

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Москвы спортивная школа «Московская академия хоккея»
Департамента спорта города Москвы**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО «Московская академия хоккея»

М.С. Черковский

«31» августа 2023 г.



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

**Москва
2023**

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	4
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта: Спорт лиц с поражением ОДА дисциплина «хоккей-следж»	4
2	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
4	Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку	7
5	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
6	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
7	Годовой учебно-тренировочный план	15
8	Календарный план воспитательной работы	18
9	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
10	Планы инструкторской и судейской практики	23
11	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III	Система контроля	26
12	Требования к результатам прохождения Программы	26
12.1	На этапе начальной подготовки	26
12.2	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	26
12.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	27
12.4	На этапе высшего спортивного мастерства	28
13	Оценка результатов освоения Программы	29
14	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	29
IV	Рабочая программа по виду спорта: Спорт лиц с поражением ОДА дисциплина «хоккей-следж»	34
15	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	34
16	Учебно-тематический план	44
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49
17	Особенности осуществления спортивной подготовки по	49

	отдельным спортивным дисциплинам вида спорта	
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
18	Материально-технические условия реализации Программы	51
19	Кадровые условия реализации Программы	58
20	Информационно-методические условия реализации Программы	59

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки ГБУ ДО «Московская академия хоккея» (далее - Учреждение) по виду спорта «хоккей-следж» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов РФ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в действующей редакции;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации (далее - Минспорт) от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» в действующей редакции;

- Приказ Минспорта об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» от 28 ноября 2022 года № 1084 (далее - ФССП);

- Правил виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утвержденных приказом Минспорта от 29 января 2020 г. №49;

- Приказ 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».

Срок реализации программы 4 года.

Краткая характеристика вида Спорта лиц с поражением ОДА дисциплина «хоккей-следж»

Хоккей-следж или хоккей на санях — командная спортивная игра на льду, аналог хоккея с шайбой для людей с ограниченными возможностями. Игра заключается в противоборстве на специальных санях двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Хоккей - следж входит в программу зимних Паралимпийских игр.

Игроки используют две специальные клюшки, которые служат не только для удара по шайбе, но и для передвижения по площадке.

2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Хоккей – Следж

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
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	2
			II	2

4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку

Функциональные группы

лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».	Хоккей-следж: «II».

		4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например,	Хоккей-следж: «IH».

		атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

«И» – спортивный класс в спортивной дисциплине хоккей-следж, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины хоккей-следж							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-18	18-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	728-832	832-936	936-1144

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

Этапы спортивной подготовки, предусмотренные настоящей программой:

- этап начальной подготовки (далее-ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТЭ(СС));
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее –ЭВСМ).

Учебно–тренировочные занятия носят комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам, конспектам;
- участие в учебно-тренировочных мероприятиях;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Зачисление на этапы спортивной подготовки в Учреждение осуществляется на основании индивидуального отбора, при отсутствии медицинских противопоказаний, в соответствии с возрастными-физиологическими и психологическими закономерностями развития спортсменов.

Непрерывный процесс подготовки обучающихся обеспечивается путем реализации данной Программы с последовательным переводом обучающихся с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями ФССП, выполнением разрядных требований, сдачей контрольных тестов, нормативов, возрастными (индивидуальными) особенностями обучающихся.

Результатом освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки является выполнение норм, установленных данной программой.

В случаях, когда на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным ФССП по выбранному виду спорта (дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки на основании решения, соответствующего органа самоуправления, предусмотренного в Уставе Учреждения.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических

качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнения контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Обеспечение участия в спортивных мероприятиях осуществляется в соответствии с нормами, предусмотренными локальными нормативными актами Департамента спорта города Москвы, в пределах выделенного финансирования Учреждению.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины хоккей-следж (II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	3	4
Основные	-	1	2	2

7. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-18	18-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
5	5	4	4	3	2		
Для спортивной дисциплины хоккей-следж (II, III функциональные группы)							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-26	20-26	22-28	22-28	18-22	12-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	20-24	22-28	22-28	20-26	22-26
3.	Техническая подготовка (%)	25-35	25-35	24-30	24-30	20-24	18-30
4.	Тактическая подготовка (%)	3-10	3-10	8-12	8-12	10-14	12-16
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	0-2	1-2	1-2	2-3	3-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-3	1-4	2-4

7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	0-4	2-5	2-5	3-8	6-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2	0-4	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	4-6	4-8	4-8	5-10	6-12

8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (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 Российской Федерации, 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.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

10. План инструкторской и судейской практики

Хоккей-следж как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной-тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп начиная с этапа начальной подготовки 1 года обучения. Обучающиеся этих групп изучают практику судейства в виде видео просмотров для применения полученных знаний в соревновательной деятельности.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения хоккею-следж. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией хоккея-следж, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее-следж;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры обучающимися;
- определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте от 18 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация соответствующего уровня.

