

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3 им. В.И. Русанова»**

СОГЛАСОВАНО


Начальник управления по физической
культуре и спорту мэрии города Ярославля


А.Е. Лёгус
« 27 » 03 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МУ ДО СШОР № 3
им. В.И. Русанова
от 27.03.2023 № 38-од

Директор школы


Н.А. Куликов
« 27 » 03 2023 г.



Рассмотрена и рекомендована
Педагогическим советом МУ ДО СШОР № 3
им. В.И. Русанова (протокол от 27.03.2023 № 1)

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «роллер спорт»**

г. Ярославль, 2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «роллер спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «роллер спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «роллер спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 года № 1014 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) <*>	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки (НП)	2	7	6	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации) (УТ)	4	9	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	13	4	8

Этап высшего спортивного Мастерства (ВСМ)	не ограничивается	15	2	4
---	-------------------	----	---	---

<*> В целях обеспечения выполнения муниципального задания максимальный количественный состав группы может быть увеличен по согласованию со структурным подразделением мэрии города Ярославля, обладающим правами юридического лица, осуществляющим функции и полномочия учредителя в отношении соответствующего учреждения.

На временной основе учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью и др.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных групп, максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший максимальный показатель в данной графе.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных групп могут проводиться одновременно 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.

4. Объем Программы.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До одного года	Свыше одного года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	14-16	20-22	28
Общее количество часов в год	312	416	520-624	728 - 832	1040-1144	1456

Учебный год в СШОР начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия, непосредственно в условиях СШОР и 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, тренировочных сборов и (или) самостоятельная

работа по индивидуальным планам. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;

учебно-тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

судейская практика;

контрольные мероприятия;

медико-биологические исследования;

восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

В примерном календарном учебно-тренировочном графике указываются периоды (циклы спортивной подготовки) в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности и учебно-тренировочным мероприятиям на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также может

осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 1 к Программе);

спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности (приложение № 2 к Программе);

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;

иные виды (формы) обучения.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

Основные и главные соревнования 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.

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 «кёрлинг»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 3 к Программе).
7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 4 к Программе).
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 5 к Программе).
9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Одной из задач школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Учебные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебного занятия). Во время проведения учебных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с

тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапов ССМ, ВСМ должны самостоятельно составлять конспект учебного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебного занятия: разминки основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения роллер спорту. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией роллер спорта, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор 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. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в роллер спорте;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение технических приемов учащимися;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- 1) составление положения о проведении соревнований на первенство школы по роллер-спорту.
- 2) умение вести судейскую документацию.
- 3) участие в судействе контрольных соревнований совместно с тренером.
- 4). судейство контрольных соревнований в качестве помощника и главного судьи.
- 5). участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.

Судейство соревнований в качестве помощника главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и регионального уровней. Присвоение званий «Судья первой категории» производится департаментом по физической культуре, спорту и молодёжной политике Ярославской области «Судья второй категории», «Судья третьей категории» управлением по физической культуре и спорту мэрии г. Ярославля. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор общественник» и «Судья по спорту». С этой целью следует проводить семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова.

Учебный план семинара по подготовке инструкторов и судей

Таблица 3

Тема	Часы
Теоретические занятия, в том числе:	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния роллерспорта	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
Методические занятия, в том числе:	13
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия, в том числе:	12
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
ИТОГО	46

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

Для восстановления работоспособности обучающихся спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);

повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
 эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
 соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости ускорить восстановление энергозатрат. К психологическим средствам восстановления относятся психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточные высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является *психомышечная тренировка* (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок. Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами)
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.) Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата. Физические нагрузки обучающимся назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья детей и в соответствии с нормативами физической подготовки иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. *Психофизические требования.* Оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности. Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

- 1). Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.
- 2). Уровень волевой подготовленности.
- 3). Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорости сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)
- 4). Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровне

функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки. С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения. Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. *Самоконтроль* – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные полученные при обследовании. Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроль дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности. Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оцениваются следующее:

личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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 «роллерспорт»;

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 и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку) спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «роллер спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку) спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команд Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов

контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (приложение № 6 к Программе).

