



**Уральский  
федеральный  
университет**

имени первого Президента  
России Б. Н. Ельцина

**Институт физической  
культуры, спорта и  
молодежной политики**

**В. А. ШЕМЯТИХИН  
И. М. ДОБРЫНИН**

# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Учебное пособие





МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин

# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Учебное пособие

Рекомендовано методическим советом  
Уральского федерального университета  
в качестве учебного пособия для студентов вуза,  
обучающихся по всем направлениям подготовки и специальностям

Екатеринбург  
Издательство Уральского университета  
2018

УДК 796.012.412.4:796.015(075.8)

ББК 75.611.6я73

Ш46

**Р е ц е н з е н т ы:**

кафедра физического воспитания и спорта  
Уральского государственного экономического университета  
(заведующий кафедрой *М. А. Кочерьян*);

*Р. В. Сидоров*, кандидат биологических наук, мастер спорта России  
(Уральский государственный экономический университет)

**Н а у ч н ы й р е д а к т о р**

*О. А. Мокроусова*, доктор педагогических наук, доцент  
(Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС России)

**Шемятихин, В. А.**

Ш46 Скандинавская ходьба : учеб. пособие / В. А. Шемятихин,  
И. М. Добрынин ; [науч. ред. О. А. Мокроусова] ; М-во науки  
и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Ека-  
теринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. – 204 с.

ISBN 978-5-7996-2342-5

В учебном пособии изложены теоретические основы и методика прове-  
дения занятий по скандинавской ходьбе; описана техника передвижения с пал-  
ками; рассматриваются вопросы контроля и самоконтроля за функциональ-  
ными изменениями организма под воздействием регулярных занятий; вопро-  
сы правильного подбора экипировки и снаряжения; предложены планы  
проведения практических занятий на 5 семестров с организационно-методи-  
ческими указаниями.

Для преподавателей, студентов и любителей скандинавской ходьбы.

УДК 796.012.412.4:796.015(075.8)

ББК 75.611.6я73

*На обложке:*

студенты УрФУ на занятии по скандинавской ходьбе

## Оглавление

Предисловие .....	4
Введение .....	5
Глава 1. ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ .....	8
1.1. Принципы планирования занятий по скандинавской ходьбе .....	8
1.2. Рабочая программа дисциплины .....	9
1.3. Структура занятия по скандинавской ходьбе .....	12
1.4. Контроль функционального состояния организма на занятиях по скандинавской ходьбе .....	16
1.5. Экипировка и снаряжение для скандинавской ходьбы .....	19
1.6. Основы техники передвижения скандинавской ходьбой .....	24
1.7. Способы передвижения с палками .....	29
1.8. Техника безопасности и охрана труда при проведении практических занятий по скандинавской ходьбе .....	36
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ СО СТУДЕНТАМИ .....	38
2.1. Первый семестр .....	38
2.2. Второй семестр .....	56
2.3. Третий семестр .....	87
2.4. Четвертый семестр .....	117
2.5. Пятый семестр .....	152
Список рекомендуемой литературы .....	176
<i>Приложение 1.</i> Проведение разминки перед скандинавской ходьбой ....	177
<i>Приложение 2.</i> Упражнения для заминки и растяжки после скандинавской ходьбы .....	188
<i>Приложение 3.</i> Нормативы по скандинавской ходьбе .....	196
<i>Приложение 4.</i> Скандинавская ходьба в структуре комплекса норм ГТО .....	200

## Предисловие

Современный качественно новый подход к профессиональной подготовке студентов Уральского федерального университета предусматривает становление их как специалистов, обладающих знаниями и умениями, направленными на развитие и совершенствование ими собственных физических способностей. Одной из дисциплин, обеспечивающих такую подготовку, является «Прикладная физическая культура».

Дисциплина «Прикладная физическая культура» в соответствии с государственным образовательным стандартом относится к обязательным дисциплинам образовательного цикла. Цель дисциплины – познакомить студентов с современными формами и методами физической культуры, в числе которых и скандинавская ходьба, за последние годы ставшая популярной у молодежи как эффективный и естественный способ передвижения.

Данное учебное пособие посвящено скандинавской ходьбе и подготовлено в соответствии с рабочей программой дисциплины «Прикладная физическая культура» (ИФКСиМП 24.04.2014 г.). Пособие содержит материал для подготовки к занятиям по скандинавской ходьбе и планы занятий по каждому разделу программы дисциплины.

В приложения включены упражнения для подготовки к занятиям и их завершения, тесты по скандинавской ходьбе и нормативы ГТО по скандинавской ходьбе.

Предлагаемое учебное пособие позволит студентам приобрести теоретические знания, сформировать практические навыки и умения, необходимые для занятий скандинавской ходьбой.

## ВВЕДЕНИЕ

Скандинавская ходьба, или ходьба со специальными палками, – один из самых динамично развивающихся видов фитнеса в мире, средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Эта ходьба не требует особой специальной подготовки, экипировки и дорогостоящего снаряжения. Еще одно преимущество скандинавской ходьбы заключается в том, что для нее не нужна специальная трасса или площадка. Заниматься можно круглый год, независимо от погодных условий на аллеях парка, сквера или выбирая любой другой маршрут с природным ландшафтом и рельефом. Во время таких занятий человек отдыхает душой, избавляется от стресса и психоэмоциональных перегрузок.

Благодаря скандинавской ходьбе можно оздоровить организм, укрепить иммунитет, восстановиться после травм, операций, инсультов и инфарктов. Занятия на свежем воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, оказывают положительное влияние на нервную систему.

Специалисты рекомендуют заниматься скандинавской ходьбой при таких проблемах со здоровьем, как хронические заболевания дыхательных путей, вегетососудистая дистония, нарушение функций сердечно-сосудистой системы, бессонница и др.

Техника скандинавской ходьбы зародилась в Финляндии в сороковых годах прошлого века. Необычный вид спортивных занятий тогда называли по-разному: нордической, северной или финской ходьбой. На сегодняшний день это скандинавская ходьба, так как изначально этот спортивный комплекс приобрел популярность в странах Северной Европы – в Скандинавии.

Первооткрывателями ходьбы с палками стали лыжники-профессионалы, которые стремились повысить свой физический уровень

в летний подготовительный период, а потому упорно тренировались, применяя палки при ходьбе и выпрыгивании в подъемы, для повышения спортивного мастерства.

Оригинальность такого подхода не осталась незамеченной специалистами, ведь при минимуме физических усилий активно работают мышцы рук и ног, плечевого пояса, укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшаются обменные процессы. Да и сами физические занятия на свежем воздухе очень полезны для здоровья.

Одному из авторов пособия пришлось испытать на себе эффект от передвижения с палками в летний период, занимаясь подготовкой к зимнему сезону как профессиональный лыжник-гонщик. При ходьбе с палками явно повысились физические качества, особенно рук и плечевого пояса. Отсутствие снега не помешало оттачивать мастерство ходьбы таким способом.

Со временем скандинавская ходьба пошла в массы и быстро завоевала признание у самых разных слоев населения во всем мире. Эту технику практикуют не только спортсмены, но и те, кто хочет поддерживать себя в отличной физической форме, восстановиться после тяжелой болезни или сбросить лишний вес. Новый вид спорта стал поистине массовым, на прогулку с палками выходят обычные горожане, пенсионеры, студенты и солидные бизнесмены.

Скандинавская ходьба как вид физической активности, отличающийся простотой, доступностью и высокой эффективностью, с 2018 г. в России включена в комплекс ГТО для людей старшего возраста (см. прил. 4).

Вузы включают скандинавскую ходьбу в занятия по физической культуре. С каждым годом увеличивается число студентов и преподавателей, желающих заниматься скандинавской ходьбой. Уральский федеральный университет не стал исключением: на занятиях по прикладной физической культуре у нас тоже активно применяется скандинавская ходьба.

Занятия по скандинавской ходьбе в вузе так же, как и другие виды прикладной физической культуры, способствуют закаливанию и оздоровлению студентов, выработке у них и совершенствованию прикладных физических навыков и качеств, воспитывают потреб-

ность в физической активности и здоровом образе жизни. В процессе таких занятий также создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера, нравственных основ личности (чувства товарищества, взаимопомощи, умения заниматься самостоятельно и в коллективе), волевых качеств (выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладания).

Далее в учебном пособии даны сведения, необходимые для подготовки к занятиям по скандинавской ходьбе, а также предлагается методика их проведения, чем могут воспользоваться и преподаватели, и студенты, и любители скандинавской ходьбы.

# Глава 1

## **ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ**

### **1.1. Принципы планирования занятий по скандинавской ходьбе**

Планирование занятий по скандинавской ходьбе осуществляется под руководством преподавателя по физической культуре.

Знание теоретических основ, методическая помощь и консультации преподавателя – залог того, что практические занятия будут оказывать на студентов только положительное влияние. Особенно важно при планировании занятий руководствоваться основными дидактическими принципами, соблюдение которых является обязательным для предупреждения отрицательного воздействия занятий физической культурой и спортом. Это следующие принципы:

1. Принцип систематичности заключается в регулярности и непрерывности занятий, в вариативности нагрузок, рациональном чередовании физических нагрузок и отдыха, повторности воздействий.

2. Принцип постепенности и доступности означает переход от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, необходимость учитывать физическую подготовленность занимающихся и адекватность нагрузки на их организм.

3. Принцип сознательности и активности подразумевает, что занимающиеся должны ясно представлять себе цели, задачи и значение проводимых занятий, т. е. осмысленно относиться к выполняемой работе.

Занятия обязательно должны иметь оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

При планировании практических занятий необходимо также учитывать некоторые объективные факторы:

– требования, которые предъявляет учебная деятельность к будущему специалисту;

- прикладные физические, специальные и психические качества, которые обеспечат успех в учебной и профессиональной деятельности;
- уровень индивидуальной физической и функциональной подготовленности студентов, их развитие, состояние здоровья, наличие врачебного допуска к практическим занятиям;
- мотивы, побуждающие студентов к практическим занятиям.

## **1.2. Рабочая программа дисциплины**

Занятия по скандинавской ходьбе проводятся в соответствии с рабочей программой дисциплины «Прикладная физическая культура» для обучающихся в УрФУ.

