

О Г Л А В Л Е Н И Е

Предисловие.....	3
Скандинавская ходьба как вид занятий физическими упражнениями	4
История возникновения скандинавской ходьбы	5
Особенности занятий скандинавской ходьбой.....	8
Выбор палок для скандинавской ходьбы.....	11
Техника скандинавской ходьбы	13
Методические основы организации занятий скандинавской ходьбой.....	17
Скандинавская ходьба как важный фактор закаливания человека	20
Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой.....	24
Обеспечение безопасности занятий скандинавской ходьбой	25
Значение скандинавской ходьбы	35
Контрольные вопросы	37
<i>Библиографический список</i>	38

Кораблева Елена Николаевна

Скандинавская ходьба

Редактор *А.А. Баутдинова*

Корректор *Л.А. Петрова*

Компьютерная верстка: *С.В. Кашуба*

Подписано в печать 03.09.2018. Формат 60x84/16. Бумага документная.

Печать трафаретная. Усл. печ. л. 2,275. Тираж 100 экз. Заказ № 125.

Балтийский государственный технический университет

Типография БГТУ

190005, С.-Петербург, 1-я Красноармейская ул., д.1