IV. Рабочая программа по виду спорта «роллер-спорт».

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу учебно-тренировочного процесса (далее – Программный материал) является неотъемлемой частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

Программный материал формируется на основе разделов видов спортивной подготовки, входящих в учебно-тренировочный план организации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программный материал составляется на период реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программный материал является содержательной основой для составления рабочей программы тренера-преподавателя.

Планирование тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

1) *Вводное занятие. Исторические сведения о возникновении и развитии роллер спорта.*

История развития роллер спорта. Характеристика вида спорта, его особенности.

Сравнительный анализ развития роллер спорта в России и за рубежом. Выступления российских спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке спортсменов-роллеров, пути повышения их мастерства.

Состояние роллер спорта в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, одежда и обувь.

Правила поведения на тренировочном занятии. Классификация спортивного оборудования и инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям, хранение и уход за ним. Демонстрация тематического видео и фотоматериала. Техника безопасности на занятиях. Ремонт инвентаря.

3). Гигиена, режим дня, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде, обуви. Значение и способ закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм человека. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.

Специально-техническая и тактическая подготовка в роллер спорте. Соревнования по роллер спорту.

Формирование специальных теоретических знаний о значимости различных сторон подготовленности спортсмена, знаний об особенностях управления движениями при выполнении технических приёмов в роллер спорте, знаний о важности и способах развития в процессе технико-тактической подготовки мышечно-суставной чувствительности, зрительно-моторной реакции, точности и дифференцированности образов восприятия и представлений, свойств внимания, а также развития продуктивного воображения, памяти, пространственного и вербально-логического мышления. Знание правил по виду спорта «роллер спорт».

Практическая подготовка

Формирование специальных практических умений по управлению своими действиями осуществляется в процессе технико-тактической подготовки спортсменов с учётом знаний о значимости различных сторон подготовленности роллеров по нескольким направлениям:

- практические умения по повышению мышечно-суставной чувствительности, зрительно-моторной реакции, точности и дифференцированности образов восприятия и представлений;
- практические умения по развитию свойств внимания
- практические умения по развитию продуктивного воображения, памяти, пространственного и вербально-логического мышления

Реализация данного направления предусматривает проведение практических занятий с группой, индивидуальных практических занятий, а также самостоятельных практических заданий. Такие занятия включают упражнения с различными видами точных и сложно координированных

движений, оценку массы различных объектов, оценку длины, расстояния между объектами двигательных реакций на различные сенсорные стимулы, мысленное представление собственных действий. Они выполняются в группе и индивидуально, с последующим самоотчетом спортсменов и групповым обсуждением впечатлений. Это позволяет подготовить спортсменов к более точной отработке необходимых двигательных навыков, повышает качество усвоения техник, создает позитивный эмоциональный настрой, формирует направленность познавательной активности на тренировочный процесс

Специальные упражнения направлены на развитие продуктивного воображения, памяти пространственного и вербально-логического мышления, рефлексивности. В их содержание включаются элементы аутогенной тренировки и идеомоторного тренинга для развития яркости и четкости представлений, индивидуальное и групповое решение мыслительных задач с рефлексией стратегии решения, создание творческой продукции, групповые беседы, самоанализ

Задания для самостоятельной работы. Среди таких заданий - упражнения на развитие мышления, памяти, внимания, воображения, тренировку представлений, которые выдаются каждому спортсмену на дом; работа с популярной и спортивной литературой по керлингу, подготовке сообщений для группы.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка на этапе отбора и начальной подготовки направлена в основном на воспитание основных физических качеств, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения для развития координационных способностей. Общая выносливость развивается бегом на длинные дистанции, плаванием, сериями упражнений на максимальной скорости в заданный промежуток времени, рваным бегом.

Упражнения для развития силы: приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3, 1/2 собственного веса тела (при этом не допускаются повторения до «отказа»); броски, толкание набивных мячей до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад; бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров; бег в воде, многоскоки на песке.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 15 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях; бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям; ускорения, игры и эстафеты с применением беговых упражнений; упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие выносливости: длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту); переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту); переменный бег Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов; игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

Упражнения для развития подвижности суставов: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения: на месте, в движении. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажёрных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие специальной выносливости.

Методы тренировки повторный, игровой, переменный, контрольный.

