



Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» города Тобольска

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023

Утверждено приказом
директора МАУ ДО «СШ №2»
г.Тобольска от 01.09.2023 №047-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «РОЛЛЕР СПОРТ»**

Срок реализации программы – 6 лет

Возраст занимающихся – 7-18 лет

Составитель:

Ужегов Вячеслав Владимирович, тренер-преподаватель по роллер спорту
Андроняк Ольга Владимировна, методист

Тобольск 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	
1. Название программы.....	3
2. Цели и задачи программы.....	8
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	
3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	10
4. Объем программы.....	12
5. Виды (формы) обучения по программе.....	13
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	19
7. Календарный план воспитательной работы.....	20
8. План антидопинговых мероприятий.....	28
9. План инструкторской и судейской практики.....	30
10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	33
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ	
11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	40
12. Оценка результатов освоения программы.....	41
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	45
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	50
15. Учебно-тематический план	59
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	60
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
17. Материально-технические условия.....	61
18. Кадровые условия.....	64
19. Информационно-методические условия.....	66
Приложения.....	74

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «роллер спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «роллер спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России 18.11.2022 №1014 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «роллер спорт» - 128 000 8 5 1 1 Я

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
трек 300 м	128	005	1	8	1	1	Л
трек 500 м	128	006	1	8	1	1	Л
трек 1000 м	128	007	1	8	1	1	Л
трек - гонка на очки 5000 м	128	008	1	8	1	1	Н
трек - гонка с выбыванием 10000 м	128	009	1	8	1	1	Н
трек - гонка с выбыванием на очки 10000 м	128	010	1	8	1	1	Л
трек - гонка с выбыванием 15000 м	128	011	1	8	1	1	Л
трек - эстафета 3000 м	128	012	1	8	1	1	Л
спринт 100 м	128	013	1	8	1	1	Я
спринт 300 м	128	014	1	8	1	1	Я
спринт 1 круг	128	015	1	8	1	1	Я
спринт 500 м	128	016	1	8	1	1	Я
спринт 1000 м	128	017	1	8	1	1	Я
фристайл - слалом - скоростной	128	022	1	8	1	1	Я
слайды	128	023	1	8	1	1	Л
фристайл - слалом	128	024	1	8	1	1	Я

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

— приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и

форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1235 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «роллер спорт»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1014 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «роллер спорт» (далее – ФССП);

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской

Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «роллер спорт», современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно

обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «роллер спорт» на этапах многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ).

Актуальность 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. Занятия роллер спортом повышают уровень физического развития и функциональной подготовленности, развивают ловкость, координационные способности, воспитывают смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей, способствуют закаливанию организма.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства в Центрах подготовки спортивного резерва.

2. Цели и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов по виду спорта «роллер спорт» на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий роллер спортом; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Тобольска, Тюменской области, России по роллер спорту.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки – спортивный отбор и определение спортивной специализации детей. Основной целью этапа является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники роллер спорта, воспитание волевых и

морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «роллер спорт». Цель спортивной подготовки на этапе – формирование спортивного мастерства роллеров, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки для вида спорта «роллер спорт», возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	2	7	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	9	5	10

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься роллер спортом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям роллер спортом.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 9-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям роллер спортом.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

- увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

- возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

- установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «роллер спорт» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей программой. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду

спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

4. Объем программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			
	1	2	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	12
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4	4
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	624
Общее количество занятий в год	156	156	208	208	208	208

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

5. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники роллер спорта: изучается и совершенствуется техника способов передвижения на роликовых коньках, развиваются физические качества. В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает преодоление утомления от тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности,

отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток)								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
		1	2	3	1	2	3	4	5	
	1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям									
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке								14	

Продолжение таблицы 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток)							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1	2		1	2	3	4	5
	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России								
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям								14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ				14				
	2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия								
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				14				
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	21							
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия				60				

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарный план МО город Тобольск, календарный план Тюменской области, в соответствии с положениями

(регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по роллер спорту осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарным планом МО город Тобольск, календарным планом Тюменской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «роллер спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			
	1	2	1	2	3	4
Контрольные	2	3	6	6	6	9
Отборочные	-	1	4	4	4	5
Основные	-	1	2	2	2	3

Контрольными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп этапа начальной подготовки – внутришкольные соревнования;

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – открытые внутришкольные или муниципальные соревнования.

