



**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»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО СШ

«Дворец спорта Юность»

Н.М.Папова

Протокол № 1 от 10.01.2023 г

Приказ № 6 от 10.01.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**«Спорт с поражением ОДА»
Дисциплина «хоккей-следж»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 126, режим 3 ч/н

Разработчики:

Инструктор-методист Бочаров Денис Евгеньевич
Тренер-преподаватель Силандина Елена Викторовна

г. Нижний Новгород

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Страница
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Краткая характеристика вида деятельности и направленность Программы, актуальность	3
1.2.	Цель Программы	5
1.3.	Задачи Программы	5
1.4.	Адресат Программы	6
1.5.	Формы организации занятий и режим реализации Программы	6
1.6.	Срок реализации Программы	7
1.7.	Ожидаемые результаты	7
1.8.	Формы контроля и подведения итогов обучения	8
1.9.	Особенности работы с детьми	9
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
2.1.	Учебный план	13
2.2.	Содержания программного материала	13
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
3.1.	Учебно-методическое обеспечение Программы	17
3.2.	Материально-технические условия реализации Программы	18
3.3.	Кадровое обеспечение	18
3.4.	Учебно-информационное обеспечение Программы	19
3.5.	Интернет ресурсы	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа по виду спорта «спорт с поражением ОДА», дисциплины «хоккей-следж» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020);
- Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва спортивных сборных команд РФ»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- локальными актами МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».

этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных хоккеистов.

Программа разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней подготовки обучающихся, а также опыта работы тренеров-преподавателей с юными хоккеистами.

1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность Программы, актуальность

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.

Программа является основным документом, ориентирующим тренеров-преподавателей на работу в спортивно-оздоровительных группах и регламентирующим тренировочную работу в МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность». Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно изложено годовое планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объёмы тренировочных нагрузок, итоговая аттестация.

Данная Программа является:

- по признаку направленности – физкультурно-спортивной;

- по признаку функционального предназначения – дополнительной общеобразовательной общеразвивающей для людей с ОВЗ;
- по признаку возрастного предназначения – школьного возраста;
- по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы – средней продолжительности (42 недели);
- по уровню подготовленности обучающихся – разноуровневой;
- по признаку полового предназначения – без различий;
- по формам реализации – индивидуально – групповой.

По-своему назначению и содержанию данная Программа является моделью совместной деятельности тренера-преподавателя по АФК и обучающихся по достижению заранее запланированных результатов.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Она даёт возможность заниматься следж-хоккеем с «нуля», представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта «Спорт с поражением ОДА», дисциплины «Хоккей –следж». Данная Программа определяет соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Актуальность программы определяется:

- запросом со стороны детей с ОВЗ школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе Учреждения;
- в соответствии с основными направлениями социально-экономического развития страны, целевыми индикаторами федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт с поражением ОДА», дисциплины «хоккей следж», Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и иных программ и документов, направленных на развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации;
- региональных целевых программ развития дополнительного образования детей, а также программ и проектов развития адаптивной физической культуры и спорта.

Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок, ледовых арен. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям.

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 противостоянии 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.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных хоккеистов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка хоккеистов высокой квалификации.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к занятиям физкультурно-спортивной направленности, причём не только видом спорта «следж-хоккей», но и раскрытию лучших человеческих качеств.

В основу Программы легли определённые педагогические принципы:

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности; он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребёнка;
- принцип осознанности направлен на воспитание у ребёнка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм;
- принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации образовательного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать обучающегося на более высокий уровень развития;
- принцип дифференциального и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и возрастных психофизических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, метода и способа обучения;
- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребёнок справляется с программным материалом.

1.2. Цель Программы

Цель Программы:

– укрепление здоровья и поддержание высокого эмоционального и физического уровня обучающихся с ОВЗ, культурного и эстетического развития, отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», «дисциплины «хоккей-следж».

Стратегической целью Программы является формирование целостной, гармонично развитой личности, социализация и интеграция в общество детей с ОВЗ.

1.3. Задачи Программы

обучающие:

- обучать умениям и навыкам выполнения различных физических упражнений;
- расширять круг двигательных умений и навыков;
- осваивать основы техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

воспитательные:

- развивать мотивацию ребёнка к занятиям в следж-хоккей;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- обеспечивать социальную адаптацию и интеграцию;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;

развивающие:

- обеспечить освоение углубленной физической реабилитации;;
- развивать необходимые физические качества (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности);
- развитие физических качеств и функциональных возможностей.

