

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР «Юность»
Моншаров Н.Е.
2024 год

Принято на тренерском совете
МБУДО СШОР «Юность»
Протокол от «3» мая 2024 г.
№ 2

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ
по спортивной дисциплине «Северная ходьба»**

Программа разработана на основании: Приказа Министерства спорта РФ
от 21 ноября 2022 г. N 1038

"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта "спортивный туризм"

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:

тренеры-преподаватели: Иванова Е.В.,
Соколова Е.В.

Тула, 2024

Содержание

1.	Общие положения	4
1.1	Назначение Программы	4
1.2	Цель Программы	4
1.3	Задачи Программы	4
1.4	Планируемые результаты	5
1.5	Характеристика спортивной дисциплины	5
1.5.1	История дисциплины «северная ходьба»	5
1.5.2	Показания и противопоказания к занятию северной ходьбой	6
1.5.3	Техника северной ходьбы	7
2.	Характеристика дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	8
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	8
2.1.1	Основные цели на этапе начальной подготовки	9
2.1.2	Основные цели на учебно-тренировочном этапе	9
2.1.3	Основные цели на этапе повышения спортивного мастерства	10
2.2	Медицинские требования к обучающимся	10
2.3	Объем дополнительной образовательной Программы	10
2.4	Предельные учебно-тренировочные нагрузки	11
2.5	Виды(формы) обучения	14
2.5.1	Формы обучения	15
2.5.2	Учебно-тренировочные мероприятия	15
2.5.3	Требования к участию в спортивных соревнованиях	17
2.6	Годовой учебно-тренировочный план	19
2.7	Календарный план воспитательной работы	25
2.8	Антидопинговые мероприятия	27
2.8.1	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте	28
2.9	План инструкторской и судейской практики	30
2.10	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстанавливающих средств	30
2.11	Экипировка и снаряжение для северной ходьбы	34
2.12	Объем индивидуальной спортивной подготовки	35
2.13	Структура учебно-тренировочного занятия	36
2.13.1	Подготовительная часть	36
2.13.2	Основная часть	37
2.13.3	Заключительная часть	38
3.	Система контроля	38
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	38
3.1.1	На этапе начальной подготовки	38
3.1.2	На учебно-тренировочном этапе	39
3.1.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	39
3.1.4	На этапе высшего спортивного мастерства	40
3.2	Оценка результатов прохождения Программы	40

4.	Методические указания по проведению тренировок	42
5.	Требования к кадровым и материально-техническим условиям	47
5.1	Учебно-тематический план	49
6.	Перечень информационного обеспечения	55
6.1	Список литературы	55
6.2	Перечень интернет-ресурсов	55

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Северная ходьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной дисциплине «Северная ходьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. N 1038 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм")(далее – ФССП).

Номер-код спортивной дисциплины "северная ходьба" 0840291811Л.

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 марта 2019 года N199)

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, приобщение занимающихся к регулярным занятиям северной ходьбой.

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.

1.3. 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 планирует процесс спортивной подготовки 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 тренировочного процесса на разных ее этапах, отбору и комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей спортсменов.

1.4 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 (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями навыками инструкторской деятельности и судейской практики; 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, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии тренер-преподаватель, спортивный судья), приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

1.5. Характеристика вида спорта, отличительные особенности.

1.5.1 История дисциплины «северная ходьба».

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 г. 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.

1.5.2 Показания и противопоказания к занятиям СХ

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.

1.5.3 Правильная техника СХ

Отличительная особенность СХ – 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.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Занятия проводятся в групповом формате. Наполняемость групп до 15 человек. При большей наполняемости формируется новая группа.

Группы формируются исходя:

- из возрастных и гендерных особенностей;
- уровня развития выносливости;
- мотивации занимающихся.

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.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Этапы спортивной подготовки для планирования в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до пяти лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной программе по виду спорта «спортивный туризм» (спортивная дисциплина «северная ходьба») с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	2-3	16	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	18	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	20	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	21	1

*допускается максимальная наполняемость в группе, не превышающая двукратного количества обучающихся, согласно приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634.

2.1.1 Основные цели на этапе начальной подготовки:

- 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.

2.1.2 Основные цели на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям северной ходьбой;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьих-пятых годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «северная ходьба»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

2.1.3 Основные цели на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья

2.2. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки 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.

2.3. Объём дополнительной образовательной программы по спортивной дисциплине «северная ходьба»

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем 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.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 2 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

2.4 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 ориентировщика 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 объёма и интенсивности учебно-тренировочной работы ведет к увеличению сдвигов в функциональном состоянии разных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления.

Объём 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 североходца 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 приступить 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 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 в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-932	1040-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

2.5 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.5.1. 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные мероприятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Тренировочная работа отделения «северная ходьба» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной Программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 1,5 до 3 часов. 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 литературой по соответствующим темам 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 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 юными спортсменами 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 тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на летний период могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения спортивного мастерства организовываются и проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

2.5.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. 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, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- 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 уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	3
Отборочные	–	–	1	1	1	1
Основные	–	-	1	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется Федеральным законом по виду спорта «спортивный туризм», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется МБУДО СШОР «Юность» самостоятельно. Максимальный возраст спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Недельный объем тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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 по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). 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 образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