Отборочными соревнованиями являются муниципальные первенства, по результатам которых отбираются участники основных соревнований, которые ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Тюменской области для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня. Основными соревнованиями являются первенства и кубки Тюменской области.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными правилами вида спорта «роллер спорт», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Тюменской области по роллер спорту, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники и тактики дисциплин роллер спорта, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений

и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план отделения роллер спорта представлен в приложении №2 к программе.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе

состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- 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, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения роллер спорта;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям роллер спорта.

— Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- Посещение музеев;
- Месячник военно-патриотического воспитания;
- Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.
- Участие в мероприятиях по ознакомлению с миром профессий (экскурсии, тренинги, викторины, тесты).

Критерии оценки:

- Спортивные нормативы;
- Показатели на спортивных соревнованиях по роллер спорту;
- Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-

преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры,

законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах, правил дорожного движения;

- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

- Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

- Отсутствие правонарушений и преступлений.

- Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;

— 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 приложении №3 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

8. План антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

— реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

— формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

— участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

— ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

— ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «роллер спорт»;

— получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по роллер спорту.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №4.

9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса, проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, которые готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности на основании материала на этапах спортивной подготовки.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения технике и тактике дисциплин роллер спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже изучают специфику выполнения упражнения, последовательность действий, вырабатывая практический навык. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией роллер спорта, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Он должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по роллер спорту. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского

уровня присваивается квалификационная категория «Юный спортивный судья».

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «роллер спорт» (далее – Правила), знать общие положения Правил. При проведении теоретической подготовки особая роль отводится темам по изучению правил соревнований по роллер спорту. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению протокола соревнований.

Требования к результатам инструкторской практики:

— Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

— Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

— Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

— Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики:

— Знать правила соревнований по роллер спорту, права и обязанности судейской коллегии.

— Уметь вести протокол соревнований.

— Уметь выполнять обязанности помощника судьи на старте, на трассе, на финише, судьи-секретаря, судьи-хронометриста.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия. Подача строевых команд и распоряжений. Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по роллер спорту. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Особенности развития роллер спорта в городе Тобольске и Тюменской области. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Выполнение обязанностей помощника при разработке положений о соревнованиях. Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте, на трассе, на финише, судьи-секретаря, судьи-хронометриста.

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;

- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

— на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

— рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

— правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

— выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

— полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

— использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс восстановительных средств, при выборе которых особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблицах 7-8.

Таблица 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

Продолжение таблицы 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе МО)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Таблица 8

План восстановительных мероприятий и средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики роллер спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

Продолжение таблицы 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед УТЗ, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция
Во время УТЗ, спортивного соревнования	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3 мин саморегуляция

Продолжение таблицы 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Сразу после УТЗ, спортивного соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции и тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 мин
Через два часа после УТЗ	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция восстановительной направленности	8-10 мин 5 мин саморегуляция
После микроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция восстановительной направленности	Восстановительные учебно-тренировочные занятия, прогулки и игры на свежем воздухе. После восстановительного учебно-тренировочного занятия. Саморегуляция
После макроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий,	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительные учебно-тренировочные занятия ежедневно 1 раз в 3-5 дней

Продолжение таблицы 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
	профилактика переутомления		
Постоянно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «роллер спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «трек», «спринт», «гонка», «эстафета», «скоростной слалом», «фристайл - слалом»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин «трек», «спринт», «гонка», «эстафета», «фристайл - слалом», «скоростной слалом».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «роллер спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «роллер спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления,

открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 9.

Таблица 9

**Карта педагогического наблюдения
уровня развития личностных качеств и сформированности
прикладных навыков (метапредметных компетенций)**

№	Разделы	Динамика личностного развития				Динамика сформированности прикладных навыков											
		Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены		Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать		Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание)		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания		Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их	
		начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года
	Ф.И. обучающегося																

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.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных

спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 10-11).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «роллер спорт».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «роллер спорт»;
- стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

**13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам
спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
лиц, проходящих спортивную подготовку**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 10-11.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «роллер спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «однорядные коньки», «трек», «спринт», «гонка», «эстафета», «скоростной слалом», «слайды», «фристайл - слалом»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4

