

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ СШОР «Юность»

П.Г. Киранов

«13» января 2023 г.

Принято на тренерском совете
МБУ СШОР «Юность»

Протокол от «13» января 2023 г. №01-08-0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ
(дисциплина «Северная ходьба»)**

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:
зам. директора по УМР Зотова В.В.
тренеры-преподаватели:
Иванова Е.В., Соколова Е.В.

Тула, 2023

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Характеристика дополнительной общеразвивающей программы	5
2.1.	Медицинские требования к обучающимся по Программе	6
2.2.	Объём дополнительной общеразвивающей программы	7
2.3.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки	7
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы	10
2.5.	Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся	11
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.7.	Календарный план воспитательной работы	15
2.8.	Антидопинговые мероприятия	16
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий применения восстановительных средств	18
2.10.	Экипировка и снаряжение для северной ходьбы	20
2.11.	Структура учебно-тренировочного занятия	21
3.	Система контроля	24
4.	Методические указания к проведению занятий	25
5.	Учебно-тематический план	31
6.	Перечень информационного обеспечения	33

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной дисциплине «Северная ходьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной дисциплине «Северная ходьба» на спортивно-оздоровительном этапе.

Целью Программы является обеспечение отбора обучающихся для групп этапа начальной подготовки, популяризация здорового образа жизни, развитие физических качеств путем общеразвивающих и специальных упражнений, привлечение людей к регулярным занятиям физической культурой посредством занятий северной ходьбой.

Номер-код спортивной дисциплины «северная ходьба» – 0840291811Л.

Обучающий аспект – научить правильной технике ходьбы по различной местности, методике организации самостоятельных занятий.

Развивающий аспект – повысить уровень развития общей выносливости.

Воспитательный аспект – формировать навыки самоконтроля, целеустремленность и умение прилагать волевые усилия.

Задачи Программы:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения северной ходьбы, ее особенностями, правилами подбора палок;
- научить правильной технике северной ходьбы;
- познакомить с основными методами развития выносливости;
- научить приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;
- научить правилам контроля и регулирования физических нагрузок;
- познакомить с методами организации самостоятельных занятий.

Развивающие:

- повысить уровень развития общей и скоростной выносливости;
- повысить уровень развития силы мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища;
- улучшить координацию движений;
- повысить уровень развития гибкости.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность;
- способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
- формировать коммуникативные навыки при работе в малых и больших группах.

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель планирует учебно-тренировочный процесс по северной ходьбе.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, методистов, руководителей и является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей спортсменов.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность, по уровню усвоения – базовая. Она предполагает обучение передвижению ходьбой с отталкиванием палками и развитие общей выносливости, а также формирование культуры и правильной техники движений, укрепление здоровья и формирование навыков проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений.

Характеристика вида спорта, отличительные особенности

Северная ходьба – это относительно новое, но динамично развивающееся направление в физической культуре, появившееся в середине 90-х годов в Финляндии. Лыжники из Финляндии, столкнувшись с необходимостью тренировок в период отсутствия снега, проявили удивительную изобретательность и находчивость. Они продолжали заниматься ходьбой с сохранением «лыжной» техники, но уже без лыж, а только с использованием лыжных палок. Такое новаторство даже среди коллег вызывало недоумение и сарказм, апогеем которого стало прозвище «болотные лыжники» (ввиду большого количества болот, которые они преодолевали в ходе тренировок).

В 1979 году Маури Рэпо описал способы ходьбы в статье «Hiihdonlajiosa», а позднее, в 1997 году, Марко Кантанева опубликовал свою работу «Sauvakävely», давшую название новому фитнесу. И хотя работа Кантаневы была написана спустя восемнадцать лет после выпуска «Hiihdonlajiosa», все же именно она была переведена на многие языки мира, став настоящей «библией» для всех, кто желал и желает приобщиться к столь полезному хобби.

Северная ходьба как вид физической активности, отличающийся простотой, доступностью и высокой эффективностью, с 2018 года в России включена в комплекс ГТО для людей старшего возраста. В 2019 году включена в реестр спорта как дисциплина вида спорта спортивный туризм. С 2021 года Министерством спорта Российской Федерации утверждены Правила спорта «спортивный туризм» дисциплина «Северная ходьба». Вузы включают северную ходьбу в занятия по физической культуре.