Т а б л и ц а 1

### **Содержание дисциплины «Прикладная физическая культура»**

Раздел, тема дисциплины	Содержание
Раздел 1. Основы прикладной физической культуры	Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта
Тема 1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на повышение уровня физической подготовленности и здоровья студентов. Средства и методы развития основных двигательных качеств
Тема 1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)	Ознакомление со средствами и методами развития физических качеств в избранном виде спорта или специализации. Формирование знаний о технике двигательного действия. Овладение техникой прикладных и общеразвивающих упражнений. Ознакомление с тактическими действиями в избранном виде спорта или специализации

Продолжение табл. 1

Раздел, тема дисциплины	Содержание
Тема 1.3. Контрольные мероприятия	Студенты в процессе освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и выполнившие учебную программу в семестре при прохождении текущей и промежуточной аттестации в соответствии с требованиями и критериями, установленными кафедрой и технологической картой дисциплины, получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке
Раздел 2. Базовая прикладная физическая культура (ПФК)	Ознакомление с основными средствами и методами прикладной физической культуры
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	Развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта или специализации. Овладение запасом двигательных навыков и умений, необходимых для освоения техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта. Изучение тактических действий в избранном виде спорта или специализации
Тема 2.3. Контрольные мероприятия	Контрольное тестирование базового уровня физической и технико-тактической подготовленности
Раздел 3. Углубленное изучение средств ПФК	Изучение элементов прогрессивных оздоровительных и спортивных технологий в аспекте их применения в прикладной физической культуре
Тема 3.1. Методико-практический раздел	Общие сведения об эффективности применения различных средств, методов, физических упражнений при организации самостоятельных занятий по физической культуре

Продолжение табл. 1

Раздел, тема дисциплины	Содержание
Тема 3.2. Общая физическая подготовка	Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, общей работоспособности и устранение недостатков в физическом развитии
Тема 3.3. Специальная физическая подготовка	Улучшение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта или специализации. Овладение и совершенствование техники двигательных и тактических действий в избранном виде спорта или специализации
Тема 3.4. Контрольные мероприятия	Контрольное тестирование ОФП и СФП
Раздел 4. Формирование профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) личности	Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на избирательное использование средств и методов физической культуры в соответствии с психофизиологическими, биомеханическими и социальными характеристиками избранной профессии
Тема 4.1. Методико-практический раздел	Особенности подбора различных средств, методов, физических упражнений при организации самостоятельных занятий физической культурой
Тема 4.2. Общая физическая подготовка	Совершенствование основных физических способностей человека, его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей
Тема 4.3. Специальная физическая подготовка	Повышение уровня специальных физических способностей, необходимых для занятий избранным видом спорта и трудовой деятельностью. Увеличение диапазона двигательных умений и навыков, тактических действий, необходимых для совершенствования выполнения упражнений для избранном виде спорта или специализации

Раздел, тема дисциплины	Содержание
Тема 4.4. Контрольные мероприятия	Контрольное тестирование ОФП, СФП и ППФК
Раздел 5. Совершенствование ППФК личности	Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок
Тема 5.1. Методико-практический раздел	Овладение современными технологиями проектирования здорового образа жизни с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности
Тема 5.2. Общая физическая подготовка	Совершенствование основных физических способностей человека, его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей
Тема 5.3. Специальная физическая подготовка	Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях: спортивных, трудовых (профессиональных). Совершенствование технических и тактических действий в избранном виде спорта или специализации
Тема 5.4. Контрольные мероприятия	Контрольное тестирование общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности

### **1.3. Структура занятия по скандинавской ходьбе**

Занятие по скандинавской ходьбе состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

*Подготовительная часть занятия* включает следующие разделы:

1. Организация занятия:

– построение группы, проверка явки учащихся и их готовности к занятию;

– получение скандинавских палок.

2. Сообщение темы занятия, его цели, задач. Напоминание требований безопасности при проведении занятия.

3. Обучение порядку построения и перестроения с палками.

4. Разминка.

На последнем пункте надо остановиться подробнее. В строгом смысле слова **разминка** означает процесс постепенного наращивания интенсивности нагрузки по мере разогрева мышц и повышения их эластичности. Мышцы испытывают дискомфорт при резком переходе от состояния покоя к интенсивной работе. Постепенное увеличение интенсивности в течение определенного периода времени позволяет мышцам легче приспособиться к тяжелой нагрузке.

В скандинавской ходьбе медленное передвижение, поэтому разминка перед ней должна начинаться с очень низкой интенсивности, при ЧСС ниже 50 % вашей максимальной ЧСС. Через 5–15 минут работы следует постепенно увеличивать интенсивность нагрузки до тех пор, пока не будет достигнута интенсивность, запланированная для занятия.

Чем интенсивнее занятие, тем дольше нужно разминаться перед ним. Придерживайтесь такого правила: 6–8 минут разминки для легких занятий; 10–15 минут – для занятий средней интенсивности; 15–25 минут – для высокоинтенсивных занятий. Кроме того, чем старше мы становимся, тем больше времени требуется на разминку.

Во время занятий скандинавской ходьбой совершаются движения, которые требуют гибкости и эластичности связочно-мышечного аппарата. Одним из плюсов скандинавской ходьбы являются естественные движения, которые не перегружают и не травмируют суставы. При скандинавской ходьбе редко случаются серьезные травмы, однако студенты, которые пренебрегают разминкой, рис-

куют заработать травму. Перед занятием, особенно в холодную погоду, необходимо обязательно делать разминку, которая увеличивает приток крови к мышцам.

Вместе с улучшением кровообращения и ростом внутренней температуры мышц увеличивается проникновение кислорода в мышечные клетки и ускоряются окислительные процессы в них. Все это способствует более эффективной работе мышц.

Хорошая разминка делает занятие более приятным, помогает предотвратить травмы, повышает эффективность тренировки и создает ощущение легкости при ее выполнении.

Каждому человеку требуется своя индивидуальная разминка, содержание которой может меняться ежедневно. Вид разминки зависит от многих факторов: от тренировок, которые вы выполняли в последний день или дни, от возраста, генетических особенностей, состояния здоровья, вида деятельности, которым вы планируете заниматься, от времени суток, температуры на улице и других факторов.

Чтобы определить, какая разминка нужна вам, обращайте внимание на свои ощущения в начале занятия. Учитесь слушать свой организм и воспринимать его сигналы. В самом начале разминки может ощущаться некоторая усталость, однако через несколько минут должно появиться чувство раскрепощенности и расслабленности. По мере увеличения интенсивности вы начинаете ощущать тепло и прилив энергии. Не увеличивайте нагрузку, пока не почувствуете легкость при ее выполнении. Если вы тренируетесь в группе, убедите остальных студентов держать низкий темп до тех пор, пока каждый не почувствует, что готов к занятию.

Во время разминки можно оценивать степень усталости, ваше желание и способность выполнять тренировочное занятие в этот день. Очень часто бывает так, что, проснувшись утром, вы ощущаете усталость и преждевременно решаете отменить занятие. Однако, выйдя все же на улицу и сделав хорошую разминку, вы можете почувствовать себя просто великолепно. Впрочем, может быть и так, что, закончив разминку, вы поймете, что на сегодня достаточно, так как действительно очень устали. Не принимайте решение об отмене занятия до конца разминки.

Во время разминки можно также оценивать степень восстановления мышц и заживления травм. Если на прошлом занятии вы ощущали незначительную боль, то на разминке вы сможете оценить свое состояние. По мере выполнения разминки скованность и боль могут исчезнуть, и вы будете чувствовать себя прекрасно. Если боль сигнализирует о травме, на излечение которой требуется какое-то время, то разминка даст вам об этом знать. Если боли в суставах или мышцах усиливаются во время разминки, то необходимо взять день отдыха. Если травма серьезная и на ее заживление требуется время, необходимо как можно раньше обратиться за профессиональной помощью, чтобы быстрее восстановиться.

Обязательно выполняйте разминку и доверяйте сигналам своего организма. Он всегда подскажет вам, когда следует прибавить темп, а когда замедлиться.

**Основная часть занятия** включает:

– тренировку для развития общей выносливости и других физических качеств;

– изучение и совершенствование техники скандинавской ходьбы.

**Заключительная часть занятия** содержит разделы:

1. Приведение организма в спокойное состояние: выполнение упражнений на восстановление и растяжение мышц (заминка, растяжка).

2. Проверка и сдача инвентаря.

3. Построение группы, подведение итогов.

4. Задание для самоподготовки.

Насколько важно разогреть и подготовить мышцы к нагрузке во время разминки, настолько же необходимо в конце нагрузки медленно снижать интенсивность, позволяя мышцам и сердечно-сосудистой системе постепенно перейти в спокойное состояние.

В конце занятия сердце бьется сильно, вам жарко, основная масса крови поступает к работающим мышцам. Если резко остановиться, мышцы уже не будут способствовать венозному оттоку крови к сердцу и большое количество крови скопится в руках и ногах, а кровообращение в мозге и других органах будет сниженным. В такой ситуации можно почувствовать головокружение и даже

потерять сознание. Как избежать этого? Выполняйте **заминку**, двигаясь медленно до тех пор, пока сердце не замедлится, а температура тела не снизится до практически нормальной.

После завершения занятия продолжайте двигаться в легком темпе в течение 5–10 минут.

В конце занятия, неважно зимой или летом, ваша одежда может быть мокрой или влажной от пота, что может привести к переохлаждению организма. Всегда берите с собой сменный комплект одежды или хотя бы сухую футболку. Переоденьтесь сразу после заминки.

Закончив заминку и переодевшись, необходимо выполнить **растяжку** – растягивающие упражнения. Студенты не любят делать растяжку после занятия зимой, особенно когда ее приходится выполнять на улице или специально заходить для этого в помещение. Растяжка после занятия полезна, помогает растянуть напряженные мышцы и дает ощущение раскрепощенности и расслабленности. Если вы выполняете растяжку при разогретых мышцах, риск травмы минимален. Если же вам не сразу удалось найти подходящее место для растяжки, начинайте выполнять растягивающие упражнения медленно.

Растяжка важна для всех. С возрастом, особенно после 30 лет, в том случае, если не прилагаются значительные усилия для сохранения гибкости, амплитуда движений начинает уменьшаться. Ежедневная растяжка поможет вам увеличить подвижность суставов, эластичность мышц и амплитуду движений, снизить риск острых травм и травм, связанных с хронической перегрузкой, улучшить координацию и ритмичность движений во всех видах спортивной деятельности.

## **1.4. Контроль функционального состояния организма на занятиях по скандинавской ходьбе**

Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Для того чтобы занятия физическими упражнениями не оказывали негативного

влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за состоянием организма. Это задача не только врачей и преподавателей, но и самих занимающихся.

Цель контроля за состоянием организма – способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию. К основным видам такого контроля относят врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль.

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль необходим во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда и отдыха.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов самонаблюдения и складывается из учета субъективных показателей состояния организма (самочувствия, сна, аппетита, желания тренироваться, переносимости нагрузок и т. д.) и объективных показателей (веса, пульса, спирометрии, частоты дыхания, артериального давления, динамометрии).

Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля.

Рассмотрим подробнее составляющие самоконтроля.

**Настроение.** Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся физическими упражнениями. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать *хорошим*, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен, *удовлетворительным* – при неустойчивом эмоциональном состоянии и *неудовлетворительным*, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

**Самочувствие.** Один из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возмож-

ностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть *хорошее* (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), *удовлетворительное* (вялость, упадок сил) и *неудовлетворительное* (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

**Утомление.** Это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности по окончании физической нагрузки. В норме утомление должно проходить через 2–3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, т. е. когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

**Сон.** Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу, вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна надо отмечать его *продолжительность, глубину сна, а также нарушения сна* (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т. д.).

**Аппетит.** Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться.

**Работоспособность.** Оценивается как *повышенная, нормальная и пониженная*. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

**Переносимость нагрузок.** Важный показатель, оценивающий адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающегося.

**Контроль пульса.** Пульс – это частота сердечных сокращений (ЧСС). Существует несколько методов измерения пульса. Нан-

более простой – пальпаторный, т. е. прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на лучевой артерии основания большого пальца. После интенсивной нагрузки, сопровождающейся учащением пульса до 170 уд./мин и выше, более достоверным будет подсчет сердцебиений в области верхушечного толчка сердца – в районе пятого межреберья.

*В состоянии покоя* пульс можно подсчитывать не только за минуту, но и с 10, 15, 30-секундными интервалами. Сразу после физической нагрузки пульс, как правило, подсчитывают в 10-секундном интервале. Это позволяет точнее установить момент восстановления пульса. В норме у нетренированного студента частота пульса колеблется в пределах 60–89 уд./мин. У женщин пульс на 7–10 уд./мин чаще, чем у мужчин того же возраста. Частота пульса 40 уд./мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца/ либо следствием какой-либо патологии.

*Во время физической нагрузки* частота пульса 100–130 уд./мин свидетельствует о небольшой ее интенсивности, 130–150 уд./мин – о нагрузке средней интенсивности, 150–170 уд./мин – об интенсивности нагрузки выше средней; учащение пульса до 170–100 уд./мин свойственно для предельной нагрузки.