Продолжение таблицы 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл - слалом - прыжок в высоту»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	6
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.5.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «трек», «спринт», «гонка», «эстафета»						
3.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	485	475
3.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	24	19
3.3.	Бег на роликовых коньках 2000 м	-	без учета времени		без учета времени	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «однорядные коньки»						
4.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25
4.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	55	45

Продолжение таблицы 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл - слалом - прыжок в высоту»						
5.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	485	475
5.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	24	19
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «скоростной слалом»						
6.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	485	475
6.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	24	19
6.3.	Бег на 2000 м	-	без учета времени		без учета времени	
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «слайды»						
7.1.	Прыжки на скакалке за 60 с на двух ногах	количество раз	не менее		не менее	
			65	65		65
7.2.	Прыжки на скакалке за 60 с на одной ноге	количество раз	не менее		не менее	
			30	30	30	30
7.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	50	40
7.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл - слалом»						
8.1.	Прыжки на скакалке за 60 с на двух ногах	количество раз	не менее		не менее	
			65	65	65	65
8.2.	Прыжки на скакалке за 60 с на одной ноге	количество раз	не менее		не менее	
			30	30	30	30
8.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	50	40

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «роллер спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «однорядные коньки», «трек», «спринт», «гонка», «эстафета», «скоростной слалом», «слайды», «фристайл - слалом»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «трек», «спринт», «гонка», «эстафета»				
3.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			495	480
3.2.	Бег на роликовых коньках 2000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «скоростной слалом»				
6.1.	Удержание баланса стоя на одной ноге	с	не менее	
			30	30
6.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	количество раз	не менее	
			39	35

Продолжение таблицы 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл - слалом»				
8.1.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			5,5	5,8
8.2.	Удержание баланса стоя на одной ноге	с	не менее	
			40	40
9. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «однорядные коньки», «трек», «спринт», «гонка», «эстафета», «скоростной слалом», «слайды», «фристайл - слалом»				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки представлен в приложении №5.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Годовой тренировочный делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передвижения на роликах.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления

здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Планирование годового цикла тренировки учащихся определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годового цикла включает:

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировок по неделям (52 недели);
- сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки

проведения педагогического контроля;

— сроки проведения углубленного обследования;

— виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе (до 3-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 3-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения

количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки учащихся спортивных школ могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, разгрузочный и т.д.).

Годичный цикл подготовки юных роликбежцев на учебно-тренировочном этапе имеет два полуцикла. Каждый полуцикл состоит из соревновательного периода. Первый полуцикл включает следующие микроциклы: втягивающий, переходный, базово-развивающий, зимний соревновательный. Второй состоит из второго базово-развивающего, предсоревновательного, летнего соревновательного микроциклов. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

В процессе многолетней подготовки юных роликбежцев могут быть использованы разработанные недельные микроциклы. По характеру и направленности тренировочной работы микроциклы подразделяются:

1. Втягивающий применяется в начале подготовительного периода, а также после травмы, болезни.

2. Базовый (общеподготовительный) - основная направленность развитие и совершенствование аэробных механизмов энергообеспечения, связанных с проявлением общей, и в определенных случаях, специальной выносливости.

3. Базовый (специально - подготовительный) направлен на совершенствование аэробно - анаэробных механизмов энергообеспечения с использованием тренировочных средств, направленных на развитие

специальной выносливости у юных конькобежцев.

4. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями. Основная цель - плавное подведение к главному старту. Объем и интенсивность нагрузок снижается. За 5 - 6 дней до соревнования возможно проведение одной интенсивной тренировки.

5. Соревновательный - используется, как правило, в промежутке до 3 недель между двумя соревнованиями. Основная направленность совершенствование технико-тактического мастерства.

Подводящий к соревнованиям - совершенствование скоростных, скоростно - силовых качеств, специальной выносливости. Повторная спортивная ходьба на отрезках с соревновательной скоростью.

7. Восстановительный - применяется после напряженных тренировок, соревнований.

Последовательность применения рекомендуемых недельных микроциклов отражена в годичных планах - схемах подготовки юных роликобежцев на учебно-тренировочном этапе.

Представленные недельные микроциклы содержат основную часть тренировочного занятия. В тренировочное занятие входит также: разминка (10 - 15 мин) и заключительная часть (5 - 10 мин).

Структура недельных микроциклов для девушек такая же, как и у юношей этого возраста, но с соответствующим снижением тренировочных нагрузок до 70 – 85 % по отношению к юношам.