2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

Занятия проводятся в групповом формате. Наполняемость групп на спортивно-оздоровительном этапе до 15 человек. При большей наполняемости формируется новая группа.

Группы формируются исходя:

- из возрастных особенностей;
- уровня развития выносливости;
- мотивации обучающихся.

Программа предусматривает возможность обучения спортсменов разных возрастов в одной группе при наличии у них должной мотивации и соблюдении следующих принципов:

- уважительного отношения друг к другу;
- ответственности и дисциплинированности;
- педагогики сотрудничества.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является обязательным требованием для зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа.

Зачисление в группы на спортивно-оздоровительный этап осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, указанных в **таблице 1**.

Таблица № 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость группы (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	не ограничивается	с 16 лет (взрослые группы)	от 7 до 15
		с 8 до 15 лет* (детские группы)	

*Детские группы желательно формировать с учетом двух возрастных категорий: I возрастная категория – с 8 до 11 лет, II возрастная категория – с 12 до 15 лет.

Основные цели на спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики спортивной дисциплины «северная ходьба»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2.1. Медицинские требования к обучающимся по Программе

Для прохождения обучения по дополнительной общеразвивающей программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий северной ходьбой.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Показания и противопоказания к занятиям северной ходьбой

Северная ходьба сжигает гораздо больше калорий, чем обычная ходьба, и в отличие от ходьбы без палок, бега и велоспорта, позволяет достичь еще большего тренировочного эффекта, так как при такой ходьбе задействованы все крупные мышцы. Северная ходьба дает большую нагрузку на руки, плечи и пресс, обладает всеми преимуществами аэробной нагрузки, но не имеет соответствующих недостатков, таких как нагрузка на колени и суставы.

Ходьба с палками поддерживает в тонусе все основные группы мышц. Противопоказаний к занятиям скандинавской ходьбой практически нет, кроме тяжелых форм заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также сопутствующих заболеваний, мешающих ходьбе.

Тренировки отменяются при:

- острых инфекционных заболеваниях;
- обострении хронических патологий с ярко выраженным болевым синдромом;
- переломах;
- повышенной температуре тела;
- плохом самочувствии (если наблюдаются слабость, вялость, ломота в теле и т. д.);
- назначении постельного режима.

Есть ряд заболеваний, которые являются относительными противопоказаниями для занятий. Они требуют предварительной консультации врача.

Речь идёт о таких диагнозах, как:

- стенокардия;
- гипертония и гипотония;
- сердечная недостаточность;
- воспалительный процесс в органах малого таза;
- артроз, артрит, плоскостопие;
- травмы позвоночника, конечностей, плечевого сустава, таза;
- сахарный диабет.

Польза северной ходьбы:

- поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;
- уменьшает при ходьбе давление на колени и суставы;
- тренирует около 90% всех мышц тела;
- сжигает до 45% больше калорий, чем обычная ходьба;
- улучшает работу сердца и легких;
- идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч;
- палки помогают двигаться в более быстром темпе безо всяких усилий;
- эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости;
- возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

По эффективности и полезности ходьбу можно сравнить с плаванием, гимнастикой, занятиями лыжами.

2.2. Объём дополнительной общеразвивающей программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объёму учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и имеет годовой объём 46 недель. В период отдыха предусматриваются тренировки обучающихся по индивидуальным планам.

В объём учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

2.3. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, что в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.).

Нагрузки подразделяются:

- по характеру на учебно-тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);

Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные – для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие – для его повышения. Иначе это деление можно представить как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

- по направленности – на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;

- по координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

- по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Показатели учебно-тренировочных нагрузок:

- внешние – суммарный или общий объём работы, соотносящийся по продолжительности воздействия нагрузки к суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного учебно-тренировочного упражнения или серии упражнений, и выражающийся в километрах, часах, в количествах учебно-тренировочных занятий, соревновательных стартов и т.д.;

- параметры интенсивности, связанные с величиной прилагаемых усилий, напряжённостью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же степенью концентрации объёма учебно-тренировочной работы во времени, в том числе темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления учебно-тренировочных упражнений, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.;

- внутренние, характеризующиеся реакциями организма на учебно-тренировочную работу во время её выполнения и сразу после её окончания, а также характером и продолжительностью периода восстановления. Определить реакцию организма обучающегося на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). В лабораторных условиях можно измерять и ряд других показателей, характеризующих сдвиги, произошедшие в организме под

влиянием физической нагрузки (легочная вентиляция, потребление кислорода и т.д.).

«Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны. Увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочной работы ведет к увеличению сдвигов в функциональном состоянии разных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления.

Объем учебно-тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством часов в неделю, количеством учебно-тренировочных дней, количеством учебно-тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время учебно-тренировочной работы и количество учебно-тренировочных занятий – позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в учебно-тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Компоненты учебно-тренировочных нагрузок.

Для определения учебно-тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, кол-во повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного). Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступать к следующему упражнению.

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» – нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

- По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:
- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
 - пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Положительный эффект дает выполнение в период отдыха различных упражнений с картой или упражнений для развития различных компонентов интеллекта (памяти, внимания, логического мышления, и т.д.), но поскольку при этом не выполняется никакой мышечной работы, этот период отдыха считается пассивным.

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку. Соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки приведены в **таблице 2**.

Таблица № 2

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4,5
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	234

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, рассчитывается в астрономических часах.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы

Программа рассчитана на работу со всей группой, с выделением времени на индивидуальную работу с отдельными обучающимися. Кроме того, Программа

предусматривает организацию дополнительных самостоятельных занятий – не менее двух часов в неделю.

Форма обучения: очная с возможным использованием дистанционных образовательных технологий.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные мероприятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочная работа проводится в течение 46 недель на основе данной Программы. Основной формой проведения занятий является групповое занятие продолжительностью 1,5 часа. Теоретический раздел Программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам учебно-тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с обучающимися в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

2.5. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся

На спортивно-оздоровительном этапе допускается участие обучающихся (с учетом необходимой подготовки) в официальных спортивных соревнованиях. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию,

поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченным соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по спортивной дисциплине «северная ходьба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение на этапе.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной общеразвивающей программы, оптимально вносящий свой

вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах
		4,5
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах
		1,5
		Наполняемость групп (человек) от 7 до 15 человек
		Годовая нагрузка в часах
1.	Общая физическая подготовка	100-116
2.	Специальная физическая подготовка	69-88
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2
4.	Техническая подготовка	52-84
5.	Тактическая подготовка	2-6
6.	Теоретическая подготовка	2-6
7.	Психологическая подготовка	1-2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
Общее количество часов в год		234

2.7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 4

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

2.8. Антидопинговые мероприятия

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также – запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также – антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допингконтроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушения антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 5

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА	Ежегодно	
	Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу	Постоянно	На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

План антидопинговых мероприятий

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление педагогического состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещённых в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов;

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом Учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают медико-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов

(мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Спортсмены, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке и в целях предупреждения нарушения здоровья, должны предусматривать следующие мероприятия в обязательном порядке:

1. Проходить 1 раз в год медицинское обследование и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям;

2. Проходить медицинское освидетельствование и получать медицинский допуск к каждому соревнованию не ранее 3 дней до планируемых соревнований;

3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви;

4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания;

5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия;

6. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности,

- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,

- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,

- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья,

- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости,

- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

2.10. Экипировка и снаряжение для северной ходьбы

Экипировка для занятий включает удобную одежду и обувь. Снаряжением являются специальные палки.

Палки для северной ходьбы (СкП) характеризуются эргономичной уплощённой ручкой, темляком типа «капкан», «полуперчатка» или «перчатка», острым наконечником круглой или когтеобразной формы, мягкой насадкой для

хождения по твердой поверхности («сапожок», «каблучок»). Использование темляка типа «петля» не допустимо.

Палки бывают двух видов: с фиксированной длиной и телескопические. Палки изготавливают из различных материалов: алюминиевые, алюминированные с карбоном, 100 % карбоновые. Наличие карбона в палке делает ее долговечной и обеспечивает ей гибкость. При соприкосновении с землей такая палка будет амортизировать удар при опоре на руки, тем самым сохраняя суставы в целостности и сохранности. Для фиксации рук на ручке палки имеется крепление (темляк). Темляк должен ровно, без давления облегать запястье, при этом позволить руке свободно сгибаться и разгибаться во время ходьбы. Удобство обеспечивается материалом изготовления ручки, не вызывающей раздражения на коже ладони. Палки для северной ходьбы имеют несколько наконечников, предназначенных для различных поверхностей (асфальт, грунт, снег).