По некоторым данным, частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке в зависимости от возраста может быть: в 25 лет – 200 уд./мин, в 30 лет – 194 уд./мин, в 35 лет – 188 уд./мин, в 40 лет – 183 уд./мин, в 45 лет – 176 уд./мин, в 50 лет – 171 уд./мин, в 55 лет – 165 уд./мин, в 60 лет – 159 уд./мин, в 65 лет – 153 уд./мин.

Эти показатели могут служить ориентиром при проведении занятий по скандинавской ходьбе и самоконтроле.

## **1.5. Экипировка и снаряжение для скандинавской ходьбы**

*Одежда и обувь.* Особых требований к одежде и обуви нет. Одеваться нужно по погоде, но таким образом, чтобы одежда была свободной и не стесняла движений. Отдавайте предпочте-

ние тканям из натуральных материалов, которые хорошо пропускают воздух и не создают парникового эффекта, провоцирующего избыточное потоотделение. Для свободного и правильного движения рук лучше использовать куртку без рукавов – безрукавку. Безрукавки бывают облегченные и утепленные, применяются они в зависимости от погоды. На ноги можно надеть удобные ботинки, кеды или кроссовки. Главное, чтобы не было высокого каблука, а подошва не скользила и отличалась устойчивостью. Желательно выбирать модели обуви, защищающие щиколотку. Это поможет избежать случайного травмирования ног острием палки.

**Снаряжение.** Скандинавская ходьба – это передвижение



Рис. 1. Модификации скандинавских палок

обычным шагом, но с опорой на палки, напоминающие лыжные. Палки для скандинавской ходьбы, или, как их ласково называют, нордики, похожи на лыжные палки только на первый взгляд (рис. 1). На самом деле они значительно короче и снабжены специальными закругленными наконечниками из твердосплавного металла, которые не застревают в рыхлом грунте (рис. 2). Благодаря этому можно уверенно передвигаться по любой пересеченной местности – по земле, песку, траве, снегу. Для прогулок по асфальту наконечники палок закрывают смягчающими резиновыми колпачками.

Ручки палок для скандинавской ходьбы оснащены специальными креплениями – темляками, которые выполнены в виде перчаток без пальцев (рис. 3), или стандартными креплениями, как на лыжных палках. Темляки в виде перчаток позволяют надежно закрепить палки на руке, чтобы можно было крепко сжимать рукоятку и отталкиваться при ходьбе (см. рис. 5). Стандартное крепление подойдет для профессионалов.



Рис. 2. Острый наконечник скандинавской палки

Палки производят из легких и прочных материалов – углепластика, алюминия.

Желательно, чтобы алюминиевые модели были снабжены системой антишок. Это амортизирующие пружины, установленные в полость палок. Они обеспечивают комфорт во время занятия и снижают ударную нагрузку.

Модели среднего уровня производят из стекловолокна или сплава стекловолокна и карбона. Преимущество карбона – в высокой прочности и малом весе. Чем больше содержание этого материала, тем дороже обойдется снаряжение.

Палки для ходьбы могут быть литые с фиксированной длиной и телескопические, длину которых можно менять в зависимости от роста человека\*.

**Выбор снаряжения.** Правильный подбор палок для скандинавской ходьбы очень важен. Красивая и дорогая палка не принесет результата и даже навредит, если не будет соответствовать росту. Слишком короткая палка нагрузит спину. А непомерно длинная не позволит



Рис. 3. Разновидности темляков

---

\* Узнайте подробнее, какие бывают палки для скандинавской ходьбы и как их выбрать, на сайте: [yandex.ru/images](http://yandex.ru/images). <http://glavvrach.com/palki-dlya-skandinavskoy-khodby>

наклоняться вперед, значит, работать будут другие группы мышц, что вызовет дискомфорт.

Длину палок для скандинавской ходьбы выбирают с учетом роста человека, а потом корректируют ее в соответствии с дополнительными факторами.

Чтобы подобрать палки правильной длины, было проведено специальное исследование и определены средние коэффициенты, с помощью которых можно рассчитать их длину с учетом физической нагрузки. Это коэффициенты 0,66 – для облегченных тренировок, 0,68 – для стандартных тренировок, 0,7 – для усиленных нагрузок, которые умножают на рост человека в сантиметрах.

*Формула для расчета длины скандинавских палок:*

$$\text{Рост человека (см)} \times \text{Коэффициент} = \text{Длина палок.}$$

Например, студенту при росте 175 см потребуются такие палки:

$$175 \text{ см} \times 0,68 = 119 \text{ см.}$$

Для облегчения подбора длины палок существует и специальная таблица (см. табл. 2).

Мужчине и женщине, имеющим абсолютно одинаковый рост, могут не подойти палки одинаковой длины. Значит, нужно учитывать и другие факторы.

Т а б л и ц а 2

**Подбор длины палок для скандинавской ходьбы**

Рост человека, см	Длина палок, см		
	Для группы здоровья	Для группы фитнеса	Для группы спорта
200	140	140 до +5	140 до +10
190	135	135 до +5	135 до +10
180	130	130 до +5	130 до +10
175	125	120 до +/- 5	120 до +10
170	120	120 до +5	120 до +10
160	115	115 до +5	115 до +10
150	110	110 до +5	110 до +10

Дополнительные факторы, влияющие на выбор снаряжения:

1. *Длина ремня* (темляка, или полуперчатки). Слишком короткий ремешок не позволит полностью раскрыть руки при движении. Значит, нужно протестировать палку немного короче по длине.

2. *Особенности физического строения:*

– Для коротких конечностей подойдет снаряжение покороче.

– Человеку с длинными ногами необходима палка чуть длиннее, так как он может делать широкие шаги.

– Даже с длинными ногами, но при ограниченной подвижности суставов начинающему студенту трудно делать широкие шаги. Значит, ему нужна палка чуть меньшей длины, чем указано в табл. 2.

3. *Физическая подготовка.* Более подготовленный человек справится с длинными палками. Для человека с низким уровнем физической подготовки лучше подойдут короткие палки. Снаряжение можно будет поменять, когда его мышцы окрепнут. Если вы не планируете приобретать два разных набора, то найдите скандинавские палки с возможностью регулировать их длину.

Перед занятием по скандинавской ходьбе студенты, руководствуясь приведенной информацией, выбирают из предложенных моделей палок для ходьбы наиболее подходящую каждому модель.

Для этого надо убедиться в следующем:

– палки подходят по длине;

– обладают удобной тонкой рукоятью (рис. 4);



Рис. 4. Оснащение палки



Рис. 5. Фиксация руки на палке темляком

- стержень палок легкий и упругий;
- длина темляка отрегулирована, и он удобно сидит на руке (рис. 5);
- оборудование снабжено и острым наконечником (см. рис. 2), и резиновым колпачком для ходьбы по твердой поверхности.

## **1.6. Основы техники передвижения скандинавской ходьбой**

Техническая подготовка – важнейший раздел в учебной программе по освоению скандинавской ходьбы. Чем выше техническая подготовленность, тем эффективнее применение скандинавской ходьбы.

Уже не раз упоминалось в нашем пособии, что скандинавская ходьба – это доступный и простой способ получения физической нагрузки. Но, если мы просто возьмем в руки палки и пойдем по лесу или парку, мы можем не получить ожидаемую физическую нагрузку, хотя любое движение на пользу. Чтобы добиться оздоровления и повысить физические качества всего организма, надо освоить технику скандинавской ходьбы, начиная с правильного дыхания, движения и внимания.

При правильном дыхании выдох должен быть в 1,5–2 раза длиннее вдоха. Ритм дыхания удобно подстраивать под шаги: на раз-два – вдох, на три-четыре-пять – выдох. Можно дышать ртом, особенно

если двигаться в темпе. Во время ходьбы пульс не должен превышать 120–140 уд./мин. На начальных этапах рекомендуется регулярно проверять пульс и при повышении пульса снижать темп ходьбы.

Скандинавская ходьба похожа на обычную повседневную ходьбу, так как основной ее элемент – шаг. В то же время она не является обычной ходьбой, так как осуществляется с опорой на палки. При помощи палок можно двигаться более активно. Самое трудное – правильно выполнить шаг и одновременно правильный толчок рукой. Поэтому в ходе практических занятий студентам потребуется овладеть специальной техникой скандинавской ходьбы.

Чтобы передвижение с палками происходило максимально удобно и эффективно, стоит учесть следующие *рекомендации по освоению техники скандинавской ходьбы*:

1. Скандинавская ходьба предусматривает более широкие шаги, чем при повседневной ходьбе. Движения несложные – как и при обычной ходьбе: левая нога движется вперед синхронно с правой рукой, и наоборот (разноименное движение рук и ног) (рис. 6).

2. Спину следует держать ровно, с небольшим наклоном корпуса тела вперед при любом виде движения, подбородок должен быть приподнят вверх (рис. 7).

3. Начинать каждый шаг следует перекатом – с постановки стопы на пятку и постепенным перемещением веса тела на носочную часть стопы. Стопы надо ставить параллельно ходу движения (рис. 8).

4. Работа рук очень важна при скандинавской ходьбе. Чтобы правильно выполнять толчок руками, следует перемещать руки на уровне пояса маховым движением вперед, сохраняя естественный изгиб в локтевом суставе.



Рис. 6. Разноименное движение рук и ног



Рис. 7. Расположение корпуса при движении



*а*



*б*

Рис. 8. Перекат с пятки на носок:

*а* – постановка ноги на пятку;

*б* – плавный перекал через плоскость стопы на носок

Основная функция рук – опорная. Во время движения важно, чтобы руки могли легко перенести часть веса тела на опоры и разгрузить опорно-двигательный аппарат в области тазобедренных суставов, коленей и голеностопа.

5. Руки не надо разводить слишком широко; при ходьбе они двигаются легко и свободно, с усилием в момент толчка; завершать движение требуется с опорой на темляк ребром ладони, за линией бедер ладонь остается приоткрытой (рис. 9).



Рис. 9. Вынос руки за бедро

6. Палки практически сами держатся на руках. Петли для кистей рук – темляки на специальных палках для ходьбы очень надежны: они похожи на раструбы перчаток и широкими полосами охватывают большой палец, предохраняя кисть от неверных движений. Проденьте руку в темляк, закрепите петлю, отрегулируйте диаметр с помощью застежки (запястье не должно быть сильно сжато) (рис. 10). Теперь выронить палки не удастся.

7. Необходимо правильно держать ручки скандинавских палок (рис. 11).



*a*



*б*



*в*



*г*



*д*



*е*

Рис. 10. Последовательность фиксации темляка на руке:  
*a* – подготовка к закреплению темляка на руке; *б* – установка ремня темляка;  
*в* – регулировка ремня темляка; *г* – надевание темляка на руку;  
*д* – регулировка темляка на руке; *е* – фиксация темляка на руке



Рис. 11. Правильный обхват и удержание скандинавской палки:  
*а* – правильный обхват рукой ручки скандинавской палки;  
*б* – правильное удержание рукой ручки при ходьбе

8. Палки располагаются рядом с туловищем параллельно друг другу. Держите их свободно, не напрягая рук.

9. При ходьбе по твердым поверхностям на палки для удобства надевают резиновые наконечники; на мягких участках наконечники снимают и отталкиваются шипами.

Правильное отталкивание руками и ногами при скандинавской ходьбе обеспечивает поступательное движение вперед, от эффективности отталкивания зависит длина шага и скорость передвижения скандинавской ходьбой.

## 1.7. Способы передвижения с палками

Скандинавская ходьба стремительно развивается, вместе с этим развиваются и способы передвижения с палками. Используются три способа передвижения:

- попеременный шаг;
- одновременный шаг;
- шаг «елочка».