Специальная техническая подготовка.

Овладение технико-тактическими действиями осуществляется спортсменами на основе тренировочной работы, проделанной по планам работы по формированию специальных практических умений, представленных выше.

- точность принятия исходного положения перед прокатом - повышение порога различительной мышечно-суставной чувствительности и развитие кинестетической репрезентативной системы;

- точность подготовительных действий перед отталкиванием- развитие кинестетической репрезентативной системы и точности восприятия времени;

- устойчивость тела спортсмена при прокате - развитие кинестетической репрезентативной системы;

Планирование тренировочных занятий.

Большое значение, особенно на начальном этапе подготовки роллера занимает обучение разнообразным движениям. Спортивная тренировка в роллер спорте организуется в форме тренировочных занятий, самостоятельных занятий и различных соревнований. Тренировочное

занятие отличается от школьного урока изменяющейся продолжительностью занятий, более высокой моторной плотностью, большой вариативностью построения основной части занятия.

Планирование тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - составная часть культуры одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по роллер спорту.

Рост массовости спорта в России и достижения российских спортсменов. Задачи физкультурных организаций РФ в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение.

Краткий обзор развития роллер спорта в России, Европе и мире.

Характеристика вида спорта Динамика развития и история развития роллерспорта. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки.

Эволюция спортивного инвентаря и оборудования. Достижения советских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Состояние роллер спорта в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

Спортивный инвентарь, одежда и обувь.

Специальная экипировка спортсмена Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям Хранение инвентаря и уход за ним. Ремонт инвентаря.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органь

пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности кёрлингом, на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий кёрлингом. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Гигиенические требования, режим дня и питание роллеров.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна. Гигиена жилища. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Гигиена питания. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.). Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание в процессе занятий роллерспортом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Правила соревнований по роллер спорту. Организация и проведение соревнований по роллер спорту

Судейство соревнований по роллер спорту. Судейская бригада. Главный судья. Судьи соревнований. Технический делегат. Права и обязанности главного судьи и судей соревнований.

Знание основных позиций судейства, выбирать систему розыгрыша. Права и обязанности участника соревнований. Места для проведения соревнований по роллер спорту. Проекты и параметры площадки для роллер спорта.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости; координации.

- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

- улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Упражнения для занимающихся на этапе подготовки до двух лет.

Упражнения для развития силы (взрывной): дополнительно к упражнениям предыдущего этапа подготовки упражнения со штангой весом до 60 % от максимального; вес набивных мячей увеличивается до 3 кг.; беговые упражнения с отягощением; с применением резиновых амортизаторов, эспандеров, и т.п. Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты: увеличивается длина дистанций до 60-100 метров.

Упражнения на развитие выносливости: дополнительно к предыдущему этапу подготовки дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.; число серий увеличивается до 2-3 (при серийном интервале тренировки), интервалы между сериями 10-15 минут.

Упражнения для развития ловкости: с применением технических приемов преодолевающим фактором (сопротивление партнера); преодоление полосы препятствий. При выполнении упражнений для развития гибкости количество повторений рекомендуется увеличить.

Упражнения для детей на этапе подготовки свыше двух лет.

Упражнения для развития силы (взрывной): дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг.), метание легкоатлетического ядра; силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг., интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз), бег и прыжки вверх по лестнице. Упражнения для развития быстроты с широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения на развитие выносливости: дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости с широким моделированием сложных ситуаций.

Упражнения для развития гибкости с широким использованием отягощений малого веса.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки:

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.

- избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Планирование и содержание тренировочных занятий.

В тренировочных группах 1-го и 2-го года подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Формирование спортивно важных физических качеств. В физической подготовке роллеров первостепенными направлениями работы является развитие следующих физических качеств:

уровень развития координационных способностей;

уровень развития скоростно-силовых качеств;

уровень развития координационной выносливости;

уровень развития общей (функциональной) выносливости;

уровень развития силовой выносливости;

уровень развития быстроты движений (в аспекте частоты движений).

Организационные условия реализации указанных блоков допускает гибкость их проведения варьирование конкретных упражнений в тренировочном процессе и вне его с учетом индивидуальных психофизических и интеллектуальных особенностей спортсменов. Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техническими навыками и физической подготовленностью занимающихся. Стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Увеличение объема должно быть без форсирования общей интенсивности тренировки.