Этап начальной подготовки

Обучение стойкам в роллер спорте

Основная стойка; широкая стойка; стойка в полуприседе; стойка на внутренних рёбрах; стойка «ковбой»; поворотная стойка; стойка «елочка»; стойка «домик». Подвижные игры: «Тише едешь - дальше будешь», «Лимбо».

Обучение основным видам движения на роликах

Ёлочка на месте и с продвижением; пингвин на месте и в движении; самокат (правой/левой/ чередование); самокат спиной вперёд.

Фонарик (на месте/ в движении); фонарик с разгоном; фонарик спиной вперёд (на месте/ в движении); фонарик спиной вперёд с разгоном.

Лимончик.

Полуфонарик (правой/левой) с места; полуфонарик (правой/левой) с разгоном; полуфонарик спиной вперёд (правой/левой) с места; полуфонарик спиной вперёд (правой/левой) с разгоном.

Обучение безопасному торможению

Комбинация 2 фонарика/лимончик. Торможение фонариком. Широкая стойка с наклоном роликов на внутренние ребра. Плуг на месте/в движении/на скорости. Стойка «полуфонарик» в движении с наклоном тормозящего ролика на внутреннее ребро. Торможение полуплугом на месте/в движении/на скорости. Торможение фонариком спиной вперёд. Торможение плугом спиной вперёд. Торможение полуплугом спиной вперёд. Т-стоп. Инверсный Т-стоп.

Обучение движениям вида «Монолайн»

Ножницы на месте/в движении/спиной вперед. Разножка на месте (правой/левой)/в движении (правой/левой)/спиной вперед (правой/левой). Монолайн на месте (правой/левой)/в движении (правой/левой)/спиной вперед (правой/левой)

Обучение полубалансовым элементам

Полубаланс хил на месте (правая/левая)/в движении (правая/левая). Полубаланс тое на месте (правая/левая)/в движении (правая/левая). Ван фут на месте (правая/левая)/в движении (правая/левая)/спиной вперед (правая/левая). Полубаланс хил спиной вперед (правая/левая). Полубаланс тое спиной вперед (правая/левая). Полубаланс хил по конусам опорная/ балансовая (правая/левая). Полубаланс тое по конусам опорная/ балансовая (правая/левая). Хил-тое у опоры (левая/правая). Крокодильчик в движении (правая/левая). Хил-тое в движении (правая/левая). Тое-тое у опоры

(правая/левая). Подъем на носки в движении (правая/левая). Тое-тое в движении (правая/левая). Хил-хил у опоры (правая/левая). Хил-хил в движении (правая/левая). Ван фут спиной вперед (правая/левая). Хил-тое спиной вперед с отталкиванием от опоры (левая/правая). Крокодильчик спиной вперед в движении (правая/левая). Хил-тое спиной вперед в движении (правая/левая). Тое-тое спиной вперед с отталкиванием от опоры (правая/левая). Подъем на носки спиной вперед в движении (правая/левая). Тое-тое спиной вперед в движении (правая/левая). Хил-хил спиной вперед с отталкиванием от опоры (правая/левая). Хил-хил спиной вперед в движении (правая/левая). Хил-тое по конусам (правая/левая). Тое-тое по конусам (правая/левая). Хил-тое-хил по конусам (правая/левая).

Базовое прохождение препятствий

Скоростной бег. Неровная поверхность на бегу. Разножка. Неровная поверхность в разножке. Неровная поверхность в разножке на скорости. Мягкая поверхность. Мягкая поверхность бегом. Лежащий полицейский шагом. Лежащий полицейский в разножке. Лежащий полицейский на бегу. Поребрик шагом. Поребрик в разножке. Поребрик на бегу. Маленькая горка съезд в основной стойке. Маленькая горка съезд в разножке. Средняя горка съезд в основной стойке. Средняя горка съезд в разножке. Маленькая горка подъем приставным. Маленькая горка подъем ёлочкой. Средняя горка подъем приставным. Средняя горка подъем ёлочкой. Средняя горка заезд на скорости ёлочкой. Большая горка съезд в разножке. Средняя горка заезд монолайн. Средняя горка съезд спиной вперед в монолайн. Большая горка съезд в разножке. Большая горка заезд ёлочкой. Большая горка заезд в монолайн. Большая горка съезд спиной вперед. Раскатка в рампе. Съезд с рампы. Заезд на рампу.