**Попеременный шаг** – самый распространенный вид передвижения с палками (рис. 12). Это естественные движения человека при ходьбе, поэтому двигаться надо непринужденно. Шагайте, как

обычно: левая нога движется одновременно с правой рукой, а правая нога – с левой рукой. Спина должна быть прямой, без напряжения. Сначала можно ходить, не опираясь на трости, пусть они скользят по земле. Постепенно начинайте опираться на палки при переносе тяжести тела с одной ноги на другую, по лыжному принципу. Держите палки в руках легко и свободно. Следите за тем, чтобы ваши руки двигались параллельно и плавно, как маятник, – без рывков в плече. Амплитуда выноса руки вперед и за спину – 45 градусов, благодаря чему активнее задействованы мышцы рук.



Рис. 12. Постановка рук (*а*) и ног (*б*) при скандинавской ходьбе попеременным шагом

При ходьбе попеременным шагом важно стопу ставить правильно: сначала на пятку и, плотно взаимодействуя с поверхностью земли, перекатываться на пальцы. При перекате надо оттолкнуться всей поверхностью широкой части стопы.

Длина шага регулируется темпом ходьбы и местом установки кончика палки. На длину шага влияет также положение тела: чем

больше наклон тела, тем шире шаг. На подъемах и спусках будет меняться положение тела и соответственно длина шага.

#### *Методика обучения*

На первый взгляд кажется, что овладеть техникой попеременного шага несложно, так как он похож на обычную ходьбу. Но уже на первых занятиях по скандинавской ходьбе у начинающих студентов возникают трудности при выполнении движений ног и рук. Поэтому обучение технике попеременного шага рекомендуется начинать со следующих подготовительных упражнений.

- Выбор толчковой ноги.

Стоя вертикально – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, – плавно сделать наклон всем телом вперед: какая нога – левая или правая – выступит вперед, чтобы вы не упали, та и будет считаться толчковой. С этой ноги начинается попеременный шаг (рис. 13).



Рис. 13. Выбор толчковой ноги при попеременном шаге

- Выполнение переката стопы с пятки на носок:  
– стоя на месте, ноги на ширине плеч, выполнить перекат с пятки на носок;

– передвижение попеременным шагом с постановкой ноги на пятку и плавным переходом через плоскость стопы на носок (рис. 14).

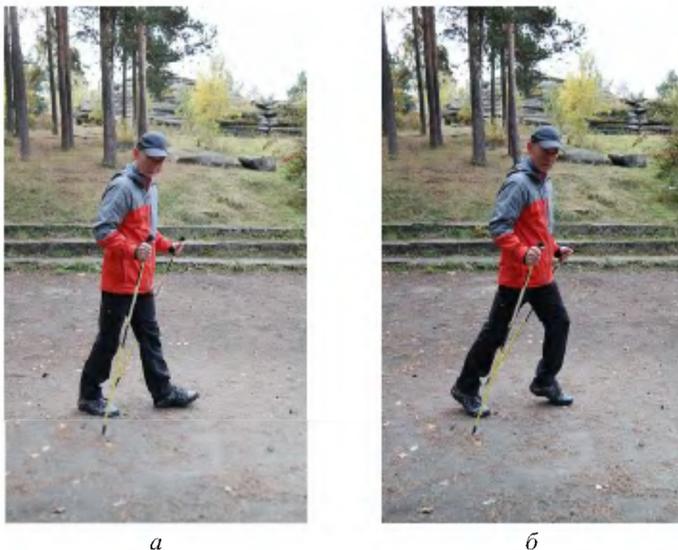


Рис. 14. Выполнение переката при попеременном шаге:

*а* – постановка ноги на пятку при выполнении переката;  
*б* – выполнение плавного переката через стопу на носок

- Передвижение без постановки палок на четыре счета.  
Передвижение шагом, руки с палками опущены вниз, с подсчетом шагов в цикле хода (раз, два, три, четыре), при движении палки скользят по земле (рис. 15).
- Передвижение с постановкой палок на четыре счета.  
Каждый шаг выполняется на счет:
  - раз – шаг левой ногой и вынос правой руки с палкой вперед;
  - два – шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой вперед;
  - три – шаг левой ногой и толчок правой палкой;
  - четыре – шаг правой ногой и толчок левой палкой.Целесообразно движения рук сопровождать командами: «Вынос!», «Вынос!», «Толчок!», «Толчок!». Это помогает усвоить, что толчки палками выполняются во втором полуцикле.



Рис. 15. Передвижение попеременным шагом без постановки палок (волочение палок)

- Отработка постановки и выноса руки.

Вынос рук вперед на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см (рис. 16).

**Одновременный шаг** – способ передвижения при скандинавской ходьбе, используемый чаще всего для подъема вверх, но возможно передвижение таким шагом и под небольшой уклон. Основной упор делается на руки. Работают сразу две руки, палки ставятся к пятке ноги, делающей шаг, вес тела переносится на палки, а корпус наклоняется вперед (рис. 17).

#### *Методика обучения*

Освоение техники одновременного шага начинается с подготовительного упражнения, имитирующего одновременный шаг на месте.

- Имитация толчка одновременно двумя руками без палок на месте.

Стоя вертикально, ноги на ширине плеч, выполнить шаг вперед с выносом рук назад за бедро на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах (рис. 18). Вернуться в исходное положение.



Рис. 16. Постановка руки спереди и вынос руки за бедро при попеременном шаге



Рис. 17. Постановка рук при скандинавской ходьбе одновременным шагом

Освоив имитацию хода на месте, приступают к передвижению одновременным шагом в целом.

- Имитация толчка двумя палками одновременно с шагом.

Стоя вертикально, ноги на ширине плеч, вынос рук назад за бедро на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах, одновременно с шагом правой ноги (рис. 19).

- Совершенствование одновременного шага на местности с различным рельефом.

В процессе освоения одновременного шага студентам следует обращать особое внимание на работу рук, наклоны и выпрямление туловища.

**Шаг «елочка»** – это лыжное движение, используемое в скандинавской ходьбе для подъема на крутую горку и спуска с нее. Ноги расставляются наподобие ножниц, руки с палками также расставляются шире, чтобы не споткнуться о собственную палку (рис. 20). Руки и ноги работают попеременно.



Рис. 18. Имитация работы рук без палок при одновременном шаге на месте



Рис. 19. Имитация работы рук без палок при передвижении одновременным шагом



Рис. 20. Постановка рук и ног при подъеме «елочкой»

### *Методика обучения*

При освоении подъема и спуска «елочкой» применяются склоны средней крутизны.

- Подъем и спуск «елочкой».

Делается шаг правой ногой, стопа правой ноги разворачивается вправо в сторону и ставится одновременно с правой рукой, опирающейся на палку (рис. 20). Так же делается шаг левой ногой с разворотом стопы влево и одновременным выносом левой руки, опирающейся на палку. Чем круче подъем или спуск, тем больше разворачиваются в стороны стопы ног.

## **1.8. Техника безопасности и охрана труда при проведении практических занятий по скандинавской ходьбе**

К занятиям по скандинавской ходьбе допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по скандинавской ходьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по скандинавской ходьбе возможно получение обучающимися следующих опасных повреждений:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5–2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-16^{\circ}\text{C}$ ;
- травмы при использовании обуви, не предназначенной для активной ходьбы;
- травмы при падении во время ходьбы по скользкой поверхности.

Поэтому при проведении занятий по скандинавской ходьбе обязательно должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах и обморожении.

Если на занятии произошел несчастный случай, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом преподавателю, который в свою очередь сообщает о несчастном случае администрации учебного заведения.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

– Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, в зимнее время – шерстяные носки и перчатки или варежки.

– Проверить исправность палок для ходьбы и подогнать высоту палок к своему росту (см. табл. 2).

– При передвижении к месту проведения занятий и обратно учащиеся должны нести палки для ходьбы наконечником вниз.

– Проверить подготовленность трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

*Требования безопасности во время занятий:*

– Соблюдать интервал 2–2,5 м при движении с палками по трассе.

– При спуске с горы не выставлять вперед наконечниками палки для ходьбы.

– После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими учащимися.

– Во время выполнения упражнений с палками для ходьбы палки складываются наконечниками навстречу друг другу таким образом, чтобы выступали рукоятки палок, а не наконечники.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях во время занятий:*

– При поломке, порче или неисправности палок для ходьбы и невозможности починить их в пути необходимо прекратить занятие, сообщить о случившемся преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учебного заведения.

– При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно сообщить об этом преподавателю.

– При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учебного заведения.

*Требования безопасности по окончании занятий:*

– Проверить по списку наличие всех обучающихся.

– Убрать в отведенное для хранения место палки для ходьбы.

Нарушившие инструкцию по технике безопасности и охране труда привлекаются к административной ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

## Глава 2

# ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ СО СТУДЕНТАМИ

Основные задачи проведения практических занятий по скандинавской ходьбе следующие: укрепление здоровья занимающихся, укрепление общефизической подготовленности и закаливание организма, развитие физических качеств, изучение техники передвижения с палками, тактическая и теоретическая подготовка, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям по скандинавской ходьбе.

Организация занятий по «Скандинавской ходьбе» может быть индивидуальной или групповой. Студентам рекомендуется заниматься от 2 до 5 раз в неделю в течение 1,5–2 часов. Лучшее время для тренировочных занятий – первая половина дня, не раньше чем через 1,5–2 часа после приема пищи. Занятия должны носить комплексный характер, способствовать развитию прикладных физических качеств, повышать общую работоспособность организма и укреплять здоровье студентов. Для того чтобы физическая нагрузка была для студента оптимальной, необходимо планировать занятие с учетом уровня его физической подготовленности, специфики предыдущей нагрузки, скорости восстановления и т. д.

Ниже представлены планы проведения 63 занятий по скандинавской ходьбе на 5 семестров в соответствии с разделами и темами дисциплины «Прикладная физическая культура» (см. парагр. 1.2).

### 2.1. Первый семестр

РАЗДЕЛ 1. Основы прикладной физической культуры

ТЕМА 1.2. Специальная физическая подготовка

Тема занятий: скандинавская ходьба

## Занятие 1

**Ц е л ь з а н я т и я:** ознакомление с практическими основами проведения занятий по скандинавской ходьбе.

### З а д а ч и

*Учебные:* ознакомление со скандинавской ходьбой и организация занятия; создание представления о технике передвижения с палками.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 1

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Выбор экипировки для проведения практического занятия по скандинавской ходьбе (получение палок), выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками.
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	3) Обучение порядку построения с палками, перестроения в колонну, в шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдению интервала.	5	



## Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	5	

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 2

**Ц е л ь з а н я т и я:** ознакомление с техникой скандинавской ходьбы.

### З а д а ч и

*Учебные:* ознакомление с техникой ходьбы перекатом и ее рачувивание; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

## План занятия 2

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	<p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Обеспечение внимания, дисциплины. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Обучение порядку построения с палками, перестроения в колонну, в шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдению интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Обучение ходьбе перекатом:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы перекатом:</p> <p>– Палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>– При отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки пронести назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяже-</p>	<p>15</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p>

## Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	ние и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	5	Отметить положительные и отрицательные моменты

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 3

**Ц е л ь з а н я т и я:** овладение техникой попеременного двушажного хода, ходьба с волочением палок сзади.

#### З а д а ч и

*Учебные:* ознакомление с техникой попеременного двушажного хода и ее разучивание, ходьба с волочением палок сзади, овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 3

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.</p> <p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Обучение порядку построения с палками, перестроению в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдению интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.</p> <p>Уделить внимание технике передвижения с палками.</p> <p>При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Обучение ходьбе попеременным двушажным ходом, ходьбе с протаскиванием палок сзади:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы попеременным двушажным ходом, ходьба с протаскиванием палок сзади:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</li> <li>– При отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок. Во время толч-</li> </ul>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>



*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

#### План занятия 4

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Обучение порядку построения с палками, перестроению в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдению интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Обучение ходьбе с опорой на палки, отработка выноса палки вперед при ходьбе: а) показ; б) объяснение. Техника ходьбы с опорой на палки, отработка выноса палки вперед при ходьбе:	15  5	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых сус-



## Занятие 5

**Ц е л ь з а н я т и я:** овладение техникой ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе.

### З а д а ч и

*Учебные:* ознакомление с техникой ходьбы с опорой на палки и ее разучивание; отработка отталкивания палками при ходьбе; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 5

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Обучение порядку построения с палками, перестроению в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдению интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Обучение ходьбе с опорой на палки, отработка отгалкивания палками при ходьбе:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отгалкивания палками при ходьбе:</p> <p>– Палки ставятся под углом в проекции между ног, отгалкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>– При отгалкивании нога должна выполнить перекал с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <p>– имитация движения рук и ног;</p> <p>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 6

**Цель занятия:** овладение техникой ходьбы с опорой на палки, отработка отведения палки назад и отпускания палки при ходьбе.