Необходимо правильно подобрать длину палок для ходьбы, чтобы они соответствовали физическому уровню обучающегося, его росту, были удобны в использовании. От высоты палки зависит работа определенной группы мышц, чем выше длина палки – тем больше нагрузка.

Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:

- для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула: **рост человека × 0,66;**
- для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: **рост человека × 0,68;**
- для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: **рост человека × 0,70.**

Для ходьбы нужна удобная спортивная обувь - беговые кроссовки, кеды или удобные ботинки, не препятствующие движению стопы во время занятий и хорошо амортизирующие ударную нагрузку на суставы и позвоночник. Дополнительная система амортизации защищает стопу от развития поперечного плоскостопия. Одежда, как и обувь, должна быть удобной, качественной и не сковывающей движений. Летом подойдут эластичные штаны или шорты с футболкой. Зимой – куртка или пуховик и теплые брюки. При ортопедических проблемах, болезнях сосудов или больших нагрузках необходимо использовать компрессионный трикотаж: носки, гетры, гольфы, колготы, футболки.

Для более продолжительных тренировок следует брать с собой маленький рюкзак, куда можно положить бутылку с водой и личные вещи.

2.11 Структура учебно-тренировочного занятия

Тренировка по северной ходьбе (СХ) делится на классические части – подготовительную (разминка), основную и заключительную (заминку).

Подготовительная часть предполагает подготовку организма к работе в основной части занятия, включает общеразвивающие упражнения, ускорения и прыжковые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

Разминку принято делить на две части – общую и специальную. В первой части используются упражнения для повышения общей работоспособности

организма. Во второй изучаются специально-подготовительные упражнения. Продолжительность разминки и подбор упражнений зависят от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Грамотное проведение разминки снижает риск получения травм во время занятия и других нежелательных последствий, особенно у пожилых и ослабленных людей.

В процессе разминки происходит подготовка сердечно-сосудистой (ССС), нервно-мышечной, дыхательной и других систем к предстоящему основному блоку. Обеспечивается плавное повышение ЧСС, АД, частоты дыхания, температуры тела. Формируется правильный стереотип движения, создается заинтересованность обучающихся в социальном, когнитивном и эмоциональном плане.

Для постепенной адаптации организма разминку целесообразно проводить «снизу-вверх» или наоборот, постепенно включая все более крупные мышечные регионы и суставы. Выбираются движения рук и ног с постепенным увеличением амплитуды, а затем увеличивается сложность двигательных паттернов и требования к координации движения.

Базовым упражнением является подъем на мыски с упором на скандинавские палки (СкП) с дальнейшими усложнениями в виде подъема одной или двух палок или ног, закрывания глаз.

Обязательными элементами являются махи руками и ногами низкими амплитудами, циклические упражнения аэробной направленности, упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов (подъем и вращение рук и ног).

Особое внимание следует уделить исходным положениям перед упражнениями, сохранению осанки, правильному акту дыхания.

Следует избегать длительных статических упражнений на растяжку. Они используются в заключительной части занятия.

По возможности, использовать инструменты контроля ЧСС и общего самочувствия обучающихся. На первых занятиях избегать сложно-координированных упражнений. Усложнения вводить постепенно, на 3-7 занятии, в зависимости от подготовленности группы.

Во второй части разминки использовать подводящие упражнения, облегчающие освоение отдельных фаз скандинавского шага и пошаговое выполнение в медленном темпе полного скандинавского шага.

Время проведения разминки от 10 до 20 минут.

В основной части решаются главные учебно-тренировочные задачи. Разносторонняя физическая подготовка (общая и специальная), техническая и тактическая подготовка, направленные на развитие и совершенствование физических (необходимых специальных двигательных качеств: координации

движений, ориентации в пространстве, чувства баланса, гибкости, быстроты) психических качеств, интеллектуальных способностей, изучение основных элементов, приемов и способов движения северной ходьбой. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность педагогической управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Правильная техника северной ходьбы

Отличительная особенность северной ходьбы – постоянное опорное положение одной опорной ноги (период одиночной опоры) или двух ног (период двойной опоры), совмещенное с опорой на скандинавскую палку, а также активное вовлечение рук в движение: при выносе вперед правой ноги правая рука с СкП движется назад, а левая выносится вперед. Руки и ноги при ходьбе совершают движения в противоположных направлениях. Одним из основных элементов сложного циклического локомоторного движения в СХ является двойной шаг, характеризующийся различными фазами переноса и опоры рук и ног.

Началом двойного шага считается момент контакта пяточной кости с опорой, после чего происходит перекаат с пятки на носок и снаружи вовнутрь. При этом противоположная рука заведена на 30-35 градусов за туловище по отношению к оси тела. Таким образом осуществляется фаза переднего толчка, затем происходит фаза вертикального положения, характеризующаяся опорой на две ноги и отведением рук в противоположные стороны. Следующая фаза – задний толчок (отталкивание от опорной поверхности). Пальцы кисти зажимают СкП. В фазе заднего шага СкП устанавливается под острым углом к поверхности. Далее через фазу вертикали происходит фаза переднего шага и повторение цикла ходьбы.

Важным нюансом является параллельность СкП друг другу и телу, а так же работа кисти, зажимающей палку при переднем положении и раскрывающая пальцы при отведении руки за корпус.

На формирование правильного паттерна ходьбы может уйти от 3 до 15 занятий.

Основная часть занятия составляет в среднем 2/3 от длительности занятия. Для спортсменов он может длиться от 30 до 75 минут. Более продолжительные занятия ведут к истощению и требуют спортивного питания. Критерием безопасности и эффективности тренировки служит нахождение ЧСС в зоне, соответствующей целям и задачам тренировки.

Через 2-3 недели регулярных тренировок в основной блок можно добавить силовые упражнения (выпады, приседания, статические удержания ног, работа с отягощениями на руках и ногах, использование палок типа Vадгерам). Усложнить дистанцию можно за счет рельефа и хождения по песку и воде.

Заключительная часть (заминка). Главная цель заминки – подготовить организм к более спокойному, привычному ритму жизни, сделать этот переход более плавным. Поэтому во время заминки нужно загрузить те мышцы, которые меньше работали, а для «уставших» мышц лучший отдых – упражнения на растяжение и расслабление. При сильном утомлении при восстановлении работоспособности очень важны упражнения на растяжение, так как растяжение способствует увеличению импульсов в центральной нервной системе (ЦНС), что ведёт к снижению мышечного тонуса.

С практической точки зрения эта часть противоположна разминке, включает упражнения на длительные статические вытяжения, дыхательные упражнения, а также упражнения на развитие ловкости и координации движения в виде игровых упражнений (в группе, парой, одиночно).

При организации работы по северной ходьбе в МБУ СШОР «Юность» необходимо иметь следующие документы: дополнительную общеразвивающую программу, учебно-тренировочный план, расписание занятий. Каждый тренер-преподаватель должен иметь план-конспект тренировки, программный материал и учебно-тренировочный план по группам, календарный план соревнований, журнал учета работы групп. В журнале учета работы групп тренера-преподавателя допустимы разногласия между годовым учебно-тренировочным планом и месячным планом работы в связи изменениями в календаре областных, региональных, всероссийских спортивно-массовых мероприятиях, изменениями в расписании учебно-тренировочных занятий, климатическими условиями.

3. Система контроля

По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники северной ходьбы;
- изучить правила безопасности при занятиях видом северной ходьбой;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

Для перевода из группы спортивно-оздоровительного этапа в группу начальной подготовки до года обучения обучающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (дисциплина: северная ходьба) и быть не моложе 16 лет.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица № 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
1.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	155

4. Методические указания к проведению занятий

Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся. Успешное решение учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении следующих принципов:

Общепедагогические принципы

Принцип сознательности и активности. Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в учебно-тренировочном процессе упражнений – тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения. При пассивном отношении спортсменов к тренировке эффект от занятий снижается на 50% и более.

Принцип наглядности. Этот принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию (использование прохождения дистанций вместе с тренером-преподавателем или более квалифицированным спортсменом и т.д.).

Принцип доступности и индивидуализации. Соблюдение этого принципа предполагает соответствие задач, средств и методов спортивной тренировки возможностям обучающихся. Методика определения доступности складывается

из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры – одна из самых важных и сложных проблем для тренера-преподавателя. Для определения и соблюдения меры доступности применяют «ступенчатую» систему повышения уровня сложности предлагаемых обучающимся. Эта система заключается в строгом соблюдении последовательности обучения техническим элементам ходьбы и соответствии предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.