Соревнования являются основной формой проверки уровня подготовленности занимающихся и играют большую роль в повышении спортивной квалификации спортсмена. Они позволяют выявить основные недостатки в планировании и проведении тренировочного процесса, способствуют совершенствованию школы движений общеисполнительского класса, служат одним из наиболее действенных средств в волевой подготовке спортсмена, а также оживляют тренировочный процесс активизируют занимающихся повышают их работоспособность и интерес к занятиям.

Планирование тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка

Основы техники и тактики в роллер спорте.

Тактика ведения спортивной борьбы в дисциплинах роллер спорт. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

Планирование спортивной тренировки.

Принципы планирования спортивной тренировки. Периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное.

Круглогодичность тренировки, её роль в повышении спортивного мастерства спортсменов роллистов. Периодизация тренировки: задачи и содержание занятий в подготовительном соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

3). Общая и специальная физическая подготовка роллеров.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП в тренировке спортсменов роллеров. Характеристика рекомендуемых средств и умений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов-роллеров развитие быстроты, силы, координационных движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности.

Краткая характеристика применения средств, специальной физической подготовки.

Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов-роллеров.

Упражнения для развития силы (взрывной): дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук более 10 кг, интервалы 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице. Упражнения для развития быстроты: упражнения с широким использованием метода сопряженного воздействия. Упражнения на развитие выносливости: дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км, бег 200, 300, 400 метров «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-серии). Упражнения для развития ловкости с широким моделированием сложных ситуаций. Упражнения для развития ловкости: упражнения с широким использованием отягощений малого веса.

Для развития специальной физической подготовки для всех возрастных категорий применяются специальные упражнения с секундомером: задаются временные интервалы (многократные повторения) для развития специального «чувства времени».

4). Организация и проведение соревнований.

Виды и характер соревнований по роллер спорту. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила проведения соревнований: различные системы розыгрыша. Программа соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Обязанности и права участников. Функции представителя и капитана команды. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей соревнований. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований и зимних праздников с целью агитации и пропаганды кёрлинга.

5) Анализ соревновательной деятельности.

Анализ двигательных способностей роллеров. Изучение эффективности, стабильности технического мастерства в условиях соревновательной деятельности.

Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности роллистов. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Специальная техника для подготовки к тренировочному процессу и соревнованиям. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, функциональным, техническим психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-роллистов в годичном цикле подготовки.

Методика спортивной тренировки спортсменов-роллеров.

Понятие объема и интенсивности тренировочной нагрузки, применяемой в подготовке спортсменов. Методика воспитания силы, быстроты, координационных способностей, общей специальной, силовой, скоростно-силовой, скоростной выносливости на различных этапах подготовки спортсменов. Методика обучения двигательным действиям. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса роллеров различной квалификации.

б). Морально-волевой облик спортсмена.

Моральные качества, необходимые современному человеку, добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств в тренировочном процессе.

Оказание первой помощи при травмах.

Понятие о травме. Правильная организация и методика проведения занятий по роллер спорту. Проведение тренировочных занятий с учетом возраста и уровня физической и технической подготовленности занимающихся. Строгая дисциплина и четкая организация тренировочных занятий и соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по роллер спорту.

Первая помощь при обезвоживании организма в жаркую погоду, при ушибах, растяжениях вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

Восстановительные мероприятия.

Средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Соответствие содержанию подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроцикла. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Психологические средства восстановления- психорегуляторные и психогигиенические Психорегуляторные: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушения в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе, взаимоотношения с тренером и партнерами, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительная эмоциональная насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления - гигиенические, физические, питание фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: массаж общий, частичный и др., суховоздушная (сауна и парная баня, гидропроцедуры, различные виды ванн, электропроцедуры, световое облучение гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, фонофорез.

Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу соответствие характеру, величине и направленности нагрузки, соответствие климатическим условиям.

Фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кровообращения, витамины и минеральные вещества

адаптогены растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, обезвоживающие и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годичного цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на тренировочных сборах.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств роллера, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении и без них. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений направленные на развитие скоростной выносливости.