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

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею-следж.
2. Умение вести судейскую документацию.
4. Участие в судействе учебных играх совместно с тренером.
5. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
6. Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы.
7. Судейство игры в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 18 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого уровней.

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится на основании Приказа Минздрава России «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» в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают допуск обучающемуся для прохождения учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях;

Этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- Рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа

- Целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона.

- Рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий

- Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа

Медико-биологические мероприятия включают в себя:

- питание
- витаминизацию

- фармакологические препараты
- физиотерапевтические средства

Психологические средства восстановления

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенную и психорегулирующую тренировки
- внушение
- сон
- приемы мышечной релаксации
- различные дыхательные упражнения

Гигиенические средства восстановления

- водные процедуры

III. Система контроля

12. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- 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 не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На всех этапах и годах спортивной подготовки для текущего (ежемесячного) контроля спортивных навыков, способностей, обучающихся в разрезе общего уровня команды, проводится оценка результатов выполнения обучающимся тренировочных упражнений, участи в играх, выполнению групповых и индивидуальных заданий. Оценка дается в сравнении с общим уровнем команды по 5 бальной системе где:

5 баллов лучший результат в команде;

4 балла ставится за результат в промежутке с 2 по 10 в команде

3 балла ставится за результат в промежутке с 11 по 20 в команде

2 балла ставится за результат в промежутке с 21 по 30 в команде

1 балл ставится за худший результат в команде

Виды оцениваемых качеств и навыков, обучающихся при текущем (ежемесячном) контроле на всех этапах и годах спортивной подготовки в разрезе общего уровня команды

№ п/п	Оцениваемое качество/навык
1	Техника катания на коньках
2	Техника выполнения упражнения с шайбой
3	Техника, силы, точность броска
4	Игровое мышление (чтение игры)
5	Вариативность игровых действий

6	Скорость принятия решения
7	Игровое взаимодействие с партнерами по команде
8	Результат игровых действий (КПД)
9	Дисциплина на УТЗ
10	Выполнение заданий и задач тренера

13. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

14. 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 виду спорта «хоккей-следж»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	мужчины
(II, III функциональные группы)				
1	Прокат «змейкой» на санях по льду между 5 вешками	без учета времени		
2	И.П. – сидя. Имитация отталкивания клюшками со спортивными жгутами	без учета времени		
3	И.П. – лежа на спине. Поднимание медицинбола (1 кг) вверх на прямые руки от груди	количество раз	Не менее	
			5	
4	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя	количество раз	Не менее 3	
			3	

5	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусках	количество раз	не менее
			3
6	И.П. – сидя на скамейке. Бросок медицинбола руками из-за головы вперед (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	мужчины
(II, III функциональные группы)				
1	Прокат на санях по льду 20 м	с	не более	
			15,0	
2	Прокат «змейкой» на санях через 10 вешек (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3	Прокат на санях по периметру площадки 2 круга	с	не более	
			60,0	
4	И.П. – лежа на спине. Жим медицинбола весом 2 кг от груди	количество раз	не менее	
			7	
5	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя	количество раз	не менее	
			5	
6	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусках	количество раз	не менее	
			5	
7	И.П. – сидя на скамейке. Имитация отталкивания	с	не менее	
			30,0	

	клюшками с весом 0,5 кг в каждой руке		
8	И.П. – сидя на скамейке. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
9	Обязательная техническая программа (пас шайбы на точность, удары по воротам из разных положений на площадке, для вратаря – ловля шайб)	без учета времени	
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй 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 виду спорта «хоккей-следж»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	мужчины
(II, III функциональные группы)				
1	Прокат на санях по льду 60 м	с	не более	
			25,0	
2	Прохождение фигуры «восьмерка» на санях без шайбы	с	не более	
			20,0	