Условия доступности:

- постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному);
- использование подводящих и подготовительных упражнений;
- преимущество физических упражнений и элементов техники (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей и морфологических особенностей спортсмена, пола и возраста. Поэтапное повторение ранее пройденного материала позволяет осуществить контроль усвоения материала и «подтянуть» отстающих спортсменов.

Принцип всесторонности. Соблюдение этого принципа осуществляется путем комплексного развития физических качеств и овладения техникой, с одной стороны, и воспитания личностных качеств – с другой.

Принцип систематичности. Суть этого принципа состоит в регулярности занятий и чередовании нагрузок и отдыха, а также соблюдении последовательности занятий и взаимосвязи между отдельными сторонами их содержания. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у спортсменов должен проходить в логическом порядке и взаимосвязи. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения.

Специфические принципы

Направленность на максимально возможные достижения. Для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму и выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. И хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого возможно дальше пройти по пути спортивного совершенствования.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Направленность к максимуму обуславливает, так или иначе, все отличительные черты спортивной тренировки – повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена, т.е. всех составляющих процессов. В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности в соответствии с календарем проведения соревнований, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

Этим принципом особо следует руководствоваться при создании системы поэтапного управления, разработке перспективной программы на относительно длительный период спортивной подготовки.

Единство общей и специальной подготовки. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Наиболее значительный прогресс в СХ возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами.

Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Северная ходьба требует особого соотношения физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой – либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития.

Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных обучающимся, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основании сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных координаций и в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию – тренируемость.

Объективные законы спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

Чрезвычайно важно, что органическое сочетание общей и специальной подготовки отвечает не только закономерностям спортивного совершенствования, но и общим закономерностям системы воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и использования СХ как средства воспитания личности.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а изменяется на различных этапах спортивного совершенствования.

Сочетание ОФП и СФП, особенно на начальных стадиях занятий любым видом спорта, а особенно видами спорта, требующими больших физических нагрузок, является гарантией гармоничного развития человека, а главное – гарантией предупреждения травматизма. Грамотное сочетание ОФП и СФП на всех этапах занятия спортом позволяет исключить вредное влияние чрезмерных нагрузок на функциональные системы организма и опорно-двигательный аппарат. Следует отметить, что особое значение для спортсменов-североходцев имеет состояние связок и суставных сумок коленного, тазобедренного и голеностопного суставов, а так же актуальным является состояние плечевого и локтевого суставов.

Общая физическая подготовка в первые годы занятий способствует укреплению мышц опорно-двигательного аппарата и прежде всего – мышц стопы, поддерживающих поперечный и продольный своды стопы. Людям, страдающим плоскостопием в любой степени, опасно без специальной подготовки приступать к занятиям видами спорта, связанными с большими объемами нагрузки на стопу.

Стопа является первой рессорой, смягчающей удар при ходьбе. Вторая рессора – коленный сустав, которому тоже необходимо уделять большое внимание. Следует напомнить, что при укреплении связочного аппарата коленного сустава недопустимо применение упражнений, где угол сгибания в коленном суставе даже под нагрузкой только собственного тела составляет менее 90 градусов (глубокие приседания и т.п.). Переходить к такому рода упражнениям можно только после специальной подготовки.

После стопы и коленного сустава удар принимает на себя позвоночник, а точнее – состоящие из хряща межпозвоночные диски, которые находятся между позвонками. При каждом ударе о землю у быстро идущего человека нагрузка на диск увеличивается. Поэтому особое внимание необходимо уделить укреплению мышц, поддерживающих позвоночник в вертикальном положении. Если мышцы, поддерживающие позвоночник, слабые, то большая нагрузка может вызвать нежелательное изменение в межпозвоночных дисках, привести к сдавливанию нервов и сосудов, проходящих в канале позвоночника. Изменения в межпозвоночных дисках могут также стать причиной искривления позвоночника, возникновения болезненных ощущений в мышцах и головных болей.

К мышцам, поддерживающим позвоночник, относятся мышцы спины (длинные мышцы спины), мышцы шеи и мышцы брюшного пресса. Существует большое количество методик развития этих мышц, но главное при подборе упражнений – исключить травмоопасные упражнения, связанные с переразгибанием позвоночного столба.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса, уплотненный режим нагрузок и отдыха спортивной тренировки характеризуется следующими основными моментами:

- учебно-тренировочный процесс идет в течение круглого года и многих лет подряд, сохраняя направленность к совершенствованию техники ходьбы;

- воздействие каждого последующего учебно-тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» от предыдущего;

- интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих в общей тенденции восстановление и рост работоспособности, причем периодически допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления.

Когда речь идет о необходимости «наслаивать» эффект каждого последующего занятия на «следы» от предыдущего, то под «следами» обобщенно подразумевают положительные изменения в организме (физиологического, биохимического и морфологического порядка), которые обусловлены учебно-тренировочными занятиями и выражаются в повышении работоспособности организма спортсмена, в развитии его качеств, навыков, умений. Следовательно, смысл второго положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между учебно-тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность воздействий и тем создавать условия для прогресса в спортивной деятельности.

Постепенное и максимальное увеличение учебно-тренировочных требований. Уровень спортивных достижений соразмерен (при прочих равных условиях) уровню учебно-тренировочных требований. В процессе спортивной тренировки постепенно возрастают как физические нагрузки, так и требования в области технической, тактической и волевой подготовки. Это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые мобилизуют его на овладение все более совершенными и сложными навыками, умениями, на все более высокие проявления физических и духовных сил.

В спортивной тренировке нагрузки возрастают не только постепенно, но и максимально. «Максимум» здесь нужно понимать как в смысле перспективного увеличения нагрузок в течение многолетних занятий спортом, так и в смысле систематического использования предельных нагрузок на каждой новой ступени спортивного совершенствования. Подтверждением этого принципа явилось установление зависимости между величиной сдвигов, происходящих в организме под воздействием учебно-тренировочных нагрузок, и «сверхвосстановлением».

«Максимальная нагрузка» находится на границах функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных (адаптационных) возможностей. Если спортсмен, упражняясь «до отказа», переступает меру своих приспособительных возможностей и как следствие впадает в состояние перетренированности, то данная нагрузка будет не максимальной, а запредельной. Максимальная же нагрузка, предъявляемая организму, запрос в полную меру его физиологической нормы, является фактором высшего подъема тренированности.

По мере повышения функциональных и приспособительных возможностей в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать: то, что было максимальным на предыдущем этапе, станет обычным на последующем.

Конкретная количественная мера максимальной нагрузки зависит, естественно, от уровня предварительной тренированности спортсмена, его

индивидуальных особенностей и особенностей вида спорта. В процессе увеличения учебно-тренировочных нагрузок изменяется, объем и интенсивность, причем далеко не на всех этапах то и другое возрастает параллельно. На определенных этапах преимущественно увеличивается объем, на других – интенсивность. Это характерно как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для всей многолетней спортивной деятельности.

Однако спортсмен не может беспредельно наращивать нагрузки в течение всей жизни. Первым достигает предела общий объем нагрузок, поскольку он связан с наибольшими затратами времени. Интенсивность же (по крайней мере, по некоторым показателям) продолжает расти вплоть до появления ограничивающих возрастных факторов. С возрастом происходит и естественное снижение функциональных возможностей организма. Все это ставит определенные рамки для роста учебно-тренировочных нагрузок, хотя практически едва ли найдется спортсмен, который исчерпал бы все возможности, допускаемые этими рамками.

Использование максимальных нагрузок возможно лишь в условиях строгого соблюдения принципа систематичности. Положительный эффект таких нагрузок могут гарантировать только глубоко продуманная система преемственности занятий, непрерывность учебно-тренировочного процесса и рациональное чередование нагрузок с отдыхом.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Заключается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов).

5. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе подготовки:	≈ 120/180		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
2. Ходьба с палками и все о физкультуре с палками / М. Кантанева. – Финляндия, 2001.
3. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2014. – № 6.
4. Машковцев А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2014. – № 9.
5. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.
6. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы. // Журнал «Фундаментальные исследования». – 2014.
7. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2004.
10. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008
11. Ачкасов Е.Е., Володина К.А., Руненко С.Д. Основы скандинавской ходьбы. Учебное пособие. – Москва, 2018.

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Федерации Спортивного Туризма России <https://tssr.ru/>
3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru>
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>

5. Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. URL: <http://www.audit-it.ru>

6. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс. URL: <http://www.dissercat.com>

7. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL: <http://psysports.ru>

8. Организация физической культуры и спорта. Чикуров А.И. <http://www.magma-team.ru/chikurov-aleksandr/trenery/chikurov-aleksandr>

9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в российской федерации. Электронный ресурс. URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/2148/sp..>