



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета

МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

Протокол № 1 «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО СШ «Дворец спорта
Юность»


Н.М.Папава

Приказ № 30 от «29» 08 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного
аппарата», дисциплина «хоккей-следж»**

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года;
 - учебно-тренировочном
(этапе спортивной специализации) – 5 лет;
 - совершенствования спортивного
мастерства – не ограничивается
- Возраст лиц для зачисления: с 11 лет**

Авторы Программы:

Инструктор-методист Коновалов И.А.

Тренер-преподаватель Силандина Е.В.

г. Нижний Новгород
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№ п/п	Наименование разделов Программы	Страница
I.	Общие положения	3
1.1	Пояснительная характеристика по виду спорта	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.6.1.	Теоретическая часть	12
2.6.2.	План антидопинговых мероприятий	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III.	Система контроля	17
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	17
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	18
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина «хоккей-следж»	21
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	21
4.2.	Учебно-тематический план	25
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	29
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	30
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	32
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	33

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лиц с поражением опорно-двигательного аппарата с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа разработана в соответствии:

- Приказ от 28 ноября 2022 г. N 1084 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
- с приказом Министерства спорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (утвержденные приказом Министерства спорта России от 26 августа 2022 г. № 69795);
- с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта России от 24 октября 2012 г. № 325).;
- с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по редакции 17.02.2023г.;
- с приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 (с изменениями и дополнениями от 7 июля 2022 г.) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепляя здоровье обучающихся;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа является нормативным локальным документом по организации спортивной подготовки в МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» (далее – Учреждение) и обязательна к применению тренерами-преподавателями.

1.1 Пояснительная характеристика по виду спорта.

В типовой программе по развитию вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», как вида спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича отражены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики. Предлагаемая типовая программа предназначена для разработки учебных программ для конкретных организаций и учреждений дополнительного образования и содержит: нормативы технической и физической подготовки; требования к учебно-тренировочному процессу; контрольно-переводные нормативы. Программа рекомендована для тренеров-преподавателей осуществляющих учебно-тренировочную работу с детьми инвалидами, имеющими отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата в основном детского церебрального паралича. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих целей и задач:

- предоставляет возможность преодоления физического недуга с помощью участия в таком виде спорта как «спорт лиц с поражением ОДА»;
- способствует оздоровлению и социальной адаптации детей-инвалидов;
- воспитывает и стимулирует потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- предоставляет возможность создания детского коллектива для социальной адаптации каждого ребёнка в условиях социума.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии. Автором программы была успешно разработана и апробирована методика развития интеллектуальных качеств учащихся в сочетании с физическими и интеллектуальными нагрузками на занятиях. Применение этой методики позволило разнообразить тренировочный процесс, повысить интерес к занятиям, и привело к росту спортивных результатов воспитанников.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что повышение результативности выступлений в соревнованиях достигается через развитие интеллектуальных способностей, учащихся в процессе тренировки. В занятиях широко используются упражнения, позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями.

Дисциплина «хоккей-следж», является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия «хоккей-следж» развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений. Он доступен людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта. Хоккей-следж развивается очень быстрыми темпами, набирая популярность не только среди спортсменов-инвалидов, но и обычных людей. Это скоростная, требующая большого физического напряжения, игра для мужчин с нарушенной двигательной функцией нижней части тела. Управление осуществляется Международным паралимпийским комитетом (МПК) при согласовании с Техническим комитетом по хоккею с шайбой МПК. Игра проводится по правилам Международной федерации по хоккею с шайбой с некоторыми изменениями. Как и в обычном хоккее с шайбой, игра заключается в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков (включая вратаря), общее количество игроков в команде - 15. Хоккей-следж - вид паралимпийского спорта, который требует выполнения сложных движений и приемов в условиях постоянного физического контакта и достаточно высоких скоростей.

Хоккей-следж является прямым потомком хоккея с шайбой. Он был изобретен в реабилитационном центре в Стокгольме в начале 1960-х годов группой шведов, лишенных возможности передвигаться на ногах, но желавших продолжать играть в любимую игру. Шведы модифицировали металлические санки, прикрепив к ним два обычных коньковых полоза, так чтобы шайба могла на ребре свободно проходить под санями. Используя в качестве клюшек круглые палки с велосипедными ручками, спортсмены играли без вратаря, на озере к югу от Стокгольма.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1.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)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	5
			II	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	III	4
			II	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	3
			II	3

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей-следж» и требованиям настоящей Программы.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства Без ограничений
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	14	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	728	832	936	1040

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

- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- учебно-тренировочные занятия;
 - учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);
 - спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по дисциплине спорта «хоккей-следж», организуются

тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, указанных в Таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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-тренировочных мероприятий в год			-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «хоккей-следж»:

