

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ



Сертификат:
00EF0941F4454DEC1019A66886B946AD95
Владелец: Зайцева Светлана Васильевна
Действителен: с 09.07.2024 до 02.10.2025

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «СШ №2» Г.ТОБОЛЬСКА)**

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
С.В.Зайцева
Приказ № 051-о от 05.09.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта РОЛЛЕР СПОРТ
в дисциплине «САМОКАТ»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **стартовый**
Возраст обучающихся: **8-17 лет**
Нормативный срок освоения: **1 год (114 часов)**

Авторы-составители:
Иноземцев Гавриил Александрович,
тренер-преподаватель
Андроняк Ольга Владимировна, методист

Тобольск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	10

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	13
2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Кадровое обеспечение	20
3.2. Информационное обеспечение	20
3.3. Материально-техническое обеспечение	21
3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	21
4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	23
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	24
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	27
7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	31
8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	32
9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	34
ПРИЛОЖЕНИЯ	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию экстремальных видов спорта, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «роллер спорт» в дисциплине «самокат».

Нормативной базой для разработки Программы является:

- федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 08.08.2024);
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 07 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06;
- региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.);

— Положение о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

Актуальность данной программы заключается в расширении двигательных возможностей детей, в создании условий для компенсации дефицита их двигательной активности. Экстремальные виды спорта вызывают большой интерес среди детей и подростков, позволяют получать новые впечатления, становятся популярными формами активного отдыха. Простота и относительно невысокая стоимость специализированных самокатов, эмоциональность и зрелищность соревнований привлекают к занятиям большое количество детей. Занятия на самокатах повышают уровень физического развития и

функциональной подготовленности, развивают ловкость, координационные способности, воспитывают смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей, способствуют закаливанию организма. Занятия в рамках данной программы позволят детям попробовать себя в дисциплине «самокат» вида спорта «роллер спорт» и предоставят возможность для самоопределения в выборе вида спорта для дальнейших регулярных занятий в спортивной школе.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения, в применении нестандартного спортивного инвентаря и упражнений для обучения технике и тактике катания на самокате.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей и подростков с дисциплинами роллер спорта – «самокат-улица» и «самокат-парк», основными элементами которых являются прыжки и скольжение по фигурам скейт-парка, выполнение акробатических трюков в воздухе.

Занятия имеют оздоровительную направленность, способствуют развитию координации, ловкости, выносливости, мышечной силы, а также волевых качеств личности – целеустремленности, силы воли, повышению работоспособности детей и мотивации детей к здоровому образу жизни. По завершении программы обучающиеся, успешно прошедшие индивидуальный отбор, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Направленность программы по содержанию - физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая.

Уровень освоения программы – стартовый.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что у детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические и личностные качества. Построение занятий на основе игрового (для детей 8-11 лет) и соревновательного (для детей 12-17 лет) метода способствует созданию повышенного эмоционального фона, позволяет сохранить высокий творческий тонус и активность детей, ведёт к более глубокому усвоению программного материала.

Большое внимание в процессе обучения уделяется психологической подготовке детей: устранению страха высоты, падения, укрепление веры в свои силы. С детьми 8-10 лет основными задачами психолого-педагогической работы являются: формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурой и спортом, создание комплексной установки на обучение, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности. Для повышения эмоционального фона занятий успешно используются игровые и соревновательные ситуации. При работе с детьми 11-13 лет главное внимание уделяется закреплению установки на спортивно-оздоровительное самосовершенствование, развитие спортивно важных качеств характера и волевых качеств, необходимых для освоения учебно-тренировочных заданий. Обучающиеся обучаются самоконтролю и умению сознательно управлять своим состоянием. Для подростков 14-17 лет основными задачами психологической подготовки обучающихся являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение разнообразными приемами самоконтроля, самовнушения и саморегуляции состояний во время занятий.

Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития детей, укрепить здоровье, привить спортивный образ жизни, способствует профилактике асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Адресат программы: дети 8-17 лет.

Характеристика контингента. Младшие школьники (8-11 лет) большей частью проявляют интерес к занятиям физической культурой, в том числе роллер спортом. В младшем школьном возрасте начинается перестройка всех психических процессов и функций. Происходит функциональное совершенствование мозга, развивается аналитико-

систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится все более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Поэтому на занятиях тренер-преподаватель в большей степени использует элементы игры для обучения и привлечения внимания обучающихся. Дети средней и старшей возрастной группы (12-17 лет) заинтересованы в освоении техники выполнения трюков на самокате, участии в соревнованиях. Подростковый период обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, но чаще, как возраст полового созревания. Развивается мышление. Происходят преобразования в самых различных сферах психики. Кардинальные изменения касаются мотивации. Элементы игры на занятиях уходят на второй план, начинает преобладать соревновательная составляющая. Для конкретизации запроса и определения стартовых возможностей тренер-преподаватель проводит индивидуальное собеседование и практические занятия с ребенком на первичных этапах обучения.

Язык обучения – русский.

Форма обучения – очная. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами (развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений) и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания. Особое внимание на занятиях уделяется культуре безопасного катания и вопросам техники безопасности.

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется в соответствии с возрастом по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по роллер спорту в дисциплине «самокат». Выявление запроса на содержание и формы обучения происходит посредством собеседования с обучающимися, их родителями (законными представителями) при приеме на обучение.

Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 16 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются в соответствии с утвержденным расписанием либо индивидуально в свободном режиме. В расписании занятий возможны изменения.

Объем программы – 114 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 год.

Режим занятий. Программа рассчитана на 38 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – в очной форме 45 минут, в дистанционной – 35 минут.

Содержание программы обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Изменения и дополнения в программу вносятся с учетом мониторинга полноты и качества реализации программы, изменений законодательных и нормативных актов в сфере образования и спорта. Внесенные изменения и дополнения в программу проходят процедуру рассмотрения, согласования и утверждения согласно Положению о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: гармоничное развитие физических способностей и духовно-нравственных качеств личности детей и подростков, интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения комплексом физкультурно-спортивных знаний и элементами техники и тактики катания на трюковом самокате.

Задачи программы:

1) обучающие:

- формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях на самокате;
- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения сложно координационных видов спорта;
- обучить элементам техники катания на трюковом самокате;
- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;

2) воспитательные:

- воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;
- воспитывать волевые качества, трудолюбие и целеустремленность, уверенность в себе;
- воспитывать психологическую готовность к участию в соревнованиях;

3) развивающие:

- содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, выносливости, быстроты, координационных способностей;
- развивать задатки и склонности к различным видам спорта;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;
- умение самостоятельно организовать двигательную активность.

Познавательные УДД:

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты программы:

в области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*»:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях на трюковом самокате;
- соблюдение требований к инвентарю и экипировке райдера;
- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области «*Общая физическая подготовка*»:

- освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений;
- умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр;

в области «*Вид спорта – роллер спорт в дисциплине «самокат»*»:

- овладение техникой выполнения трюков на самокате в рампе;
- овладение техникой фигурного скольжения и торможения на самокате;
- овладение тактикой прохождения маршрута.

По окончании реализации программы и успешном прохождении индивидуального отбора обучающиеся могут быть зачислены на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки при наличии свободных мест.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя основные сведения о виде спорта «роллер спорт» в группе дисциплин «самокат», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых райдеру, базовым элементам техники катания на трюковом самокате: стойка, катание, прыжки с разворотом, скольжение по снарядам, выполнение серии трюков.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений их практического применения в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, роллер спорта в дисциплинах «самокат»; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви райдера, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях;

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов сложно координационных видов спорта;

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике катания и выполнения трюков на самокате.

Учебно-тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 38 недель. Учебный план предусматривает теоретические и практические учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, другим видам спорта и подвижным играм, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники катания и выполнения трюков на самокате.

Таблица 1.

Учебный план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	3							
	Количество занятий в неделю	3							
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта									
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по роллер спорту в дисциплинах «самокат»	3	3	-	Проверочная беседа	3	3	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.2.	Оборудование и инвентарь	2	2	-		2	2	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-		2	2	-	
1.4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие роллер спорта как	3	3	-		3	3	-	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	вида спорта. Правила соревнований								
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Строевые упражнения	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	0	0	0	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн
2.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	24	3	21		30	4	26	
2.3.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой катания и выполнения трюков на самокате	24	3	21		24	3	21	
2.4.	Подвижные игры и эстафеты	6	0,75	5,25		6	0,75	5,25	
Раздел 3. Вид спорта – роллер спорт в дисциплинах «самокат»									
3.1.	Обучение технике катания на самокате в условиях скейт-парка и улицы	10	1,25	8,75	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	10	1,25	8,75	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения (имитация) онлайн (ZOOM)
3.2.	Обучение технике поворота и торможения	10	1,25	8,75		10	1,25	8,75	
3.3.	Обучение технике выполнения трюков и тактике построения маршрута	22	2,75	19,25		22	2,75	19,25	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Показательные выступления	1	-	1	Соревно вания	-	-	-	Выполнение контрольных упражнений онлайн
4.2.	Тестирование	1		1	Выполнение контрольны х	2		2	
	Итого:	114	22,75	91,25		114	22,75	91,25	

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по роллер спорту в дисциплинах «самокат».

Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Правила поведения в скейт-парке. Техника безопасности при катании на трюковом самокате, выполнении упражнений, трюков. Падение и поведение райдера при падении и после падения. Меры предупреждения спортивного травматизма

1.2. Оборудование и инвентарь.

Основные виды трюковых самокатов. Конструкция трюкового самоката. Подбор, уход и хранение трюкового самоката. Фигуры для выполнения трюков. Экипировка райдера. Шлем, защитная экипировка на колени, локти и кисти рук.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви райдера. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Питание и его значение. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.4. Физическая культура и спорт в России. Развитие роллер спорта как вида спорта. Правила проведения соревнований.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность роллер спорта. Краткая характеристика развития роллер спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте. Правила соревнований в дисциплинах «самокат».

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1 Строевые упражнения

Очный формат:

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2.2. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

Очный формат:

Общеразвивающие упражнения без предметов (сгибания и разгибания рук, рывки, наклоны, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног в положении лежа, круговые движения ногами, поднимание и опускание туловища, махи ногами, приседания, выпады). Ходьба и бег с заданиями. Бег низкой, средней, высокой интенсивности. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, с поворотами на одной и обеих ногах). Приседания, отжимания, подтягивания. Упражнения для развития ловкости, быстроты реакции. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Ходьба и бег с заданием на месте. Упражнения для мышц плечевого пояса, мышц рук. Приседания, выпады, перекаты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты, гибкости, выносливости, ловкости. Упражнения для растяжки мышц.

2.3. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой катания и выполнения трюков на самокате

Упражнения на развитие координационных, скоростно-силовых качеств, скорости, равновесия, прыгучести, имитационные упражнения для овладения основными элементами техники катания на трюковом самокате. Упражнения для развития координации и баланса. Подводящие упражнения для изучения трюков на земле, без самоката.

2.4. Подвижные игры, эстафеты

Очный формат: Игры на самокате «Сбор/расстановка фишек», «Повторяй-ка», «Тормозим по хлопку», «Тормозим в гараж», «Садовник», «Луна и звёзды», «Змейка», «Домики», «Прятки», «Колдуны», «День и ночь», «Паровозик», «Слалом», «Цветные шары», «Баскетбол», «Салки», «Вышибалы».

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Игры для развития равновесия, координации движений: «Котята на лапки», «Зарядись энергией», «Сохрани стойку», «Кто дольше не уронит», «Кто дольше на одной ноге», «Петрушка».

Игры для развития ловкости, быстроты реакции, скоростных качеств: «Зебра», «Раз – хлопок, два – хлопок», «Катаем колобок», «Пингвины».

Раздел 3. Вид спорта – роллер спорт в дисциплинах «самокат»

Теоретические занятия

Техника катания на трюковом самокате: Основные стойки, скольжение, повороты. Типичные ошибки при освоении техники катания.

Практические занятия

Очный формат

3.1. Обучение технике катания на самокате в условиях скейт-парка и улицы

Стиль катания. Изучение различных элементов на самокате: подъём переднего, заднего колеса, хоп, фейки, стартовый разгон. Преодоление препятствий: прыжки с правой и левой ноги (не подбирая), максимальная или необходимая скорость в точке отрыва; прямолинейность прыжка; вкатывание при приземлении с помощью ног и рук.

3.2. Обучение технике поворота и торможения

Повороты на самокате. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой выполнения поворотов. Развитие динамического равновесия, падения. Освоение и совершенствование основных элементов техники катания на трюковом самокате. Упражнения и сочетания движений, заезды на квотер, прыжки с разворотами в квотере.

3.3. Обучение технике выполнения трюков и тактике построения маршрута

Изучение прыжков и сложных элементов самокатинга, повторение, отработка и комбинирование сложных элементов - вип, бар, брай, оповип, ноухенд, мэнуал, скольжения, нолли. Изучение трюков на самокате:

- вращения деки — все возможные вращения деки самоката (tailwhip, heelwhip, kickless, fingerwhip, unless, и др.);
- вращения руля — вращения руля самоката одной или двумя руками (barspin, bartwist, untwist, intwist и др.);
- скутер флипс — вращение самоката с помощью рук, есть трюки, где райдер полностью отпускает самокат (briflip, buttercup, nothing frontscooterflip и др.);
- стречинг — растяжки (invert, superman, can-can, no hand и др.);
- гребы — касание частей самоката руками в воздухе (tail grab, nose grab, benihana, toboggan и др.);
- флипы — различные сальто (backflip, frontflip, flair, cork и др.);
- градусы — вращения вместе с самокатом (180°, 360°, 540° и т. д.);

- скольжения — скольжение на деке или пегях самоката (boardslide, feeble, lipslide, hurricane и др.);
- стойки — фиксированное положение на доске или пегях самоката на коупинге (disaster, noseblunt, 50/50, 5/0 и др.);
- мануалы — езда с балансировкой на одном из колёс (manual, nose manual, hang five).

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Показательные выступления

Очный формат: Катание и выполнение трюков на самокате.

4.2. Тестирование

Выполнение контрольных упражнений по ОФП и собеседование по теории.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 30 июня для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам. При реализации программы продолжительность учебных занятий составляет 10 месяцев, количество учебных недель – 38, количество учебных занятий – 114, количество занятий в неделю - 3 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 2. Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулы.

Таблица 2

Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Количество учебных недель	Форма обучения	Количество учебно-тренировочных занятий в год/неделю	Количество учебных часов в год/неделю	Продолжительность одного занятия	Сроки итоговой аттестации	Форма аттестации
с 01 сентября по 30 июня	38	очная	114/3	114/3	1 час	май	Беседа, контрольные упражнения, соревнования

2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

2.1. Рабочая программа дисциплины «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Объем: 10 часов.

Порядок реализации: В форме беседы, инструктажа, сообщения просмотра видеороликов. На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут

Цель: формирование комплекса физкультурно-спортивных знаний, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- сформировать начальные знания в области физической культуры, виде спорта «роллер спорт», техники безопасности на занятиях в дисциплинах «самокат»;
- сформировать систему гигиенических знаний и навыков;

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

— правила техники безопасности при занятиях на трюковом самокате в скейт-парке и на улице;

— историю вида спорта «роллер спорт»;

— требования к спортивному инвентарю и экипировке райдера.

Обучающиеся должны уметь:

— применять гигиенические знания и навыки в повседневной жизни;

— нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности.

Обучающиеся должны владеть:

— навыками здорового и безопасного образа жизни;

— терминологией вида спорта «роллер спорт».

Содержание программы

1. Терминология.

Дисциплины:

Парк (англ. park) — катание по специально оборудованной экстрим-площадке: скейт-парке.

Стрит (англ. street) — катание по уличным спотам: ступени, перила, парапеты, дропы и т. д.

Флэт (англ. flat) — исполнение трюков на плоскости. С каждым годом людей, которые катаются в данной дисциплине всё меньше.

Биг-эйр (англ. big air) — специально сконструированный большой трамплин.

Дёрт (англ. dirt) — катание по горным спускам и дёрт-паркам с трамплинами на специально оборудованном самокате.

Сноускутеринг (англ. snowscootering) — катание по снегу на самокате со специальными досками.

Трюки:

Вращения деки — все возможные вращения деки самоката (tailwhip, heelwhip, kickless, fingerwhip, unless, и др.)

Вращения руля — вращения руля самоката одной или двумя руками (barspin, bartwist, untwist, intwist и др.)

Скутер флипс — вращение самоката с помощью рук, есть трюки, где райдер полностью отпускает самокат (briflip, buttercup, nothing frontscotterflip и др.)

Стречинг — растяжки (invert, superman, can-can, no hand и др.)

Гребы — касание частей самоката руками в воздухе (tail grab, nose grab, benihana, toboggan и др.)

Флипы — различные сальто (backflip, frontflip, flair, cork и др.)

Градусы — вращения вместе с самокатом (180°, 360°, 540° и т. д.)

Скольжения — скольжение на деке или пегах самоката (boardslide, feeble, lipslide, hurricane и др.).