### Задачи

**Учебные:** ознакомление с техникой ходьбы с опорой на палки и ее разучивание; отработка отведения палки назад и отпускания палки при ходьбе; овладение техникой скандинавской ходьбы.

**Воспитательные:** воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Развивающие:** формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 6

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Организация занимающихся, получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Обучение порядку построения с палками, перестроению в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдению интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Обучение ходьбе с опорой на палки, отработка отгалкивания палками при ходьбе:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отгалкивания палками при ходьбе:</p> <p>– Палки ставятся под углом в проекции между ног, отгалкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>– При отгалкивании нога должна выполнить перекал с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <p>– имитация движения рук и ног;</p> <p>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 7

**Цель занятия:** изучение проведения самоконтроля и проверки самочувствия на занятиях по скандинавкой ходьбе; овладение техникой ходьбы с палками.

**Задачи**

**Учебные:** изучение проведения самоконтроля и проверки самочувствия на занятиях по скандинавкой ходьбе; овладение техникой скандинавской ходьбы.

**Воспитательные:** воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Развивающие:** формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 7

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Обучение порядку построения с палками, перестроению в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдению интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	



## О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)		

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### З а н я т и е   8

**Ц е л ь   з а н я т и я:** ознакомление с техникой ходьбы с палками при преодолении подъемов; ознакомление с техникой безопасности.

#### З а д а ч и

*Учебные:* изучение техники ходьбы с палками при преодолении подъемов; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### П л а н   з а н я т и я   8

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	<p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Обучение порядку построения с палками, перестроения в колонну, в шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдению интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка; см. прил. 1)</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Изучение техники ходьбы с палками при преодолении подъемов; овладение техникой ходьбы с палками в подъем:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы при преодолении подъемов, укорочение шага и отработка отталкивания палками при ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Палки ставятся под меньшим углом при преодолении подъема, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</li> <li>– При отталкивании нога должна выполнить перекаат с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</li> </ul> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода</p>

О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).	15	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты
	2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	5	

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## 2.2. Второй семестр

РАЗДЕЛ 2. Базовая прикладная физическая культура

ТЕМА 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема занятий: скандинавская ходьба

### Занятие 9

**Ц е л ь   з а н я т и я:** закрепление техники ходьбы с палками при преодолении подъемов; ознакомление с техникой безопасности.

**З а д а ч и**

*Учебные:* повторение техники ходьбы с палками при преодолении подъемов; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 9

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Изучение техники ходьбы с палками при преодолении подъемов, повторение техники ходьбы с палками в подъем: а) показ; б) объяснение.	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня



## Занятие 10

**Ц е л ь з а н я т и я:** ознакомление с техникой ходьбы с палками при преодолении спусков; ознакомление с техникой безопасности.

### З а д а ч и

*Учебные:* изучение техники ходьбы с палками при преодолении спусков; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 10

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	



## Занятие 11

**Цель занятия:** развитие выносливости при ходьбе с палками.

### Задачи

*Учебные:* развитие выносливости при ходьбе с палками; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 11

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Развитие выносливости при ходьбе с палками; овладение техникой ходьбы с палками в подъем:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы при преодолении подъемов, укорочение шага и отработка отталкивания палками при ходьбе:</p> <p>– Палки ставятся под меньшим углом при преодолении подъема, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>– При отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <p>– имитация движения рук и ног;</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

## Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)		

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 12

**Ц е л ь з а н я т и я:** овладение техникой ходьбы перекатом.

**З а д а ч и**

*Учебные:* развитие техники ходьбы перекатом; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 12

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	<p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, в шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Развитие техники ходьбы перекатом, овладение техникой ходьбы с опорой на палки:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>

## Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов.	15	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты
	4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	5	

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 13

**Ц е л ь з а н я т и я:** развитие техники выноса палки вперед при ходьбе с опорой на палки.

#### **З а д а ч и**

*Учебные:* развитие техники выноса палки вперед при ходьбе с опорой на палки; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 13

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.</p> <p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.</p> <p>Уделить внимание технике передвижения с палками.</p> <p>При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Развитие техники выноса палки вперед при ходьбе с опорой на палки:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника выноса палки вперед при ходьбе с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекал с пятки на носок; во время толчка ту-</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>



*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 14

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Развитие техники отгалкивания палками при ходьбе: а) показ; б) объяснение. Техника отгалкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног, отгалкивание происходит при активном упоре руки на палку.	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.
		5	



## З а д а ч и

*Учебные:* развитие техники отведения палки назад и отпускания палки при ходьбе; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 15

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Развитие техники отведения палки назад и отпуская палки при ходьбе: а) показ; б) объяснение.	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч,



## Занятие 16

**Ц е л ь з а н я т и я:** овладение техникой ходьбы с палками при преодолении подъемов и спусков.

### З а д а ч и

*Учебные:* развитие техники ходьбы с палками при преодолении подъемов и спусков; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 16

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Развитие техники ходьбы с палками при преодолении подъемов и спусков:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы при преодолении подъемов, укорочение шага и отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под меньшим углом при преодолении подъема, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедрами на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног;</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)		

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 17

**Ц е л ь   з а н я т и я:** развитие силовой выносливости в круговой тренировке.

**З а д а ч и**

*Учебные:* развитие силовой выносливости в круговой тренировке; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 17

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	<p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Развитие силовой выносливости в круговой тренировке:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу: первый круг – в равномерном темпе; второй круг – в среднем темпе; третий круг – свободным ходом.</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода</p>



Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 18

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Развитие техники ходьбы с палками в равномерной и переменной тренировке: а) показ; б) объяснение. Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку. Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекаат с пятки	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода
		5	



*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 19

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Развитие выносливости с применением интервальной тренировки: а) показ; б) объяснение. Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе:	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых
		5	



## Занятие 20

**Ц е л ь з а н я т и я:** развитие выносливости при ходьбе с палками с использованием рельефа местности.

### З а д а ч и

*Учебные:* развитие выносливости при ходьбе с палками с использованием рельефа местности; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 20

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Развитие выносливости при ходьбе с палками с использованием рельефа местности:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу с использованием рельефа местности</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация движения рук и ног;</li> <li>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)</li> </ul>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 21

**Ц е л ь з а н я т и я:** ознакомление с нормативами по скандинавской ходьбе и подготовка студентов к сдаче нормативов; совершенствование техники ходьбы с палками.

### З а д а ч и

*Учебные:* ознакомление с нормативами по скандинавской ходьбе и подготовка студентов к сдаче нормативов; совершенствование техники ходьбы с палками.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 21

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	Уделить внимание технике передвижения с палками.
	3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам

О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Ознакомление с требованиями для выполнения нормативов по скандинавской ходьбе (см. прил. 3). Повторение техники ходьбы для сдачи нормативов: увеличение шага и темпа; нога должна выполнить перекаат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.	15 5	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода
	2) Передвижение по тренировочному кругу с использованием рельефа местности	20	
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	15 5	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 22

### ТЕМА 1.3. Контрольные мероприятия

**Ц е л ь з а н я т и я:** сдача тестов по скандинавской ходьбе.

#### **З а д а ч и**

*Учебные:* определение уровня подготовки студентов по скандинавской ходьбе; совершенствование техники ходьбы с палками.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 22

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	1) Ознакомление с требованиями для выполнения нормативов по скандинавской ходьбе (см. прил. 3). 2) Сдача тестов по скандинавской ходьбе в соответствии с нормативами (см. прил. 3). 3) Медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, на расслабление мышц	15  5  20	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки пронести назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	15           5	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## 2.3. Третий семестр

РАЗДЕЛ 3. Углубленное изучение средств прикладной физической культуры

ТЕМА 3.3. Специальная физическая подготовка

Тема занятий: скандинавская ходьба

### Занятие 23

**Ц е л ь з а н я т и я:** совершенствование проведения практического занятия по скандинавской ходьбе.

**З а д а ч и**

*Учебные:* организация занятия по скандинавской ходьбе; создание представления о технике передвижения с палками.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 23

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	<p>3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p>5</p> <p>10</p>	<p>внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Повторение видов и способов передвижения с палками, технических особенностей скандинавской ходьбы; обучение технике передвижения и отталкивания руками:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Цикл хода состоит из двух шагов с одновременным отталкиванием палкой, противоположной той ногой, на которой стоит студент. Толчки производятся попеременно обеими руками, кисти рук проходят у бедра.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе</p>	<p>20</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p>	<p>15</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

## Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	5	

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 24

**Ц е л ь з а н я т и я:** формирование техники ходьбы перекатом.

**З а д а ч и**

*Учебные:* повторение техники ходьбы перекатом.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 24

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия. 3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала. 4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	5  5  10	Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
Основная часть	1) Обучение ходьбе перекатом: а) показ; б) объяснение. Техника ходьбы перекатом: – Палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку. – При отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх. 2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе	15  5  20	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки пронести назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).	15	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты

О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	5	

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 25

**Ц е л ь   з а н я т и я:** формирование техники попеременного двушажного хода; ходьба с волочением (протаскиванием) палок сзади.

### З а д а ч и

*Учебные:* повторение техники попеременного двушажного хода, ходьба с волочением (протаскиванием) палок; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

## План занятия 25

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.</p> <p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p>Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.</p> <p>Уделить внимание технике передвижения с палками.</p> <p>При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Обучение ходьбе попеременным двушажным ходом, ходьба с протаскиванием палок сзади:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника попеременного двушажного хода, ходьба с протаскиванием палок сзади:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</li> <li>– При отталкивании нога должна выполнить перекач с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки пронести назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>



*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 26

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Повторение ходьбы с опорой на палки, отработка выноса палки вперед при ходьбе: а) показ; б) объяснение.	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах
	Техника ходьбы с опорой на палки, отработка выноса палки вперед при ходьбе:	5	



## Занятие 27

**Ц е л ь з а н я т и я:** формирование техники ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе.

### З а д а ч и

*Учебные:* повторение техники ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 27

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Формирование ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе:</p> <p>– Палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>– При отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в переменном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки пронести назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <p>– имитация движения рук и ног;</p> <p>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 28

**Ц е л ь з а н я т и я:** формирование техники ходьбы с опорой на палки, отработка отведения палки назад и отпускания палки при ходьбе.

### З а д а ч и

*Учебные:* повторение техники ходьбы с опорой на палки, отработка отведения палки назад и отпускания палки при ходьбе; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 28

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Формирование ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе:</p> <p>– Палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку и опускании за проекцией бедра.</p> <p>– При отталкивании нога должна выполнить пережат с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки пронести назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <p>– имитация движения рук и ног;</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

## О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)		

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### З а н я т и е 29

**Ц е л ь   з а н я т и я:** проведение самоконтроля на занятиях по скандинавкой ходьбе; овладение техникой ходьбы с палками.