1.4. Адресат Программы

На обучение зачисляются обучающиеся с ОВЗ в возрасте от 6 лет, желающие заниматься следж-хоккеем, имеющие разрешение врача - педиатра к занятиям ОФП, допуск спортивного врача и заявление родителя (законного представителя).

Возраст занимающихся от 6 до 18 лет.

Наполняемость группы 15 - 25 человек. Группы формируются в зависимости от начальной физической подготовленности детей. В зависимости функциональных возможностей тренер-преподаватель по АФК выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

1.5. Формы организации занятий и режим реализации Программы

Форма обучения – очная. Обучение в Учреждении ведётся на русском языке. Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня. Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа – 42 недели.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбытия обучающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется принять меры по её документированию. Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утверждённому директором Учреждения расписанию.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу каждое. Всего недельная нагрузка составляет 3 часа.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Таблица № 1

Возраст обучающихся	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
с 6 лет	42 недели	15	25	3

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и освоения материала. Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определённой работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация.

При организации тренировочных занятий с детьми школьного возраста с ОВЗ необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;

2. тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
3. в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития;
4. надёжной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств;
5. обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

1.6. Срок реализации Программы

Срок обучения по Программе один год в общем объёме 126 часов, 42 учебные недели. При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период обучающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Продолжительность учебной недели 6 дней, включая каникулы. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня.

Таблица № 2

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	30 июня
Продолжительность учебного года	42 недели (3 часа в неделю, 126 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00

1.7. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся;
- овладение разнообразным арсеналом двигательных действий;
- потребность в желании выбора здорового образа жизни.

Обучающиеся должны знать в конце обучения:

- вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются;
- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в следж-хоккее;
- краткую историю выбранного спорта;
- основные правила судейства в следж-хоккее;
- упражнения, корригирующие осанку;
- требования техники безопасности при занятиях следж-хоккеем;
- терминологию, применяемую в следж-хоккее.

Обучающиеся должны уметь в конце обучения:

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой;
- выполнять нормативы итоговой аттестации;
- работать в группе.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- владение основами гигиены;
- улучшение физической подготовленности и укрепления здоровья;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств;

- способность к концентрации и быстрому принятию решений.

Обучающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

- освоение техники владения клюшкой;

- улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта «спорт с поражением ОДА», дисциплины «хоккей-следж».

1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа отражен в «Положении о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность». По окончании обучения проводится итоговая аттестация.

Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждении программы спортивной подготовки. Подготовка обучающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с хоккеистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях;

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель: контролирование над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задача: определить уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания по ОФП, СФП обучающихся отделения согласно в сроки установленные приказом директора Учреждения в конце учебного года на тренировочных занятиях.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ОФП и СФП (таблица № 3).

Контрольно-переводные испытания общей физической и технической подготовки

Таблица № 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на специальных санях по льду на 10 м (без учета времени)
Координация	«Змейка» на специальных санях вокруг 5 вешек (без учета времени)

Выносливость	Бег на специальных санях по периметру площадки (без учета времени)
Сила	Поднимание медицинбола (1 кг), лежа на скамейке вверх на прямые руки от груди (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Бросок руками медицинбола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке (без учета результата)
	Имитация отталкивания с клюшкой в каждой руке из положения сидя на скамейке в течение 15 с (без учета времени)

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачёт по теоретической подготовке и выполнил нормативы комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП.

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам обучения всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по темам:

- история развития следж-хоккея;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях следж-хоккеем.

1.9. Особенности работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Особенности организации тренировок для всех уровней игроков

Многие думают, что спортсмены с ограниченными возможностями здоровья имеют одинаково низкий уровень способностей. Однако не все так однозначно. Такая хоккейная команда имеет в своем составе как спортсменов с весьма ограниченным опытом участия в спортивной деятельности, так и тех, кто занимается годами, возможно даже участников интегрированных (мультиспортивных) программ. Организация тренировок пойдет гораздо легче, если у вас есть полное представление о способностях каждого спортсмена. После этого можно приступить к разработке программы конкретной тренировки, которая будет соответствовать нуждам всех занимающихся. Довольно часто в хоккейных секциях занимается более 20 игроков с ограниченными возможностями здоровья, что позволяет разделить их на две или более группы. Это делает обучение более специализированным. Учтите, что разделение игроков на группы с учетом типа нарушений развития может оказаться трудным делом. Поэтому многие тренеры выбирают более простой принцип деления по уровню подготовленности, антропометрических данных и степени нарушений, что позволяет создать оптимальную среду для занятий.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении двигательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Примеры работы с разными уровнями инвалидности

- Привлекайте местных хоккеистов-юниоров в качестве волонтеров, которые могут продемонстрировать навыки и приемы игры. Такой метод оставит тренеру время для более плотной работы с каждым игроком.