Специальная техническая подготовка.

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-роллеров.

Планирование и содержание тренировочных занятий.

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива «кандидат в мастера спорта», а при определенных условиях и норматива «мастер спорта России»). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление в соревнованиях различного ранга. На данном этапе тренировочный процесс должен быть более индивидуальным. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и её качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности её в условиях

соревнований. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

Планирование в группах совершенствования спортивного мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу совершенствования спортивного мастерства составляется индивидуальный годовой и перспективный планы подготовки, в которых объём нагрузки и результат планируются с учётом одарённости, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Планирование тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка

Основы методики спортивной подготовки в роллер спорте.

Задачи и содержание тренировки. Принципы построения тренировочного занятия. Методы спортивной тренировки. Классификация ошибок в технике. Подготовительные, подводящие и имитационные упражнения, используемые в тренировочном процессе. Применение видеосъёмки для выявления ошибок в технике.

Планирование спортивной тренировки.

Планирование средств объёма и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена.

Планирование тренировочных средств, их объёма и интенсивности в условиях среднегорья и высокогорья.

Специальная физическая подготовка.

Пути интенсификации тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства. Традиционные и нетрадиционные принципы и формы построения тренировки. Моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки. Повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок. Сосредоточение объемов однонаправленных тренировочных нагрузок на определённых этапах годичного цикла.

Контроль за уровнем развития специальной физической подготовленности. Тесты.

Организация и проведение соревнований.

Международные правила соревнований по роллер спорту. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионата мира. Жеребьёвка. Обязанности судейской бригады. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Виды стартов. Правила соревнований.

Психологическая и тактическая подготовка роллеров.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции, большого количества зрителей, в различных погодных условиях. Тактика борьбы. Тактические методы ведения спортивной борьбы в разных дисциплинах роллерспорта. Определение тактического плана перед соревнованиями и анализ его реализации.

Предупреждение травм и оказание первой помощи.

Причины травм и их профилактика. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений. Перенос пострадавших. Оказание помощи пострадавшему. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Анализ соревновательной деятельности.

Эффективность и стабильность техники исполнения в условиях соревновательной деятельности. Подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовки для успешного и стабильного выступления на крупнейших соревнованиях. Подробный разбор и анализ каждого соревнования. Составление отчёта о соревновании.

Контроль и учет тренировочного процесса.

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе высшего спортивного мастерства. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов в годичном цикле подготовки.

Восстановительные мероприятия.

Психологические, медико-биологические, педагогические средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов. Организация восстановительных мероприятий на этапе высшего спортивного мастерства.

Методика спортивной тренировки спортсменов-роллистов.

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов. Соотношение интенсивности и объёма тренировочных нагрузок в цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий. Тренировка в условиях высокогорья, среднегорья и др.

Тесты для оценки развития физической, функциональной, технической, тактической и психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Спортивный отбор.

Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения,

беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Оборудование баз, площадок, тренировочных полей. Требования к площадкам для проведения соревнований по роллер спорту. Подготовка площадок для проведения тренировочных занятий соревнований. Необходимое оборудование для подготовки площадок для роллер спорта.

Современный инвентарь и уход за ним. Обувь и одежда спортсменов. Изготовлены инвентаря, экипировки и оборудования за рубежом и в стране.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Совершенствование физической и других видов подготовленности. Поддержание необходимого уровня физической подготовленности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка.

Специальная техническая подготовка.

Совершенствование технического мастерства спортсменов-роллеров высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов.

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники роллер спорта в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, подготовительные и специальные упражнения. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники на фоне утомления, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Тактическое мастерство совершенствуется в условиях соревнований и на тренировках, моделирующих соревновательную деятельность.

Стабилизация и необходимая коррекция индивидуальных технических действий
Планирование и содержание тренировочных занятий.

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

При планировании тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

Основными задачами на этапе высшего спортивного мастерства являются:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и тактического мастерства;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- успешное и стабильное выступление на всероссийских и международных спортивных мероприятиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Структура и содержание подготовки роллеров на этапе высшего спортивного мастерства при подготовке к двум главным стартам. Периоды, этапы, сроки.