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	1	1	1	1
Отборочные	-	1	2	2	3
Основные	-	2	3	5	10

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без ограничений
	Количество часов в неделю	6	8	12	14	14	16	18	20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	3	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)	14	14	12	12	12	10	10	6

1.	Общая физическая подготовка (час)	100	120	110	130	130	150	170	160
	%	26-34	26-34	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (час)	60	80	130	150	150	170	190	230
	%	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23
3.	Участие в соревнованиях	-	12	40	50	50	60	70	120
	%	-	3-4	6-8	6-8	7-9	7-9	7-9	10-13
4.	Техническая подготовка (час)	118	154	204	234	234	260	286	230
	%	31-39	31-39	26-34	26-34	26-34	26-34	26-34	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	30	40	120	140	140	160	180	240
	%	9-11	9-11	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	22-28
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	4	8	10	10	16	20	30
	%	-	1-2	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4	6	12	14	14	16	20	30
	%	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6
Всего часов		312	416	624	728	728	832	936	1040

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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.

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

Исходя из научно-методических рекомендации с целью достижения оптимального прогресса спортивно-технических показателей, следует постоянно варьировать распределение тренировочных нагрузок при построении многолетнего тренировочного процесса и в циклах подготовки. Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки.

Периодизация тренировочного процесса носит условный характер, приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выполнения ударов, комбинаций и передвижений. По окончании годового цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке. Длительность этапа – один-два года.

Главные задачи: укрепление здоровья, улучшение физического развития, овладение основными приемами техники игры и тактическими действиями, выполнения физических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий, выявление задатков и способностей детей, привитие стойкого интереса к занятиям «хоккей-следж», воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап.

Во время 1-го и 2-го года обучения тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена, расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки в последующие два года тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в подготовительном периоде и развитию специальных физических качеств, овладению техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности.

На 3-м, 4-м и 5-м году обучения хоккеистов, занимающихся в тренировочных группах: в подготовительном периоде выделены следующие этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов. Структура годового цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по хоккею-следж. Осуществляется сдача нормативных требований КМС. Длительность этапа от 3 лет и более.

Таким образом, при построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в «хоккей-следж». Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших – через 7-9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать определенное правило: установить «верхнюю» и «нижнюю» границы предельных результатов.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	<u>Судейская практика</u> (участие в спортивных соревнованиях различного уровня)	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	<u>Инструкторская практика</u> (учебно-тренировочные занятия)	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<u>Организация и проведение мероприятий, направленных</u>	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

	<u>на формирование здорового образа жизни</u> (Дни здоровья и спорта)	спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	<u>Режим питания и отдыха</u> (практическая деятельность и восстановительные процессы)	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<u>Теоретическая подготовка</u> (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	<u>Практическая подготовка</u> (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<u>Практическая подготовка</u> (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Консультирование и	- включение в повестку родительских	В течение

	профориентация родителей	собраний вопросов профориентационной тематики; - индивидуальные и групповые консультации; - просвещение родителей о возрастных особенностях и профилактике вредных привычек; - обсуждение вопросов о профилактике БДД	года
--	--------------------------	--	------

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

2.6.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции

или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в год

		антидопинговой культуры»		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера и инструктора, обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых

упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие подготовку на этапе спортивного совершенствования мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

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

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия делятся на следующие группы средств: педагогические; психологические; медико-биологические. Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, по мере роста спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство из разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. Восстановительные

процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и прочее. Главное участие в организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

Средства восстановления

Таблица № 8

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
<ul style="list-style-type: none"> - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические	
<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические	
<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям; - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани 	В течение всего периода реализации программы

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях дисциплины спорта «хоккей-следж» 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 дисциплины спорта «хоккей-следж»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд и спортивную классификацию), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 дисциплины спорта «хоккей-следж»;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также с результатов выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (согласно ст.32 п.5 ФЗ-127 от 30.04.2021г.).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по дисциплине спорта «хоккей-следж»

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	7	7
1.2.	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени	минуты	не более		не более	
			5	6	4	5
1.3.	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	количество раз	не менее		не менее	
			7	6	8	7
1.4.	Метание мяча в цель, дистанция 3 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			3	3	4	4
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (из 12 попыток на каждом расстоянии)	количество попаданий	не менее		не менее	
			5	5	7	7
2.2.	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, ближние, по границам площадки (из 12 попыток в каждую из точек)	количество попаданий	не менее		не менее	
			5	5	7	7

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 дисциплине спорта «хоккей-следж»