- Разделите площадку на несколько участков, на каждом из которых отрабатывается конкретный прием игры, и периодически меняйте их. В некоторых командах практикуется деление игроков по физическим или умственным способностям. В других игроков делят произвольным образом. В любом случае, главным педагогическим принципом остается постановка индивидуальных целей для каждого игрока.

- При любой возможности давайте упражнения, имитирующие игровые ситуации. Используйте игры на мини-площадках, внедряйте состязательность.

- Используйте и свободное время. Это даст вам возможность в неформальной обстановке научить игроков чему-то еще. Многие спортсмены лучше усваивают правила без давления игровой обстановки. Важно давать игрокам попробовать выполнить какой-то прием самостоятельно, что многое может прояснить и для них самих, и для вас.

- Делайте подвижные игры неотъемлемой частью каждой тренировки.

Как вести себя с игроками в начале занятий

❖ Педагогические факторы

Главное – дать понять спортсмену, какую радость он испытает, когда освоит то, чему вы его учите. Один из факторов, влияющих на мотивацию, – причина посещения тренировки. Спортсмен пришел, потому что сам захотел или кто-то его уговорил? Чувствует ли он себя комфортно, потому что он знает этот вид спорта или это новый опыт? Ответы на эти вопросы облегчат вашу задачу: сделать первую тренировку радостной и создать мотивацию для посещения следующей.

● По вопросам безопасности тренер должен проконсультироваться с родителями, опекунами и с самими спортсменами. Вы должны выяснить, что вам как тренеру следует учитывать в работе. Никто не ожидает, что вы станете для спортсменов врачом; используйте здравый смысл.

● Достоинство, уважение... это то, что можно легко дать, но и легко отнять. Наилучшим способом тестирования способностей начинающего спортсмена станет разговор с ним: узнайте, что ему больше всего нравится, как он чувствует себя во время тренировки, чего хочет добиться в данном виде спорта.

● Будьте готовы к тому, что у спортсменов и их семей есть собственные ожидания относительно будущих достижений. Тренеру следует выяснить эти ожидания; они придают игрокам особую мотивацию, подталкивают к новым высотам. Помните об ограничениях, но не позволяйте им определить спортсмена, как «неперспективного».

❖ Социальные факторы Необходимо помнить, что у спортсменов могут быть различные социальные навыки, уровень работоспособности, экономическое положение и даже привычки питания. Не всегда они наилучшим образом соответствуют занятиям в спортивной секции. Тренеру необходимо приспособиться к этим обстоятельствам и помочь спортсменам соответствовать собственным ожиданиям.

Тип инвалидности	Характерные особенности	Оптимальная обучающая стратегия
Умственная отсталость (общая)	Обработка информации в процессе обучения идёт медленно, диапазон внимания невелик. Диагностируется в детском возрасте.	1. Тренировочная работа – короткими периодами. 2. Обязательны повторения – ключ к усвоению навыка/приема. 3. При работе учитывайте, что такие спортсмены все

		понимают буквально.
Аутизм	Проблемы с коммуникацией, такие люди живут «в своем мире», но часто все понимают и даже очень умны.	1. Соблюдайте установленный порядок тренировки. 2. Четко обозначайте любые изменения в ходе занятия. 3. Избегайте во время занятия появления отвлекающих факторов.
Детский церебральный паралич	Плохой мышечный контроль. Сложности с речью. Не указывает на умственную отсталость.	1. Работайте над укреплением мышц. 2. Развивайте двигательные навыки. 3. Над каждым приемом или навыком работайте отдельно.
Синдром Дауна	Дефект умственного развития, уровень от среднего до значительного. Вызван причинами генетического характера. Вы должны убедиться, что хорошо проинформированы о таком феномене, как атланто-аксиальная нестабильность, прежде чем давать упражнения с нагрузкой на шейный отдел.	1. Четко формулируйте задачи. 2. В разговоре используйте контакт глазами: работайте с такими спортсменами один на один, когда показываете новый навык; это позволит добиться их полного внимания. 3. Многократно повторяйте пройденное.
Фетальный алкогольный синдром	Предрасположенность к дефициту внимания и плохой памяти. С трудом концентрируются на задаче, испытывает трудности с запоминанием пройденного.	1. Установите четкий порядок тренировки. 2. Установите жесткие правила и границы допустимого поведения. 3. Поощряйте приемлемое поведение.
Синдром МартинаБелл (синдром ломкой Ххромосомы)	Вытянутое лицо, предрасположенность к припадкам и проблемы с координацией движений.	1. Тренировка должны быть четко структурирована, а ее ход – предсказуем. 2. Минимизируйте аудио- и визуальную нагрузку.
Синдром ПрадераВилли	Повышенная сонливость, склонность к перееданию, Плохая координация движений.	1. Тренировка должны быть четко структурирована, а ее ход – предсказуем. 2. Установите жесткие правила и четко обозначьте цель каждого занятия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