Обучение технике поворотов

Монолайн в движении лицом/спиной (правой/левой). Поворот наклоном (право/лево). Поворот наклоном с усилением (право/лево). Поворот наклоном

спиной (право/лево). Поворот наклоном спиной с усилением (право/лево). Полуфонарик в движении лицом/спиной (право/лево). Поворот полуфонариком (лево/ право). Поворот полуфонариком спиной вперёд (лево/право). Трамвай. Скрестный шаг (право/лево). Перебежка по дуге (право/лево). Перебежка по кругу (право/лево). Перебежка спиной вперед по дуге (право/лево). Перебежка спиной вперед по кругу (право/лево).

Обучение технике разворота

Монолайн в движении лицом/спиной (правой/левой). Разворот прыжком на месте (право/лево). Разворот прыжком на минимальной скорости (право/лево). Разворот прыжком на скорости (право/лево). Разворот прыжком спиной на месте (право/лево). Разворот прыжком спиной на минимальной скорости (право/лево). Разворот прыжком спиной на скорости (право/лево). Дабл разворот прыжком (право/лево). Разворот в три шага на месте (право/лево). Разворот в три шага на минимальной скорости (право/ лево). Разворот в три шага на скорости (право/лево). Разворот в три шага спиной вперед на месте (право/лево). Разворот в три шага спиной вперед на минимальной скорости (право/ лево). Разворот в три шага спиной вперед на скорости (право/лево). Дабл разворот в три шага. Разворот разгрузкой на месте (лево/право). Разворот разгрузкой на минимальной скорости (лево/право). Разворот разгрузкой на скорости (лево/право). Разворот разгрузкой спиной вперед на месте (лево/право). Разворот разгрузкой спиной вперед на минимальной скорости (лево/право). Разворот разгрузкой спиной вперед на скорости (лево/право). Дабл разворот разгрузкой (лево/право).

Обучение основам слалома

Трамвай на месте/в движении/через фонарик (левая/правая). Конфетка (левая/правая). Конфетка с конусом (левая/правая). Крисскросс по конусам (левая/правая). Крисскросс с чередованием. Трамвай спиной вперед в движении (левая/правая). Трамвай спиной вперед через фонарик (левая/правая). Конфетка спиной вперед (левая/правая). Конфетка спиной

вперед с конусом (левая/правая). Крисскросс спиной вперед по конусам (левая/правая). Крисскросс спиной вперед с чередованием. Простой шоппинкард (правой/левой). Простой шоппинкард спиной вперед (правой/левой). Дабл простой шоппинкард. Дабл простой шоппинкард спиной вперед. Сложный шоппинкард (правой/левой). Сложный шоппинкард спиной вперед (правой/левой). Дабл сложный шоппинкард. Дабл сложный шоппинкард спиной вперед. Сложный шоппинкард с чередованием (правой/левой). Мабрук (правой/левой). Грейпвайн (правой/левой). Кикбэк. Катбэк. Нарезка (правой/левой). Крабкросс (правой/левой). Связки: крисскросс + шоппинкард (в вариациях). Связки: крисскросс + мабрук (в вариациях). Связки: мабрук + грейпвайн (в вариациях).

Обучение технике базовых слайдов

Монолайн спиной вперед. Разворот прыжком. Ван фут спиной вперед. Инверсный Т-стоп. Повер слайд (левая/правая). Повер слайд тое/ хил (левая/правая). Повер слайд на виллинг (левая/правая). Полуплуг (левая/правая). Соул (левая/правая). Соул тое (левая/правая). Соул виллинг (левая/правая). Мэджик через повер слайд (левая/правая). Мэджик через соул (левая/правая). Эйсид (левая/правая). Эйсид хил/тое (левая/правая). Эйсид виллинг (левая/правая).

Обучение технике базовых прыжков

Прыжок по прямой на месте. Прыжок по прямой в движении. Прыжок по прямой в движении через планку (в вариациях высоты). Маховый прыжок на месте. Маховый прыжок в движении. Маховый прыжок в движении через планку (в вариациях высоты). Мьют на месте/ в движении/ на высокий мат/с трамплина/ через планку (в вариациях высоты).

Обучение технике катания в скейтпарке

Съезд-заезд с рампы. Съезд-заезд с рампы прыжком. Раскатка в рампе. Раскатка в рампе + прыжок. Раскатка в рампе + прыжок на 90. Раскатка в рампе + прыжок на 90 спиной. Раскатка в рампе + прыжок на 180. Раскатка в рампе

+ прыжок на 180 спиной. Раскатка в рампе + касание носком трубы. Раскатка в рампе + прыжок на трубу. Вылет с рампы. Вылет с рампы на 90. Вылет с рампы на 180. Трансфер.

Закрепление и совершенствование изученных элементов техники

Тематическая полоса препятствий (задействован весь скейт-парк) с использованием основных препятствий, поворотов, разворотов и скоростного движения. В полосу включаются все изученные виды элементов (фонарик, змейка, приседания, движение спиной вперед, ван фут, мягкое покрытие, лежащий полицейский, поребрик, конструкция из маленькой и средней горки, торможение Т-стоп). Участники на время проходят полосу препятствий, в конце забега подводятся итоги, выявляются победители.

Обучение основным техническим элементам катания на улице

Фонарик (лицом/спиной вперед). Ножницы (лицом/спиной вперед). Разножка (правой/левой). Разножка спиной вперед (правой/левой). Монолайн (правой/левой). Монолайн спиной вперед (правой/левой). Торможение фонариком. Торможение полу-плугом. Торможение Т-стоп. Торможение фонариком спиной вперед. Торможение полу-плугом спиной вперед. Торможение Т-стоп инверсный. Все виды поворотов. Все виды разворотов. Применение полученных знаний в парке. Прохождение естественных препятствий в условиях улицы.

Закрепление и совершенствование изученных элементов техники

Движение по маршруту, включающему в себя основные естественные элементы катания на улице, движение до итоговой точки маршрута на время.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении №6, включает в себя темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам и годам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «роллер спорт», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «трек» (далее – «трек»), «спринт» (далее – «спринт»), «гонка» (далее – «гонка»), «эстафета» (далее – «эстафета»), «скоростной слалом» (далее – «скоростной слалом»), «фристайл - слалом» (далее – «фристайл - слалом»), основаны на особенностях вида спорта «роллер спорт». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «роллер спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «роллер спорт».

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17. Материально-технические условия

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по роллер спорту обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 12.

Таблица 12

Места проведения учебно-тренировочных занятий

Наименование места	Место нахождения	Принадлежность
Скейт-парк с раздевалками и душевыми	Скейт-парк «Максимум»	МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска
Тренажерный зал	СК «Олимп»	МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска
Спортивная площадка, оборудованная для занятий экстремальными видами спорта	Скейт-парк «Максимум»	МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска

В каждом спортивном комплексе МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска имеется оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 №1144н медицинский кабинет. Медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса и организация систематического медицинского контроля осуществляется штатными медицинскими работниками спортивной школы.

В период участия в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в календарный план спортивной школы,

городской и областной календарный план, обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблицах 13-14, а также спортивной экипировкой, представленной в таблице 15.

Таблица 13

*Перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения
спортивной подготовки по роллер спорту*

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Барьер регулируемый	комплект	5
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4.	Колокол-гонг	штук	1
5.	Координационная лестница	штук	6
6.	Конус маленький	штук	100
7.	Конус большой	штук	20
8.	Машинка для промывания подшипников	штук	3
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Маркер меловой	штук	6
11.	Медицинбол	штук	4
12.	Набор лент сопротивления	комплект	10
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Полусфера гимнастическая	штук	6
15.	Резиновая лента (эспандер-жгут)	штук	10
16.	Рулетка измерительная 50 м	штук	1
17.	Рулетка измерительная 5 м	штук	2
18.	Ручной пресс для запрессовки и вынимания подшипников из колес	штук	2
19.	Свисток	штук	2
20.	Секундомер	штук	5
21.	Скакалка гимнастическая	штук	20
22.	Смазка для подшипников	штук	20
23.	Смывка для подшипников	штук	5
24.	Стенд для информационных материалов	штук	1
25.	Стенка гимнастическая	штук	4

Продолжение таблицы 13

26.	Степ платформа	штук	5
27.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
28.	Т-ключ шестигранник	штук	10
29.	Указатель количества пройденных кругов	штук	1
30.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
Для спортивных дисциплин «трек», «спринт», «гонка», «эстафета»			
31.	Доска для имитации бега по прямой	штук	5
32.	Флажки судейские (красные и белые)	штук	2
Для спортивной дисциплины «фристайл - слалом»			
33.	Музыкальный центр	штук	1