#### З а д а ч и

*Учебные:* проведение самоконтроля самочувствия на практических занятиях по скандинавкой ходьбе; формирование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### П л а н   з а н я т и я   29

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	<p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Повторение основ проведения самоконтроля самочувствия на практических занятиях по скандинавкой ходьбе; формирование техники ходьбы с палки:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе:</p> <p>– Палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>– При отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода</p>

## О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов.	15	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты
	4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	5	

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### З а н я т и е   3 0

**Ц е л ь   з а н я т и я:** формирование техники ходьбы с палками при преодолении подъемов; повторение правил техники безопасности при преодолении подъемов.

#### **З а д а ч и**

*Учебные:* формирование техники ходьбы с палками при преодолении подъемов; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 30

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.</p> <p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p>Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.</p> <p>Уделить внимание технике передвижения с палками.</p> <p>При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Повторение техники ходьбы с палками при преодолении подъемов; овладение техникой ходьбы с палками в подъем:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы при преодолении подъемов, укорочение шага и отработка отталкивания палками при ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Палки ставятся под меньшим углом при преодолении подъема, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</li> <li>– При отталкивании нога должна выполнить перекал с пятки</li> </ul>	<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>



*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 31

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Изучение техники ходьбы с палками при преодолении круглых подъемов; овладение техникой ходьбы с палками в подъем: а) показ; б) объяснение. Техника ходьбы при преодолении подъемов:	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проно-
		5	



## Занятие 32

**Цель занятия:** формирование техники ходьбы с палками при преодолении спусков; ознакомление с техникой безопасности.

### Задачи

*Учебные:* повторение техники ходьбы с палками при преодолении спусков; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 32

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Изучение техники ходьбы с палками при преодолении спусков; овладение техникой ходьбы с палками со спуска:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы при преодолении спусков, короткий шаг и отработка отталкивания палками при ходьбе.:</p> <p>– Палки ставятся прямо около стопы и выполняется упор на палку при преодолении спуска.</p> <p>– При отталкивании нога должна выполнить упор на пятку. Во время спуска туловище вертикально.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <p>– имитация движения рук и ног;</p> <p>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 33

**Ц е л ь з а н я т и я:** развитие выносливости при ходьбе с палками.

### З а д а ч и

*Учебные:* совершенствование техники скандинавской ходьбы; обучение правильному прохождению дистанции при переменной тренировке.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 33

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Совершенствование техники скандинавской ходьбы:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе:</p> <p>– Палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>– При отталкивании нога должна выполнить перекал с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в переменном темпе.</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <p>– имитация движения рук и ног;</p> <p>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 34

**Цель занятия:** формирование техники скандинавской ходьбы с применением круговой тренировки.

### Задачи

*Учебные:* применение круговой тренировки на занятиях по скандинавской ходьбе; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 34

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	



## Занятие 35

**Ц е л ь з а н я т и я:** формирование скоростно-силовых качеств при сдаче норматива по скандинавской ходьбе; совершенствование техники ходьбы с палками.

### З а д а ч и

*Учебные:* ознакомление с нормативом, формирование скоростно-силовых качеств при сдаче норматива по скандинавской ходьбе; совершенствование техники ходьбы с палками.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 35

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Ознакомление с требованиями для выполнения норматива по скандинавской ходьбе. Повторение техники ходьбы для сдачи норматива: увеличение шага и темпа; нога должна выполнить перекат с пятки на носок; активная работа рук при отталкивании; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу с использованием рельефа местности в переменном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация движения рук и ног;</li> <li>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)</li> </ul>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 36

### ТЕМА 3.4. Контрольные мероприятия

**Ц е л ь з а н я т и я:** сдача тестов по скандинавской ходьбе.

#### **З а д а ч и**

*Учебные:* определение уровня подготовки студентов по скандинавской ходьбе; совершенствование техники ходьбы с палками.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 36

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	1) Ознакомление с требованиями для выполнения нормативов по скандинавской ходьбе (см. прил. 3). 2) Сдача тестов по скандинавской ходьбе в соответствии с нормативами (см. прил. 3). 3) Медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц	15  5  20	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	15          5	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## 2.4. Четвертый семестр

РАЗДЕЛ 4. Формирование профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) личности

ТЕМА 4.3. Специальная физическая подготовка

Тема занятий: скандинавская ходьба

### Занятие 37

**Ц е л ь з а н я т и я:** совершенствование техники выноса палки вперед при ходьбе с опорой на палки.

**З а д а ч и**

*Учебные:* повторение техники выноса палки вперед при ходьбе с опорой на палки; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 37

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками.
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	3) Повторение построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (на раз, два, три), соблюдения интервала 4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	15	При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
Основная часть	1) Совершенствование техники выноса палки вперед при ходьбе с опорой на палки: а) показ; б) объяснение. Техника выноса палки вперед, ходьба с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: – Палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку. – Соблюдать при движении синхронность рук и ног. Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода
		5	
	2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе	20	
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц,	15	Дать краткий анализ проведенного занятия.

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	5	Отметить положительные и отрицательные моменты

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 38

**Ц е л ь з а н я т и я:** совершенствование техники отталкивания палками при ходьбе.

### З а д а ч и

*Учебные:* совершенствование техники отталкивания палками при ходьбе; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

## План занятия 38

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.</p> <p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p>Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.</p> <p>Уделить внимание технике передвижения с палками.</p> <p>При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Совершенствование техники отталкивания палками при ходьбе:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног; отталкивание происходит при активном упоре руки на палку; отталкивание выполняется с максимальной нагрузкой на руки.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>

## Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном и переменном темпе	20	
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	15       5	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 39

**Ц е л ь з а н я т и я:** совершенствование техники отведения палки назад и отпускания палки при ходьбе.

#### З а д а ч и

*Учебные:* совершенствование техники отведения палки назад и отпускания палки при ходьбе; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 39

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Совершенствование техники отведения палки назад и отпускания палки при ходьбе: а) показ; б) объяснение. Техника отгалкивания палками при ходьбе: – Палки ставятся под углом в проекции между ног, отгалкивание происходит при активном упоре руки на палку, с максимальной нагрузкой на руку.	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки пронести назад за бедро на 10–15 см.
		5	



## Занятие 40

**Цель занятия:** совершенствование техники ходьбы с палками при преодолении подъемов и спусков.

### Задачи

*Учебные:* формирование техники ходьбы с палками при преодолении подъемов и спусков; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 40

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Формирование техники ходьбы с палками при преодолении подъемов и спусков:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы при преодолении подъемов, укорочение шага и отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под меньшим углом при преодолении подъема, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекаат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки пронести назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>2) Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <p>– имитация движения рук и ног;</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

## О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)		

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 41

**Ц е л ь   з а н я т и я:** совершенствование силовой выносливости в круговой тренировке.

#### З а д а ч и

*Учебные:* развитие силовой выносливости в круговой тренировке; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

#### П л а н   з а н я т и я   41

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	<p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Развитие силовой выносливости в круговой тренировке:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу: первый круг – в равномерном темпе; второй круг – в среднем темпе; третий круг – свободным ходом</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода</p>

О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов.	15	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты
	4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	5	

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 42

**Ц е л ь   з а н я т и я:** совершенствование техники ходьбы с палками в равномерной и переменной тренировке.

### З а д а ч и

*Учебные:* развитие техники ходьбы с палками в равномерной и переменной тренировке; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 42

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Развитие техники ходьбы с палками в равномерной и переменной тренировке: а) показ; б) объяснение.	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода
	Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку. Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекаат с пятки	5	

О к о н ч а н и е   т а б л и ц ы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх. 2) Передвижение по тренировочному кругу через круг равномерно и переменнo	20	
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	15       5	Дать краткий анализ проведенного занятия.  Отметить положительные и отрицательные моменты

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 43

**Ц е л ь   з а н я т и я:** совершенствование выносливости с применением интервальной тренировки.

**З а д а ч и**

**Учебные:** формирование выносливости с применением интервальной тренировки; овладение техникой скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 43

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Формирование выносливости с применением интервальной тренировки: а) показ; б) объяснение. Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки про-
		5	



## Занятие 44

**Цель занятия:** совершенствование выносливости при ходьбе с палками с использованием рельефа местности.

### Задачи

**Учебные:** развитие выносливости при ходьбе с палками с использованием рельефа местности; овладение техникой скандинавской ходьбы.

**Воспитательные:** воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Развивающие:** формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 44

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Развитие выносливости при ходьбе с палками с использованием рельефа местности:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу с использованием рельефа местности: в подъем – в среднем темпе, со спуска – в равномерном темпе</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног;</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)		

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 45

**Цель занятия:** совершенствование выносливости при прохождении средних дистанций.

#### Задачи

*Учебные:* формирование выносливости при прохождении средних дистанций; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 45

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	<p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Формирование выносливости при прохождении средних дистанций:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног; отталкивание происходит при активном упоре руки на палку. Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу с использованием рельефа местности</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода</p>

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).	15	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты
	2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	5	

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 46

**Ц е л ь з а н я т и я:** развитие скоростно-силовых качеств с применением попеременного хода.

#### З а д а ч и

*Учебные:* развитие скоростно-силовых качеств с применением попеременного хода; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

## План занятия 46

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.</p> <p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.</p> <p>Уделить внимание технике передвижения с палками.</p> <p>При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Развитие скоростно-силовых качеств с применением попеременного хода:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку. Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекал с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>



*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 47

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Формирование силовой выносливости в интервальной тренировке: а) показ; б) объяснение. Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног; отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.
		5	

Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх. 2) Передвижение по тренировочному кругу с применением переменного темпа	20	Следить за правильностью выполнения данного хода
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	15       5	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 48

**Ц е л ь з а н я т и я:** совершенствование скоростной выносливости с применением отрезков.

**З а д а ч и**

*Учебные:* совершенствование скоростной выносливости с применением отрезков; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 48

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Совершенствование скоростной выносливости с применением отрезков: а) показ; б) объяснение. Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе:	15	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых
		5	



## Занятие 49

**Цель занятия:** формирование техники скандинавской ходьбы с использованием одновременного шага.

### Задачи

**Учебные:** формирование техники скандинавской ходьбы с использованием одновременного шага; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

**Воспитательные:** воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Развивающие:** формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 49

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Формирование техники скандинавской ходьбы с использованием одновременного шага:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Основной упор делается на руки. Работают сразу две руки.</li> <li>– Палки устанавливаются к пятке ноги, делающей шаг.</li> <li>– Вес тела переносится на палки, а корпус наклоняется вперед.</li> </ul> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу с использованием рельефа местности</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация движения рук и ног;</li> <li>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)</li> </ul>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 50

**Ц е л ь з а н я т и я:** формирование техники скандинавской ходьбы с использованием шага «елочка».

**З а д а ч и**

*Учебные:* формирование техники скандинавской ходьбы с использованием шага «елочка»; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 50

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Формирование техники скандинавской ходьбы с использованием шага «елочка»:                      а) показ;                      б) объяснение.                      Шаг «елочка» – это лыжное движение, при котором можно взбираться на крутую горку и спускаться с нее. В скандинавской ходьбе то же самое. Ноги расставляются наподобие ножниц, руки с палками также расставляются шире, чтобы не споткнуться о собственную палку. Руки и ноги работают попеременно.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу с использованием крутых подъемов</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.                      Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:                      – имитация движения рук и ног;                      – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.                      Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 51

**Ц е л ь з а н я т и я:** совершенствование скоростно-силовых качеств при сдаче нормативов по скандинавской ходьбе.

### З а д а ч и

*Учебные:* ознакомление с нормативами; формирование скоростно-силовых качеств при сдаче норматива по скандинавской ходьбе; совершенствование техники ходьбы с палками.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### П л а н з а н я т и я 51

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

## Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Ознакомление с требованиями для выполнения нормативов по скандинавской ходьбе. Повторение техники ходьбы для сдачи норматива: увеличение шага и темпа; нога должна выполнить перекат с пятки на носок; активная работа рук при отталкивании; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в переменном темпе с использованием рельефа местности</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>2) Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация движения рук и ног;</li> <li>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)</li> </ul>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 52

### ТЕМА 4.4. Контрольные мероприятия

Ц е л ь з а н я т и я: сдача тестов по скандинавской ходьбе.