В Программе отражено построение образовательного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- итоговую аттестацию обучающихся.

Таблица № 5

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Формы итоговой аттестации
1.	Теоретическая подготовка	6	Устный опрос
2.	Практическая подготовка	120	
2.1.	Общая физическая подготовка	36	Контрольные испытания (нормативы)
2.2.	Специальная физическая подготовка	18	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	64	
2.4.	Итоговая аттестация	2	
	Итого часов:	126	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт с поражением ОДА», дисциплины «хоккей-следж»

Таблица № 6

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	25-30 %
Специальная физическая подготовка	10-15 %
Технико-тактическая подготовка	не менее 45 %
Теоретическая подготовка	4-9 %
Контрольно-переводные испытания	1-2 %

Учебный план

Таблица № 7

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1		1				6
Общая физическая подготовка	5	4	5	5	2	3	2	3	3	4			36
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2			18
Элементы технико-тактической подготовки	5	6	5	6	6	8	8	8	7	5			64
Итоговая аттестация										2			2
ИТОГО	13	13	13	13	10	12	13	13	13	13			126

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Во время каникул проводятся учебно-тренировочные мероприятия, организуется воспитательная работа с обучающимися и допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом годовой объем материала распределяется тренером - преподавателем и изучается в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.

2.2. Содержание программного материала

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая (общая и специальная), технико-тактическая), средства, методы и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Содержание теоретического и практического материала Программы

Таблица № 8

№	Разделы подготовки	Количество часов
	I. Теоретический	6
1.1	Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий следж-хоккеем	
1.2	Физическая культура и спорт в России	1
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
1.4	Значение занятий следж-хоккеем для развития детей	1
1.5	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1
1.6	Краткие сведения о технике следж-хоккея	1
	II. Общая и специальная физическая подготовка	54
2.1.	Выносливость	10
2.2.	Сила	8
2.3.	Быстрота, скорость	14
2.4.	Ловкость, координация движения	14
2.5.	Гибкость	8
	III. Техничко-тактическая подготовка	64
3.1.	Перемещения	4
3.2.	передача	15
3.3.	ведение	15
3.4.	бросок шайбы	4
3.5.	Тактические приёмы	12
3.6.	Игровая подготовка	14
	IV. Итоговая аттестация	2
	ИТОГО:	126

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в теории следж-хоккея, личной гигиены и здорового образа жизни. Теоретическая подготовка способствует также приобретению обучающимися интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений познавательных способностей в процессе деятельности. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера-преподавателя, ни со стороны обучающихся.

Тема 1. Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий. Правила поведения на льду, в раздевалке, фойе Учреждения. Требования к спортивной снарядности для занятий следж-хоккеем.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие следж-хоккея в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития следж-хоккея в мире и нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Тема 4. Значение занятий следж-хоккеем для развития детей с ОВЗ. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий следж-хоккеем; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Тема 6. Краткие сведения о технике следж-хоккея. Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловленные, взаимозависимые в процессе тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка хоккеистов направлена на повышение аэробной силы, гибкости, мышечной силы, снижения содержания в теле жира и увеличение мышечной массы. Безусловно, она является очень важным фактором для улучшения общего тонуса

спортсмена, стимулирует его на выполнение многих действий более успешно, чем они выполнялись раньше. Возросшая аэробная сила способствует увеличению выносливости спортсмена, а уменьшение содержания жировой массы в составе тела улучшает скоростные возможности, делает их быстрее, приводит к большей эффективности в передвижении на специальных санях. При постоянно увеличивающейся физической силе, гибкости, выносливости в сочетании с правильно подобранной схемой питания следж-хоккеист способен успешно справляться с предлагаемыми планами тренировочных и соревновательных нагрузок, снижает риск получения повреждений.