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток	количество раз	не менее 8 7	
1.2.	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени	минуты	не более 4 5	
1.3.	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	количество раз	не менее 9 8	
1.4.	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (из 12 попыток на каждом расстоянии)	количество попаданий	не менее 9 8	
1.5.	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени	с.	не более 55 65	
1.6.	Имитация отталкивания с весом 0,5 кг в каждой руке в положении сидя на коляске	с.	не более 30 30	
1.7.	Метание мяча в цель, дистанция 3 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее 4 4	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, ближние, по границам площадки (из 12 попыток в каждую из точек)	количество попаданий	не менее 9 8	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех 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 совершенствования спортивного мастерства по дисциплине спорта «хоккей-следж»

Таблица № 11

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Броски мяча в установленную цель, 12	количество раз	не менее	

	попыток		10	9
1.2.	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	количество раз	не менее	
			10	9
1.3.	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени	минуты	не более	
			4	4
1.4.	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (из 12 попыток на каждом расстоянии)	количество попаданий	не менее	
			10	9
1.5.	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени	с	не менее	
			45	55
1.6.	Метание мяча в цель, дистанция 3 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			4	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, ближние, по границам площадки (из 12 попыток в каждую из точек)	количество попаданий	не менее	
			10	9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина ««хоккей-следж»»

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях «хоккей-следж» и другие.

Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта; знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики вида спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма.

Примерный перечень тем теоретических занятий.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития «хоккей-следж» в России и за рубежом.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
6. Основы технико-тактической подготовки.
7. Методика обучения спортсменов «хоккей-следж».

8. Методика тренировки спортсменов «хоккей-следж».
9. Планирование спортивной тренировки.
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
11. Психологическая подготовка.
12. Общая и специальная физическая подготовка.
13. Правила соревнований, их организация и проведение.
14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп.

Строевые упражнения:

- понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий; выполнение команд; расчет на группы; повороты; - движения: обычным, бегом, на колясках по кругу передвигание; изменения направления (быстрое передвигание и медленное передвигание на колясках).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения;

- упражнения вдвоем с сопротивлением; отталкивание;

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево, круговое движение). Сочетания движений различными частями тела (выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Обще развивающие упражнения с предметом:

упражнения с обручем; с гимнастической палкой;

Легкая атлетика: бег на дистанции (30,60,100 м); метание набивного мяча.

Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка

Осуществляется непосредственно средствами «хоккей-следж»:

- Упражнения для развития быстроты движения на специальных санях;
- Упражнения для развития игровой ловкости;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения с отягощениями.

Технико-тактическая подготовка спортсменов

Технико-тактическая подготовка для групп начальной подготовки

Содержание Программы спортивно-оздоровительного этапа исходит из приоритета обучения технике следж-хоккея. На этих этапах обучающиеся должны изучать

Основные технические приемы:

1.Исходные положения:

а) правосторонняя;

2.Способы передвижений:

- а) повороты;
 - б) торможения;
 - в) передвижение в разных направлениях;
 - г) передвижения с разной скоростью.
3. Способы держания клюшек:
- а) контроль шайбы правой клюшкой;
 - б) контроль шайбы левой клюшкой;
4. Ведение шайбы
- а) Ведение шайбы при зрительном контроле;
 - б) Ведение шайбы при отсутствии зрительного контроля.
5. Технические приемы с шайбой
- а) передачи шайбы;
 - б) ведение шайбы;
 - в) обводка
 - г) броски шайбы
6. Технические действия
- а) торможения;
 - б) развороты;
 - в) маневры;
 - г) ускорения
 - д) стартовые рывки

Тактическая подготовка

- А) Техника нападения;
- Б) Техника защиты;
- В) Техника контратаки;

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности учащихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами хоккея (на развитие):

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- общей выносливости;
- силы;
- гибкости;
- ловкости.

Соревновательная подготовка

Проведение соревнований игровые спарринги 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3 (личная встреча друг против друга, командные игры пары тройки).

Наигрывать свою комбинацию игры улучшать её и доводить до совершенства. Уметь исправить ситуацию проигранного варианта в свою выигрышную позицию.

Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади по обычным правилам.

Тренировка на тренировочных сборах в спортивном лагере (в каникулярный период)

Тренировочные сборы организуют, как правило, при подготовке к различным состязаниям. Поэтому тренировочный процесс на сборах строится с учетом подготовки к соревнованиям, на тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка «хоккей-следж» должна иметь сугубо оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, занимающиеся должны заниматься, преимущественно, общей физической подготовкой, включая тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В летние каникулы - спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика,

плавание, гребной спорт, велосипедный спорт и др. Спортсмены занимаются подготовкой и сдают нормы комплекса ГТО. В летние каникулы также не исключаются тренировки по «хоккей-следж».