Стойки — фиксированное положение на доске или пегах самоката на коупинге (disaster, noseblunt, 50/50, 5/0 и др.)

Мануалы — езда с балансировкой на одном из колёс (manual, nose manual, hang five).

3.Оборудование и инвентарь.

Отличие трюкового самоката от обычного. Основные виды самокатов для трюков. Конструкция трюкового самоката:

Дека — платформа, на которой стоят во время езды. Деки отличаются по длине и ширине. Размер зависит от размера обуви самокатера и от стиля катания. Для катания в стриту обычно выбирают более широкие, так как на них удобнее контролировать самокат, в момент скольжения по перилам. Для катания в парке наоборот выбирают узкие и легкие деки, так как на них будет легче исполнять техничные трюки. Деки для стрита оснащены декендами, либо же квадратными дропаутами.

Руль — неотъемлемая часть любого самоката. С помощью руля самокатер удерживает равновесие, и направляет самокат в нужную сторону. Руль также отличаются по высоте и ширине. Руль подбирается по высоте райдера. Наиболее удобным будет руль, который ниже райдера на 80-110 сантиметров.[1]

Колеса — на всех самокатах имеются два колеса. Колеса отличаются по диаметру, колеса бывают размером 100 мм, 110 мм, 120 мм, 125 мм. Скорость самоката зависит от диаметра колеса, чем больше диаметр, тем выше будет скорость.

Компрессионная система — это способ, с помощью которого руль закрепляется на вилке. Существует пять основных видов компрессионных систем: резьбовая, SCS, HIC, IHC и ICS.[2] Для каждой компрессионной системы подойдут разные по характеристикам вилки и рули. При этом, компрессионная система SCS не требует пропила в руле.

Вилка соединяет колесо с компрессионной системой.

Шкурка — кусок специальной наждачной бумаги, который клеится на деку, чтобы избежать скольжения во время катания.

Грипсы — накладки на руль, предотвращающие скольжение рук по рулю во время катания. Иногда вместо грипс используется обмотка.

Рулевая — обеспечивает вращение деки самоката на 360 градусов.

Экипировка райдера. Трюковой самокат, подбор, уход и хранение. Защитная экипировка на колени, локти и кисти рук.

4.Гигиенические навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к местам учебно-тренировочных занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви райдера. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Питание и его значение.

5.Развитие вида спорта «роллер спорт».

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность роллер спорта. Краткая характеристика развития роллер спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте. Правила соревнований и дисциплины в роллер спорте.

2.2. Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Объем: 60 часов

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и

практическую часть. Теоретическая часть реализуется через объяснение правил выполнения физических упражнений, подвижных игр. Практический материал включается в подготовительную и/или заключительную часть учебно-тренировочного занятия, а также проводятся отдельные занятия по общей физической подготовке.

Цель: развитие основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также обогащение роллеров разнообразными двигательными навыками.

Задачи:

- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения сложнокоординационных видов спорта;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- правила подвижных игр.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, прыжках, акробатические упражнения;
- самостоятельно организовать повседневную двигательную активность;
- распределять функции и роли в совместной деятельности, договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.

Обучающиеся должны владеть:

- техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- приемами оценки функционального состояния организма в процессе учебно-тренировочного занятия.

Содержание программы

1.Строевая подготовка

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2.Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

Общеразвивающие упражнения без предметов (сгибания и разгибания рук, рывки, наклоны, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног в положении лежа, круговые движения ногами, поднимание и опускание туловища, махи ногами, приседания, выпады). Ходьба и бег с заданиями. Бег низкой, средней, высокой интенсивности. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, с поворотами на одной и обеих ногах). Приседания, отжимания, подтягивания. Упражнения для развития ловкости, быстроты реакции. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и

координацию движений. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

3.Общеразвивающие упражнения для овладения техникой катания на трюковом самокате

Упражнения на развитие общей выносливости, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств, на развитие прыгучести, динамического равновесия, имитационные упражнения для овладения основными элементами техники выполнения трюков на самокате. Использование батута, памп-трека для выполнения имитационных упражнений. Упражнения для обучения падению на самокате. Имитация отталкивания и скольжения.

Упражнения для баланса:

Баланс на одной ноге. Это самое простое упражнение, которое подойдет и в качестве проверки навыка держать равновесие в целом. Встать прямо, руки находятся на поясе или вытянуты в сторону. Удерживая спину в прямом положении, поднять ногу в максимально прямом положении перед собой. При этом стараться не отклоняться назад. Более сложный вариант — руки можно вытянуть вперед перед собой. Постараться удержаться в таком положении примерно 30-60 секунд. Потом поменять опорную ногу.

Упражнение «Ласточка». Многие его знают еще со школьной скамьи. Это вытягивание тела в горизонтальное положение в наклоне. Последовательность его выполнения: Встать на левую ногу, правую согнуть в колене до образования прямого угла. Руки при этом согнуты в локтях. Наклоняясь вперед, медленно отвести правую ногу назад. Руки вытянуть вперед. При этом корпус должен находиться в горизонтальной плоскости, параллельно полу. Возвратиться в исходное положение. Далее следует поменять опорную ногу.

Наклоны вперед. Стоя на правой ноге, левую выдвинуть вперед и согнуть в колене до прямого угла. Правая рука находится на поясе, левая прижата к груди. Медленно наклоняясь вперед и удерживая при этом равновесие, попытаться достать левой рукой кончик правой ноги. Подняться в исходное положение. Выполнить упражнение несколько раз и поменять ноги.

Упражнение «Дерево». Встать прямо. Перенести центр тяжести на левую ногу. Поднять ступню правой ноги рукой и вести ее вдоль ноги до паховой области. Упереться ступней правой ноги во внутреннюю поверхность левого бедра, избегая ее соскальзывания. Выпрямиться и сомкнуть ладони на уровне груди или над головой. Далее следует поменять ноги. Это упражнение, несмотря на статичность, достаточно сложное в исполнении. Поэтому на первых этапах при его выполнении для удержания равновесия стоит использовать какую-то опору.

Упражнение «Пистолет». Такой вариант больше подойдет для хорошо тренированных. А тем, кто только приступает к занятиям, при его выполнении стоит использовать какую-либо опору, например, стул. Медленно приседая на одной ноге, следует стараться не касаться пола другой ногой, вытянутой вперед. Глубину приседаний выбирать индивидуально в зависимости от собственных возможностей и уровня тренированности. После выполнения максимально возможного количества повторений на одной ноге упражнение необходимо повторить на другой.

Правила выполнения упражнений

Во время тренировки необходимо держать тело в прямом положении, стоять ровно, при этом стопы должны быть полностью расположены на поверхности. Живот и ягодицы подтянуты, плечи находятся в расправленном и опущенном состоянии, шею не следует вытягивать вверх.

Упражнения на баланс лучше делать босиком — босая стопа лучше ощущает сцепление с поверхностью, что увеличивает возможность сохранения устойчивости.

Для удержания равновесия в процессе тренировки, если это не всегда получается сделать, помогут следующие приемы: зацепиться взглядом за любую статичную точку и сохранять с ней зрительный контакт или расставить в сторону руки.

Когда упражнения начнут хорошо получаться, стоит попробовать выполнять их с закрытыми глазами. В этом случае без зрительного контакта придется полагаться только на собственные ощущения, при этом развитие чувства равновесия и баланса будет целиком зависеть от вестибулярного аппарата.

4. Подвижные игры и эстафеты

С элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; на самокате с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр: комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов с различными сочетаниями.

2.3. Рабочая программа дисциплины «Вид спорта – роллер спорт в дисциплинах «самокат»

Объем: 42 часа.

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется посредством словесных и наглядных методов через объяснение техники выполнения упражнений. Практический материал включается в основную часть учебно-тренировочного занятия.

Цель: освоение техники катания и выполнения трюков на самокате.

Задачи:

— обучить технике и тактике скольжения, поворота и торможения на трюковом самокате;

— обучить технике и тактике выполнения трюков на самокате;

— воспитывать трудолюбие и целеустремленность, чувство коллективизма;

— развивать задатки и склонности к экстремальным видам спорта.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

— способы безопасного падения на самокате;

— способы построения и прохождения маршрута.

Обучающиеся должны уметь:

– видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;

– работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;

— взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;

— соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни.

Обучающиеся должны владеть:

— техникой выполнения трюков на самокате в рампе;

— техникой скольжения и торможения на самокате;

— техникой и тактикой прохождения маршрута.

Содержание программы

Обучение технике катания на самокате в условиях скейт-парка и улицы

Стиль катания. Изучение различных элементов на самокате: подъём переднего, заднего колеса, хоп, фэйки, стартовый разгон. Преодоление препятствий: прыжки с правой и левой ноги (не подбирая), максимальная или необходимая скорость в точке отрыва; прямолинейность прыжка; вкатывание при приземлении с помощью ног и рук.

Обучение технике поворота и торможения

Повороты на самокате. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой выполнения поворотов. Развитие динамического равновесия, падения. Освоение и совершенствование основных элементов техники катания на трюковом самокате. Упражнения и сочетания движений, заезды на квотер, прыжки с

разворотами в квотере.

Обучение технике выполнения трюков и тактике построения маршрута

Базовые трюки на самокате:

Легкие

–Nippy Jump – трюк настолько прост, что выполнить его может любой желающий. Хитрость в том, что нужно просто спрыгнуть с деки и оставить колеса на земле. Могут выполняться разные вариации и меняться положение тела. Например, Родео – это поза, в которой райдер выполняет трюки, держа самокат в одной руке, а другая рука отпущена.

–Bunny hop – это обычный прыжок на самокате без разворотов, основной элемент с которого начинается процесс освоения трюкового самоката, потому что если вы не будете прыгать, то не сможете преодолевать препятствия. Научившись уверенно выполнять Bunny hop, можно переходить к остальным движениям.

–X-Up – один из наиболее частых трюков. Во время прыжка райдер поворачивает руль на 180 градусов. Чтобы выполнить X-Up, сначала нужно сделать Bunny hop, затем повернуть руль на 90 градусов в воздухе, после чего выпрямить руль перед приземлением.

–360 градусов – во время прыжка райдер переворачивается на 360 градусов.

–Kick-Out – сначала райдер выполняет трюк Bunny hop, затем отбрасывает деку в сторону обеими ногами под углом 45 градусов и возвращает ее обратно перед приземлением на землю.

–Manual – езда на заднем колесе. Это простой трюк, в котором нужно просто откинуться назад и, балансируя на заднем колесе самоката, продолжать ехать.

–Nose Manual. Трюк похож на Manual, но выполняется на другом колесе. В Manual нужно просто откинуться назад и катиться на заднем колесе, а в Nose Manual нужно наклоняться вперед и балансировать на переднем колесе. Требуется много практиковаться, чтобы выполнить этот трюк.

–No Foot – этот прием похож на технику Nippy Jump. Сначала райдеру нужно сделать Олли, затем оторвать обе ноги от деки. Этот трюк также можно выполнять в позе Родео.

–Grind – еще один простой и популярный трюк на самокате. Нужно сделать Олли и, развернув деку на 90 градусов, устойчиво приземлиться на перила. После этого можно гриндить столько, сколько хочется.

Средние

–Barspin – резкий поворот на 360 градусов. Этот трюк трудно выучить, но он может привести к выполнению множества других комбинаций.

–TailWhip – райдер должен пнуть деку самоката, затем сделать поворот вокруг рулевой оси деки. Трюк трудно выучить, но он также как Barspin может привести ко многим другим трюкам или комбинациям. В целях безопасности рекомендуется надевать обувь, защищающую пальцы ног.

–Grab – захват рукой деки во время движения.

–WallRide – катание по наклонной поверхности.

–CanCan – во время полета ноги выкидываются вбок и возвращаются назад.

–Boneless – во время прыжка одна нога отводится от деки, отталкивается от горизонтальной поверхности и возвращается назад.

Сложные

–Tap – прыжок на опору и одновременно приземление на заднее колесо.

–Wrap Around – на большой скорости прокручивается нога вокруг рулевой установки.

–Superman – приведение тела в горизонтальное положение в прыжке, ноги откинута назад, при этом райдер самокат опускает вниз и немного вперед.

–Backflip, Frontflip – сальто назад, вперед.

–Pogo – это техника, которую выполняют опытные райдеры. Необходимо удерживать тормоза и в то же время прыгать на заднем колесе.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Кадровое обеспечение

Требования к уровню квалификации педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность по программе, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или 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).

Учреждение вправе привлекать к реализации программы лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности программы, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

3.2. Информационное обеспечение

Список литературных и интернет-источников для детей и родителей:

1. Правила вида спорта «роллер спорт», утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 06.07.2023 №493, с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта РФ от 21.09.2023 №676.

2. Все об экстремальных видах спорта, режим доступа: <http://pashasurf.narod.ru/snskedu.htm>

3. Как правильно выбрать трюковой самокат: <https://elektro-mall.ru/blog/kak-vibrat-trukovoi-samokat#h4>

4. Основные направления роллер спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ridepro31.tb.ru>

5. Список трюков на самокате — словарь начинающего райдера: <https://puky-russia.ru/obzory/spisok-vsekh-tryukov-na-samokate/>

6. Трюковые самокаты от А до Я: особенности выбора, эксплуатации и строения <https://fansport.space/blog/tryukovye-samokaty-ot-a-do-ya-osobennosti-vybora-ekspluatatsii-i-stroeniya/>

7. Трюковые самокаты: Спорт или субкультура?: <https://www.kant.ru/articles/3061211/>

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>

2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru

3. Федерация роллер спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/rollsport>

4. KSS SCHOOL — школа экстремального самоката в Москве. Режим доступа: <https://kickscootershop.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

Видеопроектор с экраном. Компьютер. Телевизор. Фотоаппарат.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Место проведения учебно-тренировочных занятий по программе:

- Скейт-парк «Максимум»;
- Уличная площадка, оборудованная для занятий экстремальными видами спорта.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 3.

Таблица 3

Перечень спортивного инвентаря, оборудования и экипировки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря, экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Подкаты	штук	3
2.	Конусы	штук	40
3.	Планка	штук	1
4.	Самокат	Штук	6

Для занятий по самокатингу обучающемуся необходимо иметь:

- профессиональный самокат;
- защиту: наколенники, налокотники, защита ладоней, шлем;
- спортивную форму;
- сменную обувь.

3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в скейт-парке и специально оборудованной площадке допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по самокатингу возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении и столкновении,
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при работе на неисправных или неподготовленных спортивных снарядах и оборудовании.

1.3 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Запрещается находиться в спортивном зале скейт-парка без тренера-преподавателя.

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

- 2.2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.
- 2.3. Не включать самостоятельно электроосвещение.
- 2.4. Не открывать дверь для проветривания без указания тренера-преподавателя.
- 2.5. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера-преподавателя.
- 2.6. Проверить свое оборудование на исправность, целостность (крепления, детали, колеса и т.д.).
- 2.7. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на данном занятии.
- 3. Требования безопасности во время занятий.
- 3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.
- 3.2. Провести разминку
- 3.3 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.4 Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.
- 3.5 Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих людей.
- 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации МАУ ДО «СШ №2».
- 5. Требования безопасности по окончании занятий.
- 5.1. Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития обучающихся используются следующие виды контроля:

- текущий контроль;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем на каждом занятии, итоговая аттестация – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн.

Формы итоговой аттестации:

- очное обучение: беседа, контрольные упражнения, соревнования;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн.

Итоговую аттестацию проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству, а также вопросы для проверочной беседы по теоретическим основам физической культуры и спорта. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 4 и 5, карта педагогического наблюдения в таблице 6.

Таблица 4

Контрольные упражнения (тесты) при очной форме обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	возраст	8	9-10	11-12	13-15	16-17
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу					
	м	7,5	7,3	6,8	5,5	4,9
	д	7,9	7,7	7,2	5,9	5,7
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)					
	м	7	10	13	20	27
	д	4	5	7	8	9
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)					
	м	21	27	32	35	36
	д	18	24	28	31	33
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)					
	м	110	130	150	170	195
	д	105	120	135	150	160
	Прыжок в высоту с места (см)					
	м	14	24	32	40	48
	д	10	20	27	35	43
Координация	Челночный бег 3х10м					
	м	10,3	9,6	9,0	8,1	7,9
	д	10,6	9,9	9,4	9,0	8,9
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)					
	м	+1	+2	+3	+4	+6
	д	+3	+3	+4	+5	+7
Техническое мастерство		Показательные выступления с демонстрацией техники выполнения трюков Оценивается по 5-балльной системе: 5 - обучающийся уверенно управляет элементами, исполняет более сложные трюки и связки с соблюдением правил техники безопасности 4 – трюки и связки выполняются в полной координации, движения синхронны и гармоничны, качество исполняемых трюков – высокое, соблюдаются требования техники безопасности 3 - обучающийся контролирует своё тело, использует простейшие элементы, трюки и связки с соблюдением техники безопасности 2 - обучающийся частично контролирует свое тело при исполнении трюков и связок, движения частично принужденные и неестественные, выполнение элементов, трюков и связок –				

Продолжение таблицы 4

		низкое, соблюдаются требования техники безопасности 1 - обучающийся не контролирует свое тело при выполнении трюков и связок, движения принужденные и неестественные, выполнение элементов, трюков и связок – низкое, не полностью соблюдаются требования техники безопасности
--	--	--

Таблица 5

**Контрольные упражнения (тесты)
при очной форме обучения
с использованием дистанционных технологий**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	возраст	8	9-10	11-12	13-15	16-17
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)					
	м	7	10	13	20	27
	д	4	5	7	8	9
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)					
	м	21	27	32	35	36
	д	18	24	28	31	33
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)					
	м	110	130	150	170	195
	д	105	120	135	150	160
	Прыжок в высоту с места (см)					
	м	14	24	32	40	48
	д	10	20	27	35	43
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)					
	м	+1	+2	+3	+4	+6
	д	+3	+3	+4	+5	+7

Таблица 6

Карта педагогического наблюдения физического развития детей

№	Разделы	Формирование представлений о ЗОЖ				Физическая культура								Итоговый показатель (среднее значение)				
		Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правила поведения и соблюдения правил личной гигиены)		Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияния на здоровье		Знает и соблюдает правила личной гигиены		Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног		Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие		Владеет элементами строевой подготовки (построение, перестроение)			Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать собственные игры, варианты игр,		Проявляет организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия	
	Ф.И. ребенка	начало уч.	конец уч. года	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда.

Показатели: Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

**Вопросы для проверки знаний в предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

1. Составные части трюкового самоката.
2. Постановка райдерской стойки.
3. Безопасное падение на самокате.
4. Что входит в экипировку – защиту райдера?
5. Перечислите названия трюков, выполняемых на самокате.
6. Какие техники включает в себя катание на трюковом самокате (скольжение, вращение, прыжки)
7. Перечислите эйр элементы, выполняемые на трюковом самокате.
8. Правила поведения в скейт парке
9. Какие дисциплины включает в себя роллерспорт
10. Как происходит постановка базовых элементов

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья обучающихся;

2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;

3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;

2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей обучающихся, которые совпадают с целями обучения;

3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;

4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей обучающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;

5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Приемы и методы обучения:

— словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;

— наглядные: непосредственный и опосредованный показ;

— практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;

— методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные и подвижные игры.

Рекомендации по обучению трюкам на самокате.

Нор (прыжок).

Исполнение: Обе ноги должны быть на самокате, аккуратно приседаете, сохраняя равновесие, прыгаете сами, без самоката. Во время прыжка поднимаете самокат руками за руль. Постепенно упражнение будет получаться всё лучше и лучше, а Вы сможете опробовать более сложные версии прыжка.

Nollie

Практически такой же прыжок, но только с одного (переднего) колеса.

Исполнение: Наклонитесь вперёд (но не сильно! Падать не надо), тем самым поднимая заднее колесо. Далее продолжайте движение на переднем колесе. Выполните Нор, оторвавшись от земли. В полёте не забудьте выровнять самокат для плавного приземления.

X-Up и X-Ride

Эти два трюка неразлучны. Суть в том, чтобы в прыжке повернуть руль на 180°, скрестив руки (X-Up), а затем продолжить движение (X-Ride).

Manual

Движение вперёд на заднем колесе. Трюк выглядит простым в теории, но на практике

вам понадобится немного времени, чтобы его освоить. Вся суть в поиске баланса. Но если Вы смогли освоить Nollie, то и это сможете без проблем.

Fakie

Езда спиной вперёд. Этот трюк тоже не выглядит слишком сложным и важным, но его необходимо выучить перед переходом к следующим упражнениям. Самое главное – поворачивайте руль очень медленно. Возможно, Вам придётся привыкнуть к обратным поворотам.

180

Первый действительно сложный трюк. Разворот на 180° в прыжке и приземление в fakie. Рекомендуется изначально научиться выполнять разворот без прыжка на плоской поверхности. В таком случае разворот осуществляется на переднем колесе. Выполнить трюк получится только на небольших скоростях.

Выполнение: При езде на самокате расположите ноги слегка сторону в одном направлении. Передняя нога должны быть как можно ближе к рулю. Начинайте заваливаться вперёд, продолжая движение на переднем колесе. Затем плавным движением выполните резкий разворот деки самоката на 180°. Далее продолжайте движение спиной вперёд.

Полноценный трюк 180 выполнить немного сложнее.

Выполнение: Высоко подпрыгните. Старайтесь держать заднее колесо как можно выше. Закрутитесь на 180 градусов, используя плечи и голову. Постарайтесь выровняться до приземления. Продолжайте движение в fakie. В дальнейшем, после изучения трюков на квотере или рампе, Вы можете постараться выполнить 180 на этих фигурах скейт-парка. Лучше выбрать невысокие рампы. Также Вы можете улучшить трюк, выполнив его более сложную версию 360.

Half Cab

Это обратная версия 180. Теперь Вы едете спиной вперёд (например, после исполнения 180), а затем разворачиваетесь в прыжке на 180 градусов.

Выполнение: При движении спиной вперёд слегка поворачиваете руль в противоположную от будущей закрутки сторону. Через плечо смотрите на будущее место приземления. Далее выполняйте прыжок и смещайте свой вес в сторону, начиная разворот. Выровняйтесь до приземления.

No Footer

Обе ноги во время прыжка снимаются с деки, разводятся в стороны, а затем возвращаются на деку. Разумней всего учить трюк на плоской поверхности.

Barspin

Прокрутка руля в воздухе на 360°. Для начала рекомендуется выполнить данный трюк на ровной поверхности на 180°. Заранее определитесь, какая рука у вас будет “бросать”, а какая “ловить”.

Выполнение: Подпрыгните как можно выше. Достигнув максимальной высоты, начинайте поворачивать руль бросковой рукой. Крутаните руль примерно на ¼ оборота и отпустите. Руки в этот момент должны быть перекрещены. Поймайте грипсу ловчей рукой в момент, когда руль пройдет приблизительно 3/4 оборота. Верните обе руки на руль, и, следя за равновесием, плавно приземлитесь.

Tailwhip

Поворот деки вокруг рулевой оси. Это очень популярный и сложный для новичков трюк. Лучше всего выучить его на ровной поверхности, а затем уже пробовать на фигурах скейт-площадки.

Выполнение: Подпрыгните как можно выше. Ударьте деку носком задней ноги (постарайтесь не переборщить с силой). Можно помогать вращению руками, закручивая руль. Выставьте заднюю ногу, чтобы поймать деку по завершении круга. Вновь встаньте на деку самоката.

WallRide

Катание по наклонной поверхности. Это не совсем трюк, но его необходимо выучить

перед следующим трюком.

Air

Это даже не трюк, а серия трюков. Air — трюки в воздухе, которые выполняются с фигур и естественных препятствий. Но вам точно потребуется выучить 180 на квотере.

Выполнение: Наберите достаточно скорости для квотера и проедьте по нему до самой верхушки (коулинг). Далее в тот момент, когда Вы окажитесь в воздухе начинаете разворот 180. Обязательно сгибайте ноги в коленях, чтобы избежать травмы. Вам нужно приземлиться сразу под коулингом. Если вам не удастся целиком преодолеть коупинг, значит — вы недостаточно сильно вылетаете. Если вы приземляетесь на низ ramпы, значит — вы вылетаете слишком сильно.

Tail Grab

Захват хвоста самоката рукой в полёте. Нужно схватить деку и удерживать ее как можно дольше, дергая самокат во время полета. Разумней всего учить трюк на квотере.

One Hander

Райдер убирает с руля одну руку и выставляет её в сторону. Находясь в прыжке, снимите одну руку с руля и отведите ее как можно дальше. Разумней всего учить трюк на плоской поверхности. Он кажется простым (и является таким), но его изучение необходимо для следующего трюка.

No Hander

Райдер убирает в полёте обе руки с руля и выставляет их в стороны. Чем выше вы вылетите из квотера, тем проще будет его делать.

Выполнение: Вылетите из квотера, сжав руль коленями. Повторяйте это движение до тех пор, пока не будете готовы отпустить руки. Затем одновременно разведите руки в разные стороны. Чем дольше Вы удерживаете в такой позе руки, тем лучше. Одновременно схватите грипсы руками и отведите колени от руля.

Методические разработки:

- Календарно-тематическое планирование программного материала (приложение 1).
- Методика обучения выполнению трюков на самокате (приложение 2).

Методические пособия и дидактический материал:

— Правила вида спорта «роллер спорт», утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 06.07.2023 №493, с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта РФ от 21.09.2023 №676.