1-й Подготовительный период. Общеподготовительный (середина июня -конец июля). Цель: совершенствование физической подготовки и других видов подготовленности; совершенствование специальной физической подготовки неспецифическими средствами (тренировочные нагрузки соответствующих зонах мощности). *Специально подготовительный* (август - вторая половина сентября). Цель: совершенствование физической подготовки и других видов подготовленности.

1-й Соревновательный период. Общесоревновательный (октябрь -4 недели). Цель: реализации накопленного потенциала в соответствующий (запланированный, промежуточный) результат. *Этап непосредственной подготовки* (Ноябрь- 3 недели). Цель: достижение максимального уровня (пика) спортивной формы к началу основного соревнования. Совершенствование тактической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности, совершенствование технической подготовленности.

2-й Подготовительный период (декабрь -4 недели) Цель: оптимизировать уровень подготовленности участников. Восстановление нервно-эмоционального потенциала; восстановление двигательного потенциала, корректировка, при необходимости, уровня индивидуальной технической подготовленности спортсменов.

2-й Соревновательный период. Общесоревновательный (январь - февраль (8 недель). Цель: реализация накопленного потенциала в соответствующий (запланированный, промежуточный) результат. *Этап непосредственной подготовки* (март, 3-4 недели). Цель: достижение максимального уровня (пика) спортивной формы к началу соревнований. Совершенствование тактической подготовленности, совершенствование технико-тактических действий, стабилизация и необходима коррекция индивидуальных технических действий, совершенствование психологической подготовленности, поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

Переходный период (апрель-май).

В основном этап непосредственной подготовки представляет собой комбинацию, включающую базовый, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный этапы и задействуется в макроцикле чаще всего не более одного раза. Этап непосредственной подготовки обладает своей четко выраженной структурой и конкретными задачами:

- Восстанавливать работоспособность после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны.

- Продолжать совершенствовать физическую подготовленность и технико-тактические навыки
- Создавать и поддерживать высокую психическую готовность атлетов за счет регуляции и саморегуляции состояний.

- Полностью либо частично моделировать соревновательную деятельность и контролировать уровень подготовленности.

- Адаптироваться к новым климатогеографическим и социально-психологическим условиям места проведения главного старта сезона.

- Подводить к старту в оптимальном, текущем и оперативном состоянии.

15. Учебно-тематический план (приложение № 7 к Программе)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «роллер спорт», содержащем в своём наименовании слова и словосочетания «фристайл-слалом-прыжок в высоту» (далее -«фристайл-слалом-прыжок в высоту») основаны на особенностях вида спорта «роллер спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «роллер спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «роллер спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

16.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

16.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «роллер спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «роллер спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.4. 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»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «роллер спорт» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивно-подготовки, с учетом особенностей вида спорта «роллер спорт» и его спортивных дисциплин определяются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

Возраст лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки, определяется с учетом особенностей вида спорта «роллер спорт» и его спортивных дисциплин по количеству лет по году рождения. Лицо, зачисляющееся на этап спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы. Реализация Программы осуществляется на следующих объектах:

ТЦ «КОСМОС» ООО Ярбатут (Ленинградский проспект, 49а);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 8 к Программе).

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 9 к Программе).

18 Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ 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).

19 Информационно-методические условия реализации Программы (Приложение 10)

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017 регистрационный № 45230).

VII. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «роллер спорт», утвержденной приказом

МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова

от 27 марта 2023 г. № 38-од

Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «роллер спорт», утвержденной приказом

МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова от 27 марта 2023 г. № 38-од

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Спортивная дисциплина «фристайл-слалом-прыжок в высоту»							
Контрольные	2	3	6	9	10	9	
Отборочные	-	-	4	5	6	6	
Основные	-	-	2	3	5	12	

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«роллерспорт», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Этапы и годы подготовки											
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1 г.о.	НП-2 г.о.	УТ-1 г.о.	УТ-2 г.о.	УТ-3 г.о.	УТ-4 г.о.	ССМ-1 г.о.	ССМ-2 г.о.	ССМ-3 г.о.	ВСМ		
	Недельная нагрузка в часах											
	6	8	10	12	14	16	20	22	22	28		
	Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах											
	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4		
	Наполняемость групп (человек)											
	6-12	6-12	5-10	5-10	5-10	5-10	4-8	4-8	4-8	2-4		