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 12

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

	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения параолимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение параолимпийского движения. Возрождение параолимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) и параолимпийский.
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по классам классификации. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Параолимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Параолимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние параолимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство

	спорта			спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «хоккей-следж» основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «хоккей-следж» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «хоккей-следж», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «хоккей-следж» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «хоккей-следж» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «хоккей-следж» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «хоккей-следж».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы – это спортивные игровые залы, ледовая арена, душевые, раздевалки, оборудование для следж-хоккея, клюшки, ворота, шайбы и иной вспомогательный спортивный инвентарь, медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

В современном спорте всё больше выдвигают проблему правильного использования вспомогательного оборудования и инвентаря. Для некоторых групп упражнений они не являются решающими в достижении желаемого эффекта, для других – существенно изменяют степень и характер воздействия на организм, для третьих – непосредственно определяют результативность физических упражнений. Поэтому всё более широкое применение находят вспомогательные приборы и материалы.

Для успешного обеспечения Программы необходимо иметь:

- специальные сани, ворота для хоккея, клюшки для игры в хоккей, ограждение площадки (борта, сетка защитная), шайбы.

Дополнительное оборудование:

- Гантели массивные от 1 до 5 кг;
- Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг;
- Сумка для клюшек;
- спортивный зал, скамейки;
- спортивная площадка на воздухе.

Наличие такого инвентаря позволит тренеру-преподавателю применять современные методы тренировки и большое количество упражнений. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющее обеспечить более высокую эффективность в обучении техническим приёмам в спортивных играх и в развитии специальных физических способностей занимающихся детей, а также повышается и плотность занятий. Дополнительное оборудование даёт возможность тренеру интересно, с высоким эмоциональным подъёмом проводить тренировочные занятия. Кроме того, это создаёт лучшие условия для индивидуальных тренировок воспитанников.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для освоения Программы, определяется из расчета финансирования (бюджета) учреждения (по возможности).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

1.	Баул	Штук	1
2.	Брусья низкие	Штук	1
3.	Ворота для хоккея (основные и вспомогательные)	Штук	6
4.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	Комплект	10
5.	Доска тактическая с магнитами	Комплект	2
6.	Клюшка для вратаря адаптивная	Штук	2
7.	Клюшка для игры в хоккей адаптивная	Штук	20
8.	Комплектующие для клюшек (наконечники, трубки)	Комплект	10
9.	Комплектующие для саней (лезвия, крепления)	Комплект	5
10.	Инвалидное кресло-коляска	Штук	1
11.	Мат гимнастический	Штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	Комплект	5
13.	Препятствия для зала (подставки, планки, штоки, крепежные элементы, разметочные конусы)	Комплект	1
14.	Ограждение площадки (борта (адаптивные), сетка защитная)	Комплект	1
15.	Перекладина низкая	Штук	2
16.	Планшет тактический с маркерами	Комплект	2
17.	Свисток	Штук	1
18.	Секундомер	Штук	2
19.	Скамейка гимнастическая	Штук	3
20.	Специальные сани для хоккея-следж	Штук	5
21.	Станок для заточки лезвий	Штук	1
22.	Сумка для клюшек	Штук	2
23.	Табло компактное перекидное	Штук	1
24.	Шайба	Штук	20
25.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	Комплект	2
26.	Эспандер резиновый ленточный	Штук	10

Таблица № 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка хоккейная для вратаря «адаптивная»	штук	на обучающегося	2	1	3	1	4	1
2.	Клюшки (левая)	штук	на	8	1	10	1	12	1

	и правая) хоккейные игровые «адаптивные»		обучающегося						
3.	Специальные сани для хоккея-следж	Штук	На обучающегося	1	3	1	3	1	2
4.	Шайба	Штук	На обучающегося	8	1	10	1	15	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов эргономичная с застежкой.	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н

(зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА дисциплина «хоккей-следж», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. - СПб: Педиатрический медицинский институт Центр общественного здоровья – 2005 г.
2. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография / В. А. Ванюшкин. – Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.
3. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебнометодическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики / В. А. Ванюшкин. - Екатеринбург, 2007. – 140 с.
4. Козленко Н. А. Особенности двигательных нарушений у учеников вспомогательной школы и коррекция их средствами физической культуры (на первоначальном этапе обучения) / Н. А. Козленко. – Киев.: ФиС, 1962. – 238 с.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/ под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
6. Лазуренко С. Б. Психолого-педагогическая характеристика детей инвалидов с умственной отсталостью, поступивших в дома-интернаты в дошкольном возрасте / С. Б. Лазуренко // Дефектология. – 2008 г. - № 5. – С. 11-20.
7. Малофеев Н. Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М: МО РФ, ГКРФ по ФК и туризму – 2005 г.

8. Новицкий, П. Н. Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности / П. Н. Новицкий // Адаптивная физическая культура. – 2008. - № 3 (35). – С. 28-30.

9. Приказ от 28 ноября 2022 г. N 1084 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА"

Перечень Интернет ресурсов:

1. www.ed.gov.ru – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
2. www.minsport.gov.ru официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. www.garant.ru - Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта.