**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА**

**«Скандинавская ходьба для людей старшего возраста»**

1. **Анкетирование**. Тестовая оценка физической подготовленности. Определение оптимального уровня физической нагрузки.

1й день занятий

1. **Теоретические ознакомительные занятия** по общим принципам оздоровительных тренировок «Скандинавская ходьба»

2й день занятий

1. **Практические занятия**:

*3.1 Изучение разминочных упражнений (фаза разогрева), (фаза расслабления)*

3 - 4й день занятий

*3.2 Освоение техники скандинавской ходьбы*

 Повороты плечевого пояса

5й день занятий

 Ходьба с поворотом плечевого пояса, техника «переката»

6й день занятий

 Волочем палки за собой

7й день занятий

 Ставим палки за собой

8й день занятий

 Учимся отталкиваться

9й день занятий

*3.3 Тренировочные занятия скандинавской ходьбы*

С 1-160й день занятий

*3.4 Контроль интенсивности занятий*

11й день занятий

3.5 *Подведение результатов использования инновационной Технологии «Скандинавская ходьба»*

161й день занятий