этап (этап спортивной специализации)		преподавателя 1-2 раза в год 1 раз в год	
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ³		1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
3. Антидопинговая викторина «Играй честно».		По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».		По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».		1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

³ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

<p>ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>		<p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>	
<p>2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», »Система ДАМС»</p>	<p>1-2 раза в год</p>		<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

Приложение № 6
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «роллер спорт», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

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

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки спортивная дисциплина «фристайл-слалом-прыжок в высоту»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более		не более	
			7,10	7,35	6.40	7.05
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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	6
2. Нормативы специальной физической подготовки спортивная дисциплина «фристайл-слалом-прыжок в высоту»						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее		Не менее	
			20	15	24	19
	Тройной прыжок в длину с места	см	Не менее		Не менее	
			480	470	485	475

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	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки спортивная дисциплина «фристайл-слалом-прыжок в высоту»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
			8.1	9.0
1.5.	Бег на 1000 м	Мин,с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки спортивная дисциплина «фристайл-слалом-прыжок в высоту»				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	27
2.2	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			520	500
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды – « третий юношеский» спортивные разряд – « второй юношеский» спортивные разряд – « первый юношеский»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «роллер спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки спортивная дисциплина «фристайл-слалом-прыжок в высоту»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			8.10	10.00
			14.30	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки спортивная дисциплина «фристайл-слалом-прыжок в высоту»				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			37	32
2.2	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	570
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «роллер спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки спортивная дисциплина «фристайл-слалом-прыжок в высоту»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			8.10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			44	17
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки спортивная дисциплина «фристайл-слалом-прыжок в высоту»				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			70	60
2.2	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			650	610
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	спортивное звание «мастер спорта России» или спортивное звание «мастер спорта России международного класса»			

Приложение № 7
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«роллерспорт», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

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:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

укрепления здоровья человека			Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p>		<p>≈ 14/20</p>	<p>июнь</p>	<p>Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>
	<p>Режим дня и питание обучающихся</p>		<p>≈ 14/20</p>	<p>август</p>	<p>Расписание учебного тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	<p>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p>		<p>≈ 14/20</p>	<p>ноябрь-май</p>	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</p>	<p>≈ 600/960</p>		
<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p>		<p>≈ 70/107</p>	<p>сентябрь</p>	<p>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.</p>
<p>История возникновения олимпийского движения</p>		<p>≈ 70/107</p>	<p>октябрь</p>	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся</p>		<p>≈ 70/107</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Расписание учебного и тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p>

	<p>Физиологические основы физической культуры</p>	<p>≈ 70/107</p>	<p>декабрь</p>	<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 70/107</p>	<p>январь</p>	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
	<p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p>	<p>≈ 70/107</p>	<p>май</p>	<p>Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<p>≈ 60/106</p>	<p>сентябрь- апрель</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные</p>

				волевые качества личности	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106		декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Правила вида спорта	≈ 60/106		декабрь-май	

	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200		сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	<p>Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность</p> <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p>	<p>октябрь</p> <p>ноябрь</p>	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и</p>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<p>≈ 200</p>	<p>декабрь</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 200</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и</p>

				интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
		≈ 200		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		февраль-май	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
				...
Этап	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		...

<p>высшего спортивного мастерства</p>	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>≈ 120</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
<p>Социальные функции спорта</p>	<p>Социальные функции спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>октябрь</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 120</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>

	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного</p>	

			<p>отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

Приложение № 8
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «роллерспорт»,
утвержденной приказом
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ 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 переменные 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 колёс	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
26.	Степ платформа	штук	5
27.	Стойка для приседания со штангой	штук	
28.	Штанга тренировочная	комплект	1

Приложение № 10
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «роллерспорт», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта роллерспорт, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 18 ноября 2022 года № 1014.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, направленные письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.
4. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
5. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».
6. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».
7. Агаянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
8. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
9. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
10. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
11. Колесов А.И.Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003 – 292 с.
12. Волков В.М. Тренеру о подростке. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - 75 с.
13. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
14. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru.
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru,
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru.
4. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
6. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>
7. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturai sport.ru/>.
8. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.
9. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
10. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
11. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
12. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
13. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>
14. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>