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 4

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах)					
		Годовая нагрузка в часах					
1.	Общая физическая подготовка	100-116	118-134	121-147	125-140	165-172	218-249
2.	Специальная физическая подготовка	69-88	95-123	155-172	163-173	212-225	360-450
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0-4	47-62	84-91	135-172	146-243
4.	Техническая подготовка	52-84	75-102	144-152	152-162	170-198	156-180
5.	Тактическая подготовка	2-6	6-17	50-66	105-130	134-184	124-212
6.	Теоретическая подготовка	2-6	6-17	50-66	105-130	134-150	124-212
7.	Психологическая подготовка	0	3-7	14-15	16-17	28 -33	37-60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6-8	8-10	10-14	16-18	18-30
9.	Инструкторская практика	1-2	2-4	5-7	4-9	12-16	17-27
10.	Судейская практика	0	0-2	7-7	12-12	0	0
11.	Медицинские, медико-	4	4	4-6	7-8	8-10	10-14

	биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	9-12	9-12	21-25	40-60
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-79	56-73	45-50	36-45	19-24	14-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-17	12-20		
3.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	2-7	2-10	5-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	12-25	13-24	14-18	15-20	17-22	13-17

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-15	5-15	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	1-4	2-6	3-10

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется, в соответствии с законами становления спортивного мастерства. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес физической подготовки к общему объему учебно-тренировочных нагрузок меньше (примерное соотношение 1:2), объем физической подготовки (ФП) больше чем технической (ТП) (2:1). В свою очередь, удельный вес общей физической подготовки (ОФП) больше чем специальной (СФП) (5:1). Начиная с учебно-тренировочного этапа ОФП к ТП увеличивается по сравнению с предыдущим этапом подготовки (3:1), а объем ОФП к СФП уменьшается (2:1, 1:1). На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства объем ФП к ТП постоянно увеличивается, ОФП к СФП продолжает уменьшаться (1:1,5). Соотношение объемов технической и физической подготовки изменяется в пользу физической. Так как учебно-тренировочная деятельность ходока характеризуется выполнением большого объема в аэробном режиме и для достижения высоких результатов, необходима разносторонняя физическая подготовка, в которой главным физическим качеством, обуславливающим результат, является выносливость, что требует использования высоких по объему тренировочных нагрузок.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профорориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	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
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

		<p>обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	В течение года

		- расширение общего кругозора спортсменов	
--	--	---	--

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, 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.

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

Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Таблица 7

№	Наименование тем
1	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: <ul style="list-style-type: none"> • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.
2	Профилактика применения допинга среди спортсменов: <ul style="list-style-type: none"> • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. • о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов. • об ответственности за нарушение антидопинговых правил
3	Антидопинговая политика и ее реализация: <ul style="list-style-type: none"> • всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие со спортсменами «За честный и здоровый спорт»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным	1 раз в месяц	Научить начинающих спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке

	стандартом «Запрещенный список»)		препаратов в виде домашнего задания (ответственный называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ .
	Антидопинговая викторина «Честный спорт»	1-2 раза в квартал	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды Нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования.

<p>высшего спортивного мастерства</p>	<p>Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>
---	---	---------------------------	--

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена. Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской практике привлекаются спортсмены в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и после прохождения обучающего семинара, спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

2.10. 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 тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация 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 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.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

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 2 раза в год (каждые 6 месяцев) углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к тренировочным занятиям.

2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера 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.

Формы медицинского контроля

Таблица 9

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.

Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, электро-кожного сопротивления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие.

2.11 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, алюминиевые 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 занимающегося, 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.

2.12 Объём индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки спортсменов. Тренер-преподаватель должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. Чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объём индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена.

Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования нагрузки.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется

- из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.13 Структура учебно-тренировочного занятия

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

2.13.1 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 занимающихся, 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 обучаемых 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 занимающихся. На первых занятиях избегать сложно-координированных упражнений. Усложнения вводить постепенно, на 3-7 занятия, 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.

2.13.2 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 тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Основная часть занятия составляет в среднем 2/3 от длительности занятия. Для спортсменов он может длиться от 30 до 90 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 Vадгерат). Усложнить дистанцию можно за счет рельефа и хождения по песку и воде.

2.13.3 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 МБУДО СШОР «Юность» необходимо иметь следующие документы: программу спортивной подготовки, учебно-тренировочный план, расписание занятий. Каждый тренер должен иметь план-конспект тренировки, программный материал и учебно-тренировочный план по группам, индивидуальный план подготовки спортсмена (для ЭССМ и ЭВСМ), 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

3.1 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- 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;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях спортивной дисциплиной «северная ходьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах спортивной дисциплины «северная ходьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на _____ первом, _____ втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спортивной дисциплины «северная ходьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 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), а также с учетом результатов участия обучающегося в

спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»						
1.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.	Бег 2000 м	мин, с	не более		не более	
			-	12.00	-	11.45
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более		не более	
			15.00	-	14.45	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+6	+6	+7
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	155	195	160

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
1.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			28	12
2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			13.40	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
до трех лет		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,4	9,2
2.	Бег 5 км	мин, с	не более	
			17.30	-
3.	Бег 3 км	мин	не более	
			-	12.00
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
5.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			28	12
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
3. Для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,2	8,9
2.	Бег 5 км	мин	не более	
			17.00	-
3.	Бег 3 км	мин, с	не более	
			-	11.30
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	210
5.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			28	12
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

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 обучающимися, 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

циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов).

5 Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условия

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики спортивной дисциплины «северная ходьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учебно-тематический план

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 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	Понятливость. 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	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	

	виду спорта			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200	
	Олимпийское движение. Роль и место физической	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных

	культуры в обществе. Состояние современного спорта			спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	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 восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	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	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).

	спорта			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

6.1 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
12. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008
10. Ачкасов Е.Е., Володина К.А., Руненко С.Д. Основы скандинавской ходьбы. Учебное пособие. –Москва, 2018

6.2 Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

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..>