З а д а ч и

*Учебные:* определение уровня подготовки студентов по скандинавской ходьбе; совершенствование техники ходьбы с палками.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 52

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>1) Ознакомление с требованиями для выполнения нормативов по скандинавской ходьбе (см. прил. 3).</p> <p>2) Сдача тестов по скандинавской ходьбе в соответствии с нормативами (см. прил. 3).</p> <p>3) Медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, на расслабление мышц</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>2) Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:                      – имитация движения рук и ног;                      – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## 2.5. Пятый семестр

РАЗДЕЛ 5. Совершенствование профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) личности

ТЕМА 5.3. Специальная физическая подготовка

Тема занятий: скандинавская ходьба

### Занятие 53

**Ц е л ь з а н я т и я:** совершенствование скоростной выносливости с применением отрезков.

**З а д а ч и**

*Учебные:* формирование скоростной выносливости с применением отрезков; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 53

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками.
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	<p>3) Повторение построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	15	При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
Основная часть	<p>1) Формирование скоростной выносливости с применением отрезков:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног; отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу с использованием отрезков</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяже-	15	Дать краткий анализ проведенного занятия.

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	ние и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	5	Отметить положительные и отрицательные моменты

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 54

**Ц е л ь   з а н я т и я:** формирование техники выполнения старта и стартового разгона.

#### З а д а ч и

*Учебные:* формирование техники выполнения старта и стартового разгона; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

## План занятия 54

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.</p> <p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p>Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.</p> <p>Уделить внимание технике передвижения с палками.</p> <p>При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Формирование техники выполнения старта и стартового разгона:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника отработки старта и стартового разгона.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекаат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу с использованием рельефа местности. Отработка отрезков по 200 м со старта каждого круга</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">20</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>



## План занятия 55

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.</p> <p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p>Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.</p> <p>Уделить внимание технике передвижения с палками.</p> <p>При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Развитие силовой выносливости в круговой тренировке:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног; отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекал с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>



*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 56

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Развитие скоростно-силовых качеств с применением попеременного хода:	10	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых
	а) показ; б) объяснение. Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе:	5	



## Занятие 57

**Ц е л ь з а н я т и я:** совершенствование техники скандинавской ходьбы с использованием одновременного шага.

### З а д а ч и

*Учебные:* совершенствование техники скандинавской ходьбы с использованием одновременного шага; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 57

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	



После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 58

**Ц е л ь з а н я т и я:** совершенствование техники скандинавской ходьбы с использованием шага «елочка».

### З а д а ч и

*Учебные:* совершенствование техники скандинавской ходьбы с использованием шага «елочка»; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 58

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	<p>1) Совершенствование техники скандинавской ходьбы с использованием шага «елочка»:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Шаг «елочка» – это лыжное движение, при котором можно взбираться на крутую горку и спускаться с нее. В скандинавской ходьбе то же самое. Ноги расставляются наподобие ножниц, руки с палками также расставляются шире, чтобы не споткнуться о собственную палку. Руки и ноги работают попеременно.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу с использованием крутых подъемов</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>25</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>2) Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заключительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <p>– имитация движения рук и ног;</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

## Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)		

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 59

**Ц е л ь з а н я т и я:** совершенствование выносливости при прохождении длинных дистанций.

#### З а д а ч и

*Учебные:* совершенствование выносливости при прохождении длинных дистанций; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 59

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.

Продолжение таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	<p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, перестроения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Совершенствование выносливости при прохождении средних дистанций:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отработка отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног; отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекаат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в среднем темпе с использованием рельефа местности</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>25</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода</p>

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).	15	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты
	2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	5	

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 60

**Ц е л ь з а н я т и я:** развитие скоростно-силовых качеств с использованием подъемов.

### З а д а ч и

*Учебные:* развитие скоростно-силовых качеств с использованием подъемов; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

## План занятия 60

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.</p> <p>2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.</p> <p>3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.</p> <p>4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p>Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды.</p> <p>Уделить внимание технике передвижения с палками.</p> <p>При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам</p>
Основная часть	<p>1) Развитие скоростно-силовых качеств с использованием подъемов:</p> <p>а) показ;</p> <p>б) объяснение.</p> <p>Техника ходьбы с опорой на палки, отталкивания палками при ходьбе: палки ставятся под углом в проекции между ног; отталкивание происходит при активном упоре руки на палку.</p> <p>Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<p>При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>

## Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	2) Передвижение по тренировочному кругу с использованием рельефа местности. Отработка подъемов в среднем темпе, последние 10–15 м – в темпе выше среднего	25	
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	15          5	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

### Занятие 61

**Ц е л ь з а н я т и я:** формирование техники выполнения финиша.

**З а д а ч и**

*Учебные:* формирование техники выполнения финиша; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 61

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Формирование техники выполнения финиша: а) показ; б) объяснение. Техника отработки финиша.	10	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых
	Техника ходьбы перекатом: при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки	5	



## З а д а ч и

*Учебные:* ознакомление с нормативами по скандинавской ходьбе; формирование скоростно-силовых качеств при сдаче нормативов; совершенствование техники ходьбы с палками.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 62

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	
Основная часть	1) Ознакомление с требованиями для выполнения нормативов по скандинавской ходьбе (см. прил. 3).	10	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук:

## Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
	<p>Повторение техники ходьбы для сдачи нормативов: увеличение шага и темпа; нога должна выполнить перекаат с пятки на носок; активная работа рук при отталкивании; во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</p> <p>2) Передвижение по тренировочному кругу в переменном темпе с использованием рельефа местности</p>	<p>5</p> <p>20</p>	<p>на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</p> <p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
Заклучительная часть	<p>1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2).</p> <p>2) Сдача инвентаря.</p> <p>3) Построение группы, подведение итогов.</p> <p>4) Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация движения рук и ног;</li> <li>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)</li> </ul>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Дать краткий анализ проведенного занятия.</p> <p>Отметить положительные и отрицательные моменты</p>

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## Занятие 63

### ТЕМА 5.4. Контрольные мероприятия

Ц е л ь з а н я т и я: сдача тестов по скандинавской ходьбе.

#### З а д а ч и

*Учебные:* определение уровня подготовки студентов по скандинавской ходьбе; совершенствование техники ходьбы с палками.

*Воспитательные:* воспитание у студентов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающие:* формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 90 минут.

Место проведения: стадион УрФУ, лесопарк «Шарташский».

### План занятия 63

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1) Получение палок, выход на улицу, построение, проверка явки студентов и их готовности к занятию.	10	Обратить внимание на проверку спортивного инвентаря и спортивной одежды. Уделить внимание технике передвижения с палками. При проведении разминки обратить внимание на разогрев мышц, подготовку их к нагрузкам
	2) Объявление темы занятия, целей и задач. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении практического занятия.	5	
	3) Повторение порядка построения с палками, построения в колонну, шеренгу (расчет на раз, два, три), соблюдения интервала.	5	
	4) Общие развивающие упражнения для подготовки организма функционально к работе (разминка, см. прил. 1)	10	

Окончание таблицы

Структура занятия	Содержание	Дозировка времени, мин	Организационно-методические указания
Основная часть	1) Ознакомление с требованиями для выполнения нормативов по скандинавской ходьбе (см. прил. 3). 2) Сдача тестов по скандинавской ходьбе в соответствии с нормативами (см. прил. 3). 3) Медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, на расслабление мышц	15   5  20	При отработке упражнения обратить внимание студентов на вынос рук: на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см. Следить за правильностью выполнения данного хода
Заключительная часть	1) Постепенное приведение организма в спокойное состояние: упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка; см. прил. 2). 2) Сдача инвентаря. 3) Построение группы, подведение итогов. 4) Домашнее задание: – имитация движения рук и ног; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: юноши – 30 раз, девушки – 20 раз (ежедневно)	15          5	Дать краткий анализ проведенного занятия. Отметить положительные и отрицательные моменты

После выполнения плана занятия преподаватель отвечает на вопросы студентов.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Линдберг А. Н.* Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней /  
А. Н. Линдберг. СПб. : Вектор, 2014.

*Полетаева А.* Скандинавская ходьба : Здоровье легким шагом /  
А. Полетаева. СПб., 2013.

*Полетаева А.* Скандинавская ходьба : Секреты известного тренера /  
А. Полетаева. СПб., 2015.

## Проведение разминки перед скандинавской ходьбой

1. Равномерный бег на 400–800 м.
2. Упражнения со скандинавскими палками для шеи, рук, плечевого пояса, туловища, тазовой области и ног (бедро, голень, стопа):
  - 2.1. Исходное положение – ноги врозь, в руках палки:
    - наклоны головы вперед, назад 4–6 раз;
    - повороты головы вправо, влево 4–6 раз (рис. 1);



*а*



*б*

Рис. 1. Повороты головы вправо (*а*) и влево (*б*)

- круговые вращения головой вправо, влево 4–6 раз (рис. 2).
- 2.2. Исходное положение – ноги врозь, в руках палки:
  - вращения в кистях 8–10 раз (рис. 3);
  - попеременное отведение правой, левой руки вперед, назад (рис. 4);



*a*



*б*

Рис. 2. Круговые вращения головой  
в правую (*a*) и левую сторону (*б*)



*a*



*б*

Рис. 3. Вращение кистями:  
*a* – основная стойка, руки с палками в стороны;  
*б* – вращение кистей рук с палками вправо, влево



*а*



*б*

Рис. 4. Поперечное отведение правой, левой руки вперед, назад:

*а* – стойка, левая нога впереди, правая нога отведена назад;

*б* – отведение рук вперед и назад

– подъем и опускание палок 8–10 раз (рис. 5).

2.3. Исходное положение – ноги врозь, палки в руках опущены вниз:

– наклон головы к правому колену, отведение одновременно правой ноги и прямых рук назад; наклон головы к левому колену, отведение одновременно левой ноги и прямых рук назад 4–6 раз;

– отведение одновременно правой ноги и прямых рук назад (рис. 6), отведение одновременно левой ноги и прямых рук назад 4–6 раз.

2.4. Исходное положение – ноги вместе, палки держать горизонтально в руках, вытянутых вперед; перешагивание правой и левой ногой через палки (рис. 7).

2.5. Исходное положение – ноги врозь, палки держать горизонтально в вытянутых вверх руках:

– наклоны вперед, назад 6–8 раз;

– наклоны влево, вправо 6–8 раз (рис. 8);

– повороты влево, вправо 6–8 раз;

– махи ногами: к левой руке – правая нога, к правой руке – левая нога, 8–10 раз.