3	Прохождение фигуры «восьмерка» на санях с шайбой	с	не более
			25,0
4	Прокат на санях по периметру площадки 4 круга	мин, с	не более
			3.20
5	И.П. – лежа. Жим штанги весом не менее 30 % от собственного веса обучающегося	количество раз	не менее
			5
6	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя за 30 с	количество раз	не менее
			10
7	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее
			6
8	И.П. – сидя на скамейке. Имитация отталкивания клюшками с весом 2 кг в каждой руке	с	не менее
			30,0
9	И.П. – сидя на скамейке. Бросок медицинбола (3 кг) двумя руками из-за головы вперед (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
10	Пас шайбы, удары по воротам из разных положений на площадке, для вратаря – ловля шайб с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивной дисциплины хоккей-следж	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	мужчины
(II, III функциональные группы)				
1	Прокат на санях по льду 60 м	с	не более	
			20,0	
2	Прохождение фигуры «восьмерка» на санях без шайбы	с	не более	
			15,0	
3	Прохождение фигуры «восьмерка» на санях с шайбой	с	не более	
			20,0	
4	Прокат на санях по периметру площадки 6 кругов	мин	не более	
			3	
5	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	
6	И.П. – сидя на скамейке. Имитация отталкивания клюшками с весом 3 кг в каждой руке	с	не менее	
			45,0	
7	И.П. – сидя на скамейке. Бросок медицинбола (5 кг) двумя руками из-за головы вперед (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8	Пас шайбы на точность, удары по воротам из разных положений на площадке, для вратаря ловля шайб с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивной дисциплины хоккей- следж	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Сокращения, используемые в таблице:
«И.П.» – исходное положение;

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Период спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовленности
ЭНП	1 год	Б/Р
	2 год	Б/Р
	3 год	Б/Р
УТЭ(СС)	1 год	Б/Р
	2 год	Б/Р
	3 год	Б/Р
	4 год	3 юн. и выше 2 юн. и выше 1 юн. и выше
	5 год	III сп. и выше II сп. и выше I сп. и выше
ЭССМ		I сп. и выше
ЭВСМ		КМС и выше

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

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- Титульный лист;
- Пояснительная записка;
- Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;
- Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для обучающихся этапа начальной подготовки являются подвижные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для обучающихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде учебно-тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки учебно-тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка

нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении блоков тренировочных задания для обучающихся этапа начальной подготовки следует широко использовать подвижные игры, эстафеты. При составлении программного материала для обучающихся учебно-тренировочных и этапов совершенствования спортивного мастерства можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

В процессе многолетней тренировки юных следж-хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т. е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте, юные следж-хоккеисты освоили большой объем двигательных навыков. Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет) является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений.

Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13 – 15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты, занимают упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгивания, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий – в гору и с горы, по различному грунту, с отягощением и т.д.).

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно.

До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются, главным образом, с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета», т. е. мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении и приведении верхних и нижних конечностей, а также группы мышц сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными

напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% собственного веса, избегая при этом задержек дыхания и предельного количества повторений упражнения.

В возрасте до 15 – 16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно – силовую направленность, т. е. характеризоваться не столько силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения) сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно – силовых способностей и лишь к 16 – 18 годам у юношей создается благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

При силовой тренировке, юным хоккеистам необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работающих мышц.

Наибольший успех в развитии быстроты происходит в период с 14-17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями на расслабление мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном во время полового созревания. Во время полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т. д.).

Разделение видов физической подготовки

Физическая подготовка разделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшения координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание базы для высокого спортивного мастерства.

В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов с возрастом,

удельный вес средств ОФП уменьшается, а СФП – увеличивается.

СФП должна развивать двигательные качества, способности специфичные для хоккея-следж, и содействовать быстрому освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется, в основном, за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство хоккеистов, а в подростковом и юношеском возрасте ещё и в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовки судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены исходя из специфики диагноза.

Оценивая конкретные результаты в видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст хоккеистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий (домашних заданий).

Овладение техникой игры в хоккей-следж – процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства.

В младших группах велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приемов. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных хоккеистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря, средств, срочной информации.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнения приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих и взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства, упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задачи с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать шайбу, забить ее в ворота) для решения которой следж-хоккеист должен выбрать правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление следж-хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебно – тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составом (и последующим разбором их), являются основой тактической подготовки следж-хоккеиста.

Общеподготовительные упражнения

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела
упражнения для рук и плечевого пