая аттестация*** - прохождение контрольной дистанции с применением правильной техники выполнения скандинавской ходьбы и последующей выдачей сертификата о получении дополнительного образования.

**Содержание программы**

**Тема № 1. Основные проблемы лиц пожилого и старческого возраста и направления их решения.**

*Теоретические знания (1 час):* 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

**Тема № 2. Общие сведения.**

*Практическая деятельность (1 час):* 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.

**5. Материально-технические условия реализации программы**

Технические средства обучения (компьютер, мультимедийные средства, множительная техника (для копирования раздаточных материалов).

Спортивный инвентарь, естественные и искусственные препятствия

**5. Учебно-методическое обеспечение программы**

Учебный видеофильм, методические рекомендации

**5.1. Список основной литературы:**

1. Линдберг, Александр Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы / Александр Линдберг. - М.: Вектор, 2015. - 256 c.
2. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.
3. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы. // Журнал «Фундаментальные исследования». – 2014. – № 9.

**6. Оценка качества освоения программы**

Оценка качества освоения программы осуществляется преподавателем программы в виде практического занятия.

Слушатель считается аттестованным, если прошел контрольную дистанцию с применением правильной техники выполнения скандинавской ходьбы.

**7. Составители программы**

Субочева Ирина Александровна, врач по лечебной физкультуре отделения практической социальной геронтологии,

Удалова Светлана Владимировна, врач-гериатр (терапевт) отделения практической социальной геронтологии