*а*



*б*

Рис. 5. Подъем и опускание палок:  
*а* – одновременный подъем палок вверх;  
*б* – одновременное опускание палок вниз



Рис. 6. Отведение одновременно правой ноги и прямых рук назад



Рис. 7. Перешагивание правой и левой ногой через палки



*а*



*б*

Рис. 8. Наклоны корпуса вправо (*а*) и влево (*б*),  
руки с палками вверху

2.6. Исходное положение – ноги врозь, руки в упоре с палками:  
– выпады вперед правой и левой ногой с разворотом корпуса и переносом палок вправо и влево 8–10 раз (рис. 9);



*а*



*б*



*в*

Рис. 9. Выпады вперед правой и левой ногой с разворотом корпуса и переносом палок вправо и влево:

*а* – основная стойка, палки в руках в упоре впереди;

*б* – выпад вперед правой ногой с разворотом корпуса и переносом палок вправо;

*в* – выпад вперед левой ногой с разворотом корпуса и переносом палок влево

– полуприсед 8–10 раз (рис. 10);



*а*



*б*

Рис. 10. Полуприсед:

*а* – основная стойка, палки в руках, вытянутых вперед;

*б* – полуприсед, палки в руках вытянуты вперед

– приседание 8–10 раз (рис. 11);



Рис. 11. Приседание

- вращение в коленях 10–12 раз;
- выпады на ногу влево и вправо с приседанием 4–6 раз (рис. 12);



*а*



*б*



*в*

Рис. 12. Выпады на ногу вправо и влево:

- а* – основная стойка, руки впереди в упоре на палки;
- б* – выпад вправо с приседанием на правую ногу, палки перед собой;
- в* – выпад влево с приседанием на левую ногу, палки перед собой

– наклоны корпуса назад с разведением рук 6–8 раз (рис. 13).



Рис. 13. Наклоны корпуса назад с разведением рук:  
*а* – основная стойка, руки впереди в упоре на палки;  
*б* – наклон, прогнувшись назад, руки разведены в стороны

2.7. Исходное положение – ноги врозь, палки за головой;  
вращательные движения туловищем 10–12 раз (рис. 14).

2.8. Исходное положение – стоя на одной ноге, упор рукой на палку:  
– согнуть правую ногу в колене, взявшись свободной рукой за лодыжку,  
удерживать равновесие 15 с;

– согнуть левую ногу в колене, взявшись свободной рукой за лодыжку,  
удерживать равновесие 15 с.

2.9. Исходное положение – присед на одну ногу, другая нога выпрямлена и отведена в сторону, палки в руках перед собой:

– перекат в приседе с правой ноги на левую ногу 8–10 раз;

– наклон к левой прямой ноге, перекат на правую согнутую ногу;  
наклон к правой прямой ноге, перекат на левую согнутую ногу.



*a*



*б*



*в*

Рис. 14. Вращательные движения туловищем:

*a* – основная стойка, корпус наклонен вперед, палки в руках на плечах;

*б* – вращение туловищем вправо;

*в* – вращение туловищем влево

2.10. Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в упоре на палки перед собой:

– подъем правой ноги, вращение в коленном суставе вправо и влево 8–10 раз;

– подъем левой ноги, вращение в коленном суставе вправо и влево 8–10 раз.

2.11. Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в упоре на палки перед собой:

– вращение правой стопой вправо, влево 8–10 раз;

– вращение левой стопой вправо, влево 8–10 раз.

## Упражнения для заминки и растяжки после скандинавской ходьбы

Все упражнения на растягивание выполняются плавно, без рывков, удержание в конечной точке на 8–10 счетов, дыхание не задерживать.

### Упражнение 1 (рис. 1)



*a*

*б*

*в*

Рис. 1. Выполнение наклона вперед  
и подъем рук с палками вверх:

*a* – основная стойка, палки в руках опущены вниз;

*б* – постепенно, на выдохе, округляя спину, наклониться вперед, ноги не сгибать, шею расслабить (удерживать положение на 8–10 счетов);

*в* – плавно поднять вверх палки на вытянутых руках, одновременно отвести правую ногу назад – вдох. То же самое с левой ноги

## Упражнение 2 (рис. 2)



*а*



*б*

Рис. 2. Растягивание задней поверхности бедра, мышц спины, крестца, плеч:

*а* – широкая стойка, руки прямые впереди в упоре на палки;

*б* – на выдохе наклон с прогибом, отклоняя палки вперед

### Упражнение 3 (рис. 3)



*а*



*б*

Рис. 3. Наклон туловища вперед с разворотом влево и вправо:

- а* – на выдохе наклон вперед с прогибом, отклоняя палки вперед; правая рука большим пальцем вниз скользит по палкам к земле (следить, чтобы линия бедер была параллельна земле), ноги прямые; плавный разворот туловища влево, посмотреть вверх;
- б* – то же самое с левой рукой; плавный разворот туловища вправо, посмотреть вверх

#### Упражнение 4 (рис. 4)



*а*



*б*



*в*

Рис. 4. Опускание палок за спину с поворотом рук в правую и левую сторону для растягивания мышц плеч и рук:

- а* – стойка, ноги врозь, палки на вытянутых руках вверх;
- б* – на выдохе опускаем левую руку вниз, палки за спиной, возврат в исходное положение;
- в* – на выдохе опускаем правую руку вниз, палки за спиной, возврат в исходное положение

## Упражнение 5 (рис. 5)



*а*



*б*

Рис. 5. Заведение палок за спину:

*а* – стойка, ноги врозь, палки широким хватом в опущенных руках;  
*б* – не сгибая локти, завести палку через верх за спину и вернуть обратно

## Упражнение 6 (рис. 6)



*a*



*б*

Рис. 6. Наклоны с прогибом влево:

*a* – стойка, левая стопа развернута влево, правая – под 30 градусов;  
палки в упоре с внутренней стороны левой стопы;

*б* – наклон с прогибом вперед, бедра параллельны земле,  
левой рукой скользим по палкам вниз, смотрим вверх;  
вернуться в исходное положение в обратной последовательности.

То же самое сделать вправо

## Упражнение 7 (рис. 7)



*а*



*б*

Рис. 7. Наклоны с прогибом вправо:

*а* – стойка, правая стопа развернута вправо, левая – под 30 градусов;  
палки в упоре с внутренней стороны правой стопы;

*б* – наклон с прогибом вперед, бедра параллельны земле,  
левой рукой скользим по палкам вниз, смотрим вверх;

вернуться в исходное положение в обратной последовательности.

То же самое сделать влево

## Упражнение 8 (рис. 8)



*а*



*б*

Рис. 8. Наклоны корпуса вперед с поворотами вправо и влево:  
*а* – широкая стойка, палки на нижнем крае лопаток в локтевом захвате;  
*б* – пружинящие наклоны вперед, ноги не сгибать, фиксируем положение и плавно разворачиваем туловище вправо. То же в другую сторону

## Нормативы по скандинавской ходьбе

**Тест 1.** Ходьба с палками на 100 м с выполнением элементов техники скандинавской ходьбы.

Оцениваются 5 основных элементов:

1. Правильная работа рук и ног при движении вперед: правая нога – левая рука, левая нога – правая рука.
2. Положение корпуса: наклон вперед, подбородок приподнят, спина прямая.
3. Правильная работа рук: вынос и постановка прямой правой и левой руки попеременно под углом 45 градусов.
4. Правильный толчок руками: упор руками на палку, вынос руки за бедро.
5. Правильная работа ног: постановка ноги перекатом с пятки на носок.

Оценка за выполнение элементов в баллах:

- 1 балл – неуверенное выполнение элемента;
- 2 балла – удовлетворительное выполнение элемента;
- 3 балла – хорошее выполнение элемента;
- 4 балла – отличное выполнение элемента.

**Тест 2.** Ходьба с палками: на 2 000 м – юноши, на 1 000 м – девушки.

Т а б л и ц а 1

### Оценка времени преодоления дистанции при скандинавской ходьбе

Баллы	Время преодоления дистанции, мин, с	
	Юноши	Девушки
1	16.00	13.00
2	15.30	12.00
3	15.00	11.00
4	14.30	10.30

Окончание табл. 1

Баллы	Время преодоления дистанции, мин, с	
	Юноши	Девушки
5	14.00	10.00
6	13.50	9.30
7	13.40	9.00
8	13.30	8.40
9	13.20	8.20
10	13.10	8.00
11	13.00	7.30
12	12.50	7.20
13	12.40	7.10
14	12.30	7.00
15	12.20	6.50
16	12.10	6.40
17	12.00	6.30
18	11.50	6.20
19	11.40	6.10
20	11.30	6.00

**Тест 3.** Ходьба с палками: на 3 000 м – юноши, на 2 000 м – девушки.

Т а б л и ц а 2

**Оценка времени преодоления дистанции  
при скандинавской ходьбе**

Баллы	Время преодоления дистанции, мин. с	
	Юноши	Девушки
1	20.00	19.00
2	19.30	18.30
3	19.00	18.00
4	18.30	17.30
5	18.00	17.00
6	17.50	16.30
7	17.40	15.00
8	17.30	15.40
9	17.20	15.20
10	17.10	15.00
11	17.00	14.30
12	16.50	14.20
13	16.40	14.10
14	16.30	14.00
15	16.20	13.50
16	16.10	13.40
17	16.00	13.20
18	15.50	13.10
19	15.40	13.00
20	15.30	12.50

**Тест 4. Ходьба с палками: на 4 000 м – юноши, на 3 000 м – девушки.**

**Т а б л и ц а 3**

**Оценка времени преодоления дистанции  
при скандинавской ходьбе**

Баллы	Время преодоления дистанции, мин, с	
	Юноши	Девушки
1	26.00	22.00
2	25.30	21.30
3	25.00	21.00
4	44.30	20.30
5	44.00	20.00
6	23.50	19.40
7	23.40	19.30
8	23.30	19.20
9	23.20	19.10
10	23.10	19.00
11	23.00	18.50
12	22.50	18.40
13	22.40	18.20
14	22.30	18.00
15	22.20	17.40
16	22.10	17.20
17	22.00	17.00
18	21.50	16.50
19	21.40	16.40
20	21.30	16.30

## Скандинавская ходьба в структуре комплекса норм ГТО

*Цель комплекса ГТО* – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

*Задача* – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

*Принципы* – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

*Содержание комплекса ГТО* – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных возрастных групп населения.

Структура комплекса ГТО включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения в зависимости от пола и возраста для права получения за первые семь ступеней бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака за остальные четыре ступени. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации по двигательному режиму.

Министерство спорта активно привлекает взрослое население к ГТО. С 2018 г. введены изменения в нормы ГТО. Одно из изменений – включение в нормы ГТО нормативов по скандинавской ходьбе для мужчин и женщин на 10-й и 11-й степенях (см. табл. 1, 2).

Т а б л и ц а 1

**Нормы ГТО по скандинавской ходьбе на 3 км (мин, с)  
10-я ступень**

Участники	Возраст, лет					
	60–64			65–69		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Мужчины	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
Женщины	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00

Т а б л и ц а 2

**Нормы ГТО по скандинавской ходьбе на 3 км (мин, с)  
11-я ступень**

Участники	Возраст от 70 лет		
	Бронза	Серебро	Золото
Мужчины	37.00	32.00	30.00
Женщины	37.00	36.00	33.00

Учебное издание

Шемятихин Вадим Александрович  
Добрынин Игорь Михайлович

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Учебное пособие

Заведующий редакцией *М. А. Овечкина*  
Редактор *В. И. Первухина*  
Корректор *В. И. Первухина*  
Компьютерная верстка *Г. Б. Головиной*

Подписано в печать 08.10.18. Формат 60×84/16.  
Бумага офсетная. Цифровая печать.  
Уч.-изд. л. 9,00. Усл. печ. л. 11,86. Тираж 40 экз. Заказ 127.

Издательство Уральского университета  
Редакционно-издательский отдел ИПЦ УрФУ  
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4  
Тел.: +7 (343) 389-94-79, 350-43-28  
E-mail: [rio.marina.ovechkina@mail.ru](mailto:rio.marina.ovechkina@mail.ru)

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре УрФУ  
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4  
Тел.: +7 (343) 358-93-06, 350-58-20, 350-90-13  
Факс: +7 (343) 358-93-06  
<http://print.urfu.ru>

Для заметок

---