— Трюки на самокате для начинающих. Режим доступа: <https://sport-parki.ru/posts/tryuki-na-samokate-dlya-nachinayushhih/>

Видеоуроки для изучения техники базовых трюков и комбинаций:

1. Научиться без падений скатываться, прыгать и перелетать крупные фигуры на самокате помогут видео уроки:
 - HOW TO DROP IN:
https://www.youtube.com/watch?v=cET96kBItBQ&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
 - HOW TO HALF CAB:
https://www.youtube.com/watch?v=MOELJ8kqqc0&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
 - HOW TO перелет через фанбокс:
https://www.youtube.com/watch?v=5x8TtI38dKU&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
2. Прокачать использование рук в трюках на самокате помогут видео:
 - HOW TO FINGER WHIP:
https://www.youtube.com/watch?v=rKo2cSBe2vg&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
 - HOW TO DOUBLE BUS DRIVER:
https://www.youtube.com/watch?v=FGBQCEHifxU&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
 - HOW TO BAR TWIST:
https://www.youtube.com/watch?v=29OIMtqgAtg&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
 - HOW TO CANDY BAR:
https://www.youtube.com/watch?v=JfiFs16_akA&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP

3. Трюки на самокате с упором на одно колесо, и к чему готовиться при их обучении, расскажут в видео:
 - HOW TO MANUAL: https://www.youtube.com/watch?v=2Is2Rj7DWPC&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
 - HOW TO TAIL TAP: https://www.youtube.com/watch?v=uff8BhAOSLQ&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
 - HOW TO HANGFIVE: https://www.youtube.com/watch?v=ks5m0pfJ82U&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
4. Каким скольжениям на самокате учиться в первую очередь, какие фигуры для этого можно использовать и какие опасности может это таить расскажут в видео уроках:
 - HOW TO FEEBLE: https://www.youtube.com/watch?v=cf-wj-8YKdw&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
 - HOW TO BOARDSLIDE: https://www.youtube.com/watch?v=2_0LcKciGSQ&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
5. Научиться базовым трюкам с использованием стен и изучить важные детали их исполнения помогут:
 - HOW TO WALLRIDE: https://www.youtube.com/watch?v=WZ8sBayuU6M&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
 - HOW TO HANDPLAN: https://www.youtube.com/watch?v=baawBC1f3gY&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
6. Обучение самым базовым акробатическим элементам и важные советы по их выполнению можно найти в видео уроках:
 - HOW TO BACKFLIP TO DROP: https://vk.com/video-50567379_456239071
 - HOW TO FRONT FLIP: https://www.youtube.com/watch?v=y-fCbID04tQ&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
 - HOW TO FLAIR: https://www.youtube.com/watch?v=FzQ1lbf06s8&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP
7. Обучение опасным комбинациям трюков на самокате на основе базовых акробатических элементов. Рекомендуем предварительно посмотреть видео, прежде чем приступать к их изучению:
 - HOW TO BACKFLIP TO FAKIE: https://www.youtube.com/watch?v=KdhenZ3M1Rw&ab_channel=KICKSCOOTERSHOP

Для организации дистанционного обучения:

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom. Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Планируемые результаты:

- расширение общего кругозора обучающихся через участие в воспитательных мероприятиях;
- приобретение обучающимися опыта участия в мероприятиях различной направленности;
- формирование способности обучающихся к самоорганизации, ответственности за собственную деятельность;
- развитие коммуникативных навыков обучающихся через участие в совместной деятельности.

8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности
	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»
	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"
октябрь	Интерактивная игра «Звонок мошенника»
	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»
	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения
ноябрь	Экологическая акция «День синички»
	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»
декабрь	Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"
	Профилактика экстримизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"
	Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"
	Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта»
	Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"
январь	Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"
	Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев
январь	Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»
	Беседа "Личная гигиена спортсменов"
	Мероприятия, беседы по информационной безопасности.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.
февраль	Информационные беседы на учебно-тренировочных занятиях "Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"
	Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"
	Беседа "Двигательный режим школьника"
	День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"
	Беседа "Государственные символы России"
	Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"
	Беседа "Безопасный интернет"
	Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"

Продолжение таблицы 7

март	Беседа "Здоровье-наше богатство"
	Беседа "Мы-жители многонациональной страны"
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню
апрель	Акция «Здоровье – золото!»
	Акция «Безопасный маршрут»
	Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»
май	Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях
	Беседа "Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе"
	Учебная пожарная эвакуация
	Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности
	Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»
	Беседа "Предупредим туляремию"
	Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ: - «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах - «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент Участие в праздничном шествии "Бессмертный полк"

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байковский, Ю.В. Терминология экстрима. Энциклопедический словарь-справочник экстремальных видов спортивной деятельности/ Ю.В. Байковский. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 292 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
3. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2009. – 416 с.
4. Правила вида спорта «роллер спорт», утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 06.07.2023 №493, с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта РФ от 21.09.2023 №676.
5. Софиев, Н. Как правильно не свернуть себе шею. Энциклопедия экстремального спорта / Н. Софиев, Н. Бауэр. – М.: Росмэн, 2007. – 64 с.
6. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед./Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.
8. Энциклопедия юных Сурков № 9. Ролики, велосипед, скейтборд. – М.: Эгмонт, 2001. – 125 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование программного материала

Номер занятия	Кол-во часов	Раздел, тема и краткое содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля	Мероприятия за рамками учебного плана
1	1	Вводное занятие. Вводное занятие. Обсуждение правил взаимодействия между детьми и тренером-преподавателем. Знакомство с правилами поведения на занятиях в скейт-парке. Соблюдение техники безопасности при катании на самокате. просмотр видеоролика «Первое катание на самокате. Как начать?» https://www.youtube.com/watch?v=FWLCi0huIl4 "Как вести себя в скейт-парке" https://www.youtube.com/watch?v=kAyoF0UxXIo	беседа, практикум	Опрос, анализ практической работы	Вводный инструктаж «Правила посещения МАУДО СШ №2 г. Тобольска»; просмотр тренировок лучших райдеров России.
2	1	Изучение стойки на самокате, падение, подъем, освоение баланса. Просмотр видеоролика «Основы катания на самокате» https://www.youtube.com/watch?v=hRMNq1dycmY	беседа, практикум	Педагогическое наблюдение/ опрос, анализ практической работы	
3	1	Освоение и определение стойки. Повороты, освоение баланса. Просмотр видеоролика «Основные трюки на самокате» https://www.youtube.com/watch?v=6cTN_1g8rLE	практикум		
4	1	Повторение изученных упражнений, закрепление. «Основные трюки на самокате» https://www.youtube.com/watch?v=6cTN_1g8rLE	Практикум		
5	1	Приседания во время движения, изучение прыжков во время движения. просмотр видеоролика «Как стоять на самокате» https://www.youtube.com/watch?v=ZbuLD8wFsA	Практикум		
6	1	Изучение элемента «мануал». Просмотр видеоролика «Как делать мэндуал на самокате? Баланс на заднем» https://www.youtube.com/watch?v=aMIJQt7e5U	беседа, практикум		
7	1	Повторение и закрепление элемента «мануал».	практикум /беседа		

8	1	Изучение техники элемента «хэнг файв». Совершенствование техники изученных элементов. просмотр видеоролика "Как сделать хэнг файв на самокате" https://www.youtube.com/watch?v=OlZ8138aazA	беседа, практикум	Педагогическое наблюдение/ опрос, анализ практической работы	
9	1	Закрепление техники элемента «хэнг файв».	практикум /беседа		
10	1	Изучение техники элемента «прыжок». Совершенствование техники изученных элементов. просмотр видеоролика "Как сделать прыжок на самокате" https://www.youtube.com/watch?v=P27QNTipMMQ	беседа, практикум		
11	1	Совершенствование техники изученных элементов.	практикум /беседа		
12	1	Изучение техники элементов скольжения на самокате. просмотр видеоролика "Как скользить на самокате?" https://www.youtube.com/watch?v=e7afGBoZIp4	беседа, практикум		Просмотр видеороликов выступлений лучших райдеров России
13	1	Изучение техники прыжков во время движения, прыжки с разворотом 180°. 180° в фигуре кватер. просмотр видеоролика «Как сделать поворот на 180 градусов на самокате» https://www.youtube.com/watch?v=faxe7qU0_VU	беседа, практикум		
14	1	Совершенствование техники изученных элементов. просмотр видеоролика «Разворот на самокате» https://www.youtube.com/watch?v=faxe7qU0_VU	Практикум		
15	1	Изучение техники контроля и взаимодействия с самокатом. просмотр видеоролика «Езда без рук на самокате» https://www.youtube.com/watch?v=NezKfVI4lVc	беседа, практикум		
16	1	Совершенствование техники изученных элементов	беседа/ практикум		
17	1	Изучение элемента «фэйки» - езда спиной, повышение контроля, использование конусов для езды с препятствиями. просмотр видеоролика «Как сделать фэйки» https://www.youtube.com/watch?v=S9yW5JxN1A	беседа, практикум		
18	1	Совершенствование техники изученных элементов с использованием специального инвентаря (конусы)	практикум /беседа		

19	1	Заезд на квотер, обучение использованием скейтпарком. просмотр видеоролика "Заезд на квотер" https://www.youtube.com/watch?v=rpMoRFSnNoI	Практикум	Педагогическое наблюдение/ опрос, анализ практической работы	Просмотр и обсуждение тренировок лучших райдеров России
20	1	Заезд на квотер, изучение баланса и положения тела в квотере	практикум/беседа		
21	1	Заезд на квотер, совершенствование баланса и положения тела в квотере. Съезд с квотера. просмотр видеоролика "Съезд с квотера" https://www.youtube.com/watch?v=Ze1BzwyTZ-A	Практикум		
22	1	Совершенствование техники изученных элементов	практикум/беседа		
23	1	Совершенствование техники изученных элементов. Свободное катание.	беседа/практикум		
24	1	Совершенствование техники изученных элементов, повторение техники безопасности и профилактика падений. просмотр видеоролика «Падения на самокате» https://www.youtube.com/watch?v=qTmdthKnAdY	практикум		
25	1	Изучение базового элемента «тэйлвип». просмотр видеоролика "Как делать вип" https://www.youtube.com/watch?v=-GRQ8025hTk	беседа, практикум		
26	1	Закрепление техники трюка «тэйлвип», разворота на 180.	практикум/беседа		
27	1	Закрепление разворота в квотере, прыжок на 180 и «фэйки».	практикум/беседа		
28	1	Совершенствование техники изученных элементов. Развивающая игра «Выше ноги от земли»	практикум/беседа		
29	1	Заезд на малый квотер, спуск с малого квотера. Прыжки в высоту. просмотр видеоролика "Как сделать прыжок?" https://www.youtube.com/watch?v=P27QNTipMMQ&t=170s	Практикум		
30	1	Совершенствование техники заезда на малый квотер, спуска с малого квотера	практикум/беседа		
31	1	Совершенствование техники прыжка, прыжки через препятствие и на препятствие. просмотр видеоролика "Как запрыгнуть на бордюр" https://www.youtube.com/watch?v=fl95ywkP4xk	Практикум		
32	1	Совершенствование техники прыжка, прыжки через препятствие и на препятствие.	практикум/беседа		
33	1	Совершенствование техники прыжка через перекладину, приседание под перекладиной	практикум/беседа		
34	1	Совершенствование техники изученных элементов.	практикум/беседа		

35	1	Изучение элемента «греб». Движение в роликах спиной вперед с разворотом 180° просмотр видеоролика "Как делать тейлреб" https://www.youtube.com/watch?v=VEH1yyVUN2s	беседа, практикум	Педагогическое наблюдение/ опрос, анализ практической работы	Постановка и проведение новогодних спортивных праздников и показательных выступлений для родителей
36	1	Изучение техники заезда на квотер с разворотом 180°, спуск. просмотр видеоролика "Как сделать "180" на квотер" https://www.youtube.com/watch?v=8VUfHkDzjOc	Практикум		
37	1	Совершенствование техники заезда на квотер с разворотом 180° и спуска.	практикум /беседа		
38	1	Совершенствование техники заезда на квотер с разворотом 180° и спуска.	практикум /беседа		
39	1	Совершенствование техники изученных элементов. Развивающая игра «Пас», перекидывание кубиков просмотр видеоролика "Топ 5 трюков на самокате" https://www.youtube.com/watch?v=hjHEazEvjTc	Практикум		
40	1	Инструктаж по прыжкам на батуте, прыжкам в высоту. просмотр видеоролика "Прыжки на батуте для новичков" https://www.youtube.com/watch?v=kgYlR0gp6Nw	беседа, практикум		
41	1	Падение на спину на батуте, падение на колени. Прыжки с разворотом на 180° на батуте.	практикум /беседа		
42	1	Совершенствование техники изученных элементов. Подготовка к показательным выступлениям.	беседа, практикум		
43	1	Совершенствование техники изученных элементов. Подготовка к показательным выступлениям. просмотр видеоролика "Топ 10 трюков на самокате" https://www.youtube.com/watch?v=rJS7RPvd7q8	беседа, практикум		
43	1	Подведение итогов первого полугодия. Показательные выступления.	практикум	Открытое занятие	
45	1	Закрепление техники элемента «тэйл вип», изучение техники элемента «барспин». просмотр видеоролика "Как делать барспин" https://www.youtube.com/watch?v=tDABSepwUyw	Практикум	Педагогическое наблюдение/ опрос, анализ практической работы	
46	1	Совершенствование техники элемента «барспин» во время движения просмотр видеоролика "Элемент барспин" https://www.youtube.com/watch?v=tDABSepwUyw	Практикум		

47	1	Изучение техники элемента «хил», просмотр видеоролика "Как делать элемент хил" https://www.youtube.com/watch?v=CcZqE9kECJI	беседа, практикум	Педагогическое наблюдение/ опрос, анализ практической работы	Просмотр и обсуждение международных и всероссийских соревнований по роллер спорту в дисциплинах «самокат»
48	1	Закрепление техники элемента «барспин», техника безопасности при выполнении прыжков в поролоновую яму. просмотр видеоролика "Учимся летать на самокате" https://www.youtube.com/watch?v=x_QoDhQo4l0	практикум		
49	1	Совершенствование техники изученных элементов, прыжков в поролоновую яму.	практикум /беседа		
50	1	Совершенствование техники изученных элементов	практикум		
51	1	Совершенствование техники изученных элементов. Свободное катание в квотерах.	беседа, практикум		
52	1	Обучение правильному падению в поролон просмотр видеоролика "Как НЕ нужно прыгать в поролон" https://www.youtube.com/watch?v=8iREoyZKc1c&t=96s	практикум		
53	1	Совершенствование техники изученных элементов. Внутренние соревнования по прыжкам в высоту через перекладину. просмотр видеоролика "Самый высокий прыжок на самокате" https://www.youtube.com/watch?v=KChg5vEF3gl	Практикум		
54	1	Совершенствование техники изученных элементов. Внутренние соревнования по езде на заднем колесе. Просмотр видеоролика "Менуал на заднем колесе" https://www.youtube.com/watch?v=_aMIJQt7e5U&t=191s	практикум /		
55	1	Изучение техники заезда и спуска с большого квотера	практикум /беседа		
56	1	Изучение техники заезда, спуска с большого квотера на бокс, заезда на маленький квотер просмотр видеоролика "Что нельзя делать на самокате в скейтпарке" https://www.youtube.com/watch?v=yQK3xpMno9M	практикум /		
57	1	Совершенствование техники заезда, спуска с большого квотера на бокс, заезда на маленький квотер	практикум /беседа		
58	1	Совершенствование техники заезда, спуска с большого квотера на бокс и заезда на маленький квотер	практикум /беседа		
59	1	Изучение трансфера с квотера в квотер	беседа, практикум		

60	1	Совершенствование техники трансфера с квотера в квотер	беседа, практикум /беседа	Педагогическое наблюдение/ опрос, анализ практической работы	Спортивный праздник «К дню защитника Отечества»
61	1	Совершенствование техники изученных элементов.	практикум		
62	1	Изучение элемента «брайфлип», просмотр видеоролика "Как делать брайфлип" https://www.youtube.com/watch?v=f0ry5ceW1bE	практикум		
63	1	Изучение элемента «фронтбрайфлип», просмотр видеоролика "Как делать фронтбрайфлип" https://www.youtube.com/watch?v=NdU4DcgIy0I	беседа, практикум		
64	1	Совершенствование техники изученных элементов.	беседа, практикум		
65	1	Изучение техники прыжков с элементами «тэйлвип», «барспин» просмотр видеоролика "Как делать барспин" https://www.youtube.com/watch?v=tDABSepwUyw	практикум		
66	1	Закрепление техники прыжков с элементами «тэйлвип», «барспин»»	практикум		
67	1	Совершенствование техники прыжков с элементами «брайфлип», «барспин» просмотр видеоролика "Как делать брайфлип" https://www.youtube.com/watch?v=NdU4DcgIy0I	практикум		
68	1	Совершенствование техники изученных элементов.	беседа, практикум		
69	1	Совершенствование техники изученных элементов. Развивающая игра «Болото», свободное катание, движение на скорость. https://www.youtube.com/watch?v=ikU5fm0DOCQ	практикум		
70	1	Изучение техники элемента «360». просмотр видео ролика "Как делать "поворот на 360 градусов"?" https://www.youtube.com/watch?v=kJiqGfq_TxY	беседа, практикум		
71	1	Закрепление техники прыжков с элементом «360»	практикум		
72	1	Изучение техники прыжков на элемент «смитграинд»» во время движения	беседа, практикум		
73	1	Совершенствование техники изученных элементов.	практикум, беседа		
74	1	Изучение баланса на заднем и переднем колесе просмотр видео ролика "Как балансировать на переднем и заднем колесе" https://www.youtube.com/watch?v=ZkjH2g7jT90	беседа, практикум /		

75	1	Изучение баланса при скольжениях. просмотр видеоролика "Как скользить на колесе" https://www.youtube.com/watch?v=e7afGBoZIp4&t=104s	беседа, практикум	Педагогическое наблюдение/ опрос, анализ практической работы	Квест «Быстрее, выше, сильнее», посвящённый Международному дню спорта на благо развития и мира
76	1	Совершенствование техники изученных элементов.	беседа, практикум		
77	1	Изучение баланса при комбинировании элементом «фиблграйнд», «смитграйнд». просмотр видеоролика "5 трюков для скольжения на колесе" https://www.youtube.com/watch?v=Xdoc9HnYXg	беседа, практикум		
78	1	Совершенствование техники изученных элементов, развивающая игра «Лава»	практикум, беседа		
79	1	Совершенствование техники изученных элементов. Свободное катание	практикум		
80	1	Совершенствование техники изученных элементов. Повторение элемента 360 градусов. Просмотр видеоролика "Элемент 360 градусов" https://www.youtube.com/watch?v=orNlxfh7gwk	практикум		
81	1	Совершенствование техники изученных элементов во время движения	практикум		
82	1	Совершенствование техники изученных элементов.	практикум/беседа		
83	1	Совершенствование техники изученных элементов. Прыжки в высоту через перекладину, приседания под перекладиной	практикум		
84	1	Совершенствование техники изученных элементов.	практикум/беседа		
85	1	Совершенствование техники изученных элементов. Развивающая игра «Чемпионат» просмотр видеоролика "Чемпионат мира по трюковому самокату" https://www.youtube.com/watch?v=CTLggDCUEko	практикум		
86	1	Совершенствование техники изученных элементов. Прыжки на батуте, изучение элемента «фронтфлип», просмотр видеоролика "50 трюков на батуте" https://www.youtube.com/watch?v=FNz_WfM2-fw	практикум		
87	1	Закрепление техники элемента «фронтфлип» на батуте	практикум		
88	1	Изучение маршрута «спуск с квотера с прыжками на боксу и выполнением элементов «тэйлвип», «барспи», «360», разворот 180°, движение обратно»	практикум/беседа		

89	1	Закрепление тактики маршрута «спуск с квотера прыжками боксу и выполнением элементов «тэйлвип», «барспи», «360», разворот 180°, движение обратно»	практикум /беседа	Педагогическое наблюдение/ опрос, анализ практической работы	
90	1	Закрепление маршрута «спуск с квотера с прыжками на боксу и выполнением элементов «тэйлвип», «барспи», «360», разворот 180°, движение обратно»	практикум /беседа		
91	1	Изучение тактики связки трюков 180° и «барспин».	беседа, практикум		
92	1	Закрепление тактики связки трюков 180° и «барспин», так же разворот в квотере с трюком. Просмотр видеоролика "Элемент эир" https://www.youtube.com/watch?v=iPeZdSxelb8	практикум		
93	1	Изучение тактики связки трюков 180° и «тэйлвип», так же разворот в квотере с трюком.	беседа, практикум		
94	1	Совершенствование техники и тактики изученных элементов просмотр видеоролика "Лучшие трюки на самокате" https://www.youtube.com/watch?v=bqKgXuys9zQ	практикум	Соревнования/ опрос, анализ практической работы	
95	1	Совершенствование техники и тактики изученных элементов. Прыжки через планку. Просмотр видеоролика "Топ трюков на самокате" https://www.youtube.com/watch?v=_CTWSJ6Gzec&t=36s	беседа, практикум		
96	1	Изучение элемента «киклес» просмотр видеоролика "Как делать элемент "киклес"" https://www.youtube.com/watch?v=3L8_yO2EU_Pc	беседа, практикум /	Педагогическое наблюдение/ опрос, анализ практической работы	Постановка и проведение открытых занятий, подготовка к соревнованиям
97	1	Закрепление техники элемента «киклес»	практикум		
98	1	Совершенствование техники и тактики изученных элементов. Свободное катание, работа над ошибками просмотр видеоролика "Вулрайд" https://www.youtube.com/watch?v=WZ8sBayuU6M	беседа, практикум		
99	1	Обучение развороту в квотере с трюком «тэйлвип», «барспин» просмотр видеоролика "Вип в квотере" https://www.youtube.com/watch?v=XLZp7mpjLB0	беседа, практикум		
100-101	2	Совершенствование техники и тактики изученных элементов. просмотр видеоролика "Элемент барспин" https://www.youtube.com/watch?v=tDABSepwU	практикум		

		yw			
102	1	Изучение и постановка элемента «бэкфлип» в поролоновую яму. Просмотр видеоролика "Элемент бэкфлип" https://www.youtube.com/watch?v=kwwk-gJau3w	практикум	Педагогическое наблюдение/ опрос, анализ практической работы	
103-104	2	Совершенствование техники и тактики изученных элементов. Свободное катание, работа над ошибками	беседа, практикум		
105-106	2	Совершенствование техники и тактики изученных элементов. Свободное катание, работа над ошибками	практикум		
107-108	2	Совершенствование техники и тактики изученных элементов. Работа над ошибками просмотр видеоролика "15 простых трюков на самокате" https://www.youtube.com/watch?v=WKgk_e6pHyM	беседа, практикум		
109-111	3	Совершенствование техники и тактики изученных элементов. Подготовка к показательным выступлениям. просмотр видеоролика "Чемпионат России по трюковому самокату" https://www.youtube.com/watch?v=Ov2pnrNNYwo	практикум, беседа,		
112	1	Контроль изученной техники катания на самокате	Открытое занятие	Показательные выступления	
113	1	Тестирование по ОФП, собеседование по теории	Контрольное занятие	Проверочная беседа, тестирование	
114	1	Итоговое занятие. Соревнования.	Соревнования	Соревнования	

Методика обучения выполнению трюков на самокате

Трюк «180»

Разворот на 180 градусов является базовым движением на самокате, которое может выполняться и как самостоятельный трюк, и в качестве одного из элементов более сложных трюков. Что нужно уметь для выполнения разворота на 180? Несмотря на то, что разворот на 180 градусов считается достаточно простым трюком, для его выполнения необходимо освоить следующие базовые элементы в катании:

- Нор (баник, Bunny Нор). Один из основных элементов для начинающих. Он представляет собой простой прыжок на самокате с отрыванием задних и передних колес от земли;

- Fakie. Езда на самокате спиной вперед. Данный элемент является завершающим в развороте на 180 градусов. Поэтому, чтобы не терять равновесие, необходимо уверенно чувствовать себя при движении задним ходом.

Когда отработаны базовые элементы и изучена техника прыжка и езды задним ходом на самокате, можно приступать к выполнению разворота.

Высоко подпрыгните и закрутите самокат, поворачивая шею и плечи в сторону вращения.

Если чувствуете, что вам не хватает вращения для выполнения разворота на 180 градусов, можете попробовать делать разворот на 90.

Прыжок должен быть достаточно высоким для того чтобы вы могли вернуть себе равновесие еще до приземления и ухода в fakie.

Следите за тем, чтобы ваше заднее колесо всегда было задрано вверх, ведь в случае его контакта с землей вращение оборвется.

После приземления для выхода из fakie вы можете научиться трюкам half cab или revert out.

Полезные советы

Для отработки fakie можно изучать его не на ровной поверхности, а с небольшой горки — так проще контролировать самокат.

Если вам непонятна механика движения во время разворота на самокате, попробуйте отработать ее без транспортного средства.

В прыжке необходимо следить за тем, чтобы голова поворачивалась в направлении вращения вместе с плечами.

Проще делать разворот на 180 в том направлении, куда смотрят стопы при езде.

Если у вас не получается докрутить полные 180 градусов, перед прыжком можно завести самокат в сторону вращения, не отрываясь от земли.

Для того чтобы отработать разворот на 180, можно разбить его на два отдельных трюка — 2 прыжка с разворотом на 90 градусов подряд. Это будет отличным подводящим упражнением для полноценного разворота на 180.