Специальная физическая подготовка в хоккее-следж ориентирована на специфическую физическую подготовку спортсменов. В ее основе заложен принцип воспитания специальных физических кондиций, адекватных требованиям хоккейного матча, силовой борьбы с соперниками на ледовой площадке. Задания в тренировочном процессе необходимо выбирать и адаптировать на основе специальных для хоккея-следж критериев таким образом, чтобы физическое совершенствование спортсменов самым лучшим образом соответствовало требованиям игровой деятельности. Принимая во внимание важность для спортсменов в хоккее-следж анаэробной энергетической системы, необходимо в процессе проведения тренировочного процесса ее постоянное совершенствование. Только при высоких показателях этой системы игроки смогут успешно выполнять движения взрывного характера и действовать интенсивно, что очень важно для результативной и надежной игры в современном хоккее-следж. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Игрок должен обладать не только отличными физическими кондициями верхнего плечевого пояса, мышц спины, мышц брюшного пресса, но и обладать хорошими координационными способностями, чтобы одновременно производить все вышеперечисленные манипуляции, управлять санями, отталкиваться клюшками, перехватывая которые, проводить успешные технические действия, и успевать, находясь в достаточно низком вертикальном положении, оценивать свое местоположение на площадке, маневры не только товарищей по команде, но и обязательно маневры и тактические действия соперников

Специальные упражнения:

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

Техническая подготовка

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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Организационно - педагогические условия реализации Программы должны содержать:

- обеспечение Программы методическими видами продукции (описание игр, бесед, методику выполнения сложных упражнений, и т.д.);
- формы проведения учебно-тренировочных занятий при изучении конкретных тем, разделов, видов подготовки «Учебного плана»;
- авторские методики (если таковые имеются) или современные эффективные практики с указанием авторов;
- рекомендации по организации образовательного процесса и/или обучению двигательных действий, элементов;
- дидактический материал (схемы, карточки, примерные задания индивидуальные, любые разработки, которые используются в процессе обучения и формирования личности);
- схемы упражнений, игр и других материалов обучения;
- диагностические материалы (методика выполнения контрольно-тестовых упражнений, итоговой аттестации).

Организационно-методические указания образовательного процесса

Таблица № 9

Раздел	Форма занятий	Методы и приёмы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература	- контрольные нормативы по ОФП и СФП; - врачебный контроль
Техническая подготовка	- тренировочное занятие; - групповая; -индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь	- контрольные упражнения; - текущий контроль

Итоговая аттестация	- групповая; -индивидуальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь; - методические пособия	Протокол
---------------------	---------------------------------	--------------------------------	---	----------

3.2. 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 а 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).

3.3. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным

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), в том числе следующим требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по АФК», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный номер № 68615).

3.4. Учебно-информационное обеспечение Программы

Литература:

1. Белова Е.В. Методика физической реабилитации людей с инвалидностью на основе следж-хоккея. Москва: Физкультура и спорт, 2020.
2. Гончаров Р.А., Кононова Л.В. Следж-хоккей как средство социальной адаптации людей с инвалидностью // Новые идеи в науке и образовании. 2020. № 2. С. 134-139.
3. Жукова Ю.В. Перспективы развития следж-хоккея среди людей с поражением опорно-двигательного аппарата // Наука и спорт. 2018. № 3. С. 12-16.
4. Киричкова Н.А. Следж-хоккей: история, правила, описание. Москва: Физкультура и спорт, 2015.
5. Кузнецов В.В. Психологическая подготовка личности к спортивной деятельности. Москва: Просвещение, 2019.
6. Михайлов В.А. Адаптивный спорт как средство реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Москва: Спорт и культура, 2015.
7. Сахаров А.В. Спорт как фактор развития личности. Москва: Высшая школа, 2018.
8. Срыбников А.Н. Особенности тренировки следж-хоккеистов с поражением ОДА // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 56-60.
9. Чернышев И.А. Спортивный тренинг в специальном олимпийском движении. Москва: Физкультура и спорт, 2017.
10. Шестаков Г.П. Методы обучения технике следж-хоккея. Москва: Культура физическая и спорт, 2018.

3.5. Интернет ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. www.ed.gov.ru – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
2. www.minsport.gov.ru официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. <https://paraicehockey.ru/> - сайт Федерации адаптивного хоккея.