Таблица 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Колеса	комплект	на обучающегося	1	1
2.	Подшипники	комплект		1	1
3.	Рамы для роликов	пар		1	2

Таблица 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для вида спорта «роллер спорт»	пар	на обучающегося	1	2
2.	Костюм спортивный для соревнований	штук		1	1
3.	Наколенники	пар		1	1
4.	Налокотники	пар		1	1
5.	Шлем защитный	штук		1	1
6.	Кроссовки	пар		1	1
7.	Костюм спортивный тренировочный	штук		1	1
8.	Футболка спортивная	штук		1	1

18. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «роллер спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет, аттестация в целях установления квалификационной категории проводится по желанию тренеров-преподавателей при наличии соответствующих результатов согласно приказу Министерства образования и науки Российской

Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

19. Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

14. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н); приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от

24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

16. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

18. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта роллер спорт, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1014 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «роллер спорт»;

21. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «роллер спорт», утвержденная приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1235 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «роллер спорт»;

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

Учебно-методическая литература

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

2. Бабушкин, Г.Д. Содержание психологического обеспечения подготовки спортивного резерва/ Г.Д. Бабушкин// Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г. Омск, 14–15 ноября 2019 года) – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – С.36

3. Бочавер, К.А. Психология детско-юношеского спорта: книга для родителей спортсмена и тренеров: научно-популярное издание. – М.: Спорт, 2021. – 272 с.

4. Вавилова, А.В. Обучение катанию на роликах: Учебное. Пособие / А.В. Вавилова, И.М. Давыдов. – М., 2009. – 224 с.

5. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Спорт, 2019 – 184 с.

6. Веселова, Л.В. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие/ под ред. Э.Н. Безуглова, Е.Е. Ачкасова. – М.: Человек, 2019. – 288 с.

7. Виноградова, В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках / В.И. Виноградова. – М.: Советский спорт, 2022. – 216 с.

8. Геллер, Е.М. Подвижные игры на роликах / Е.М. Геллер. – Минск, 2010. – 145 с.

9. Геномика спорта, двигательной активности и питания / Под общей редакцией Д. Барха и И.И. Ахметова. / Пер. с англ. яз. М.В. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2022.– 584 с.
10. Германов, Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин. – Минск, 2018. – 250 с.
11. Глайдвелл, С. Роликовые коньки / С. Глайдвелл. – М.: Мнемозина, 2009. – 32 с.
12. Гордин, Р.А. Методическое пособие слалом –базе / Р.А. Гордин. - 2020.
13. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: Монография/ под ред. Губа В.П., Маринич В.В. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
14. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.
15. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
16. Гуц, Д.С. Самоприобщение личности к экстремальной деятельности: Монография / под ред. Гуц Д.С., Нургалеев В.С. – Краснояр.: СФУ, 2016. – 220 с.
17. Дементьев, Е. Роликовые коньки / Е. Дементьев. – СПб., 2005. – 78 с.
18. Докторович, А.М. Роликобежный спорт. – Смоленск: СГУФК, 2001. – 65 с
19. Еркомайшвили, И.А. Спортивная ориентация и отбор. Учебное пособие для СПО / под ред. Еркомайшвили, И. А., Семенова Г.В. - Litres, 2019. – 102 с.
20. Заутер, У. Учимся кататься на роликах: Экипировка. Техника. Рекомендации. – М.: Никола-Пресс, 1997. – 88 с.
21. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019-200 с.: ил.

22. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010. – 237 с.
23. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
24. Как научиться кататься на роликовых коньках. Скейтбординг. – Минск: Современный литератор, 2000. – 288 с.
25. Крепчук, О.Г. Азбука начинающего роллера. Советы инструкторов / О.Г. Крепчук, А.А. Хорольский. – М.: Феникс, 2010. – 63 с.
26. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.
27. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов: настольная книга тренера / [М.Г. Авдеева, С.В. Алексеев, Е.Е. Ачкасов и др.]; под ред. Г.А. Макаровой. — Москва: ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511 с.
28. Пауэлл, М. Катание на роликовых коньках / М. Пауэлл, Дж. Свенссон. – М.: Панорама TV, 1998. – 240 с.
29. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 2. - 608 с.
30. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.
31. Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ООО ТД «Советский спорт, 2021. – 188 с.
32. Семенова, П.Л. Роликовые коньки: учим ребенка кататься / П.Л. Семенова. – СПб., 2011. – 68 с.
33. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

34. Солодков, А.В., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. – М.: Спорт, 2020. – 620 с.
35. Ткачев, В.В. Роликовые коньки: инструкция по применению / В.В. Ткачев. – СПб, 2011. – 84 с.
36. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2013. – 192 с.
37. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
38. Харйунг, М. Роликовые коньки. Разминка и отдых на восьми роликах [Текст]: пер. с нем. А. Прокопьева / М. Харйунг, А. Атанасиадис. - Вильнюс: Полина, 1996. - 160 с.
39. Югай, А.В. Моделирование технико-тактических действий в скоростном беге на роликовых коньках [монография] Саммит-книга, 2017 -128 с.

*Список дополнительных литературных источников,
рекомендуемых при реализации программы:*

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – М., 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)
2. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности: Учебно-методическое пособие/А.Г. Грецов. – СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006.-44 с.
3. Олейник, С.А. Спортивная фармакология и диетология/ С.А. Олейник и др. — М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. — 256 с.
4. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова— Москва: 2022. – 81 с.

(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки РФ [электронный ресурс] Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Официальный интернет-сайт ФГБУ «Федеральный центр физического воспитания» [электронный ресурс] Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
4. Официальный интернет-сайт ООО «Федерация роллер спорта России» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.russnowboard.com/>
5. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий» [электронный ресурс] Режим доступа: <https://csp72.ru/>
6. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://osdusshor.ru/>
7. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] Режим доступа: <http://rusada.ru>
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>)
9. Сайт проекта «ФизкультУра» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год
вид спорта _____

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде**3.1.Участие в соревнованиях**

Наименование соревнований	Планируемый результат	Фактический результат

3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	Средства	Сроки

**Годовой учебно-тренировочный план
отделения роллер спорта**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1	2	1	2	3	4
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	8	8	10	12
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		6-12	6-12	5-10	5-10	5-10	5-10
1.	Общая физическая подготовка	120	92	138	138	184	218
2.	Специальная физическая подготовка	94	112	136	136	178	198
3.	Техническая подготовка	78	78	96	96	100	120
4.	Тактическая подготовка	6	6	8	8	10	14
5.	Теоретическая подготовка	6	6	8	8	10	14
6.	Психологическая подготовка	2	2	4	4	6	8
7.	Инструкторская и судейская практика	-	4	8	8	10	14
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	4	4	6	12
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6	10
10.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	8	10	16
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624

Календарный план воспитательной работы отделения роллер спорта

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессионально-спортивная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок)» Проведение Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по роллер	В течение года

		спорту	
1.4.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
2.	Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства»	В течение года
3.	Нравственное воспитание и развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

	спортивных результатов)	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	Правовое воспитание		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	В течение года
5.	Социологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

Приложение №4

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах и обязанностях спортсмена, о

			процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

**Тесты для проверки знаний обучающихся
по итогам освоения теоретической подготовки**

1. Составные части агрессивных роликов (рама, колеса, плейты, подшипники, каф, бакля, пяточная бакля, липучка).
2. Постановка роллерской стойки (согнутые колени, вытянутые вперед руки, наклон туловища вперед).
3. Правильное падение (должно происходить на колени, ладони, локти).
4. Что входит в экипировку – защиту (шлем, наколенники, налокотники, наладошники).
5. Назовите 10 элементов роллерблейдинга (соул, мизл, порн, саван, бэксайд, фронтсайд, роял, инспин, аутспин, тру).
6. Какие техники включает в себя роллерблейдинг (скольжение, вращение, прыжки)
7. Перечислить эйр элементы роллерблейдинга (фронтфлип, бэкфлип, мисти, флэер, мистифлип 360)
8. Правила поведения в скейт парке
9. Какие дисциплины включает в себя роллерспорт (слалом, роллерблейдинг, хоккей на роликах, прыжки через планку, спидскейтинг)
10. Как происходит постановка базовых элементов (одна нога ставится на плейт, другая на груф рамы, либо обе на груф рамы)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 360		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 40	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 40	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и	≈ 40	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник

	спортом			самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 40	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 40	июнь	Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 40	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 480/840		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 53/93	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	≈ 53/93	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 53/93	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 53/93	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 53/93	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 53/93	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 53/93	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	≈ 53/93	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и

	виду спорта			хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 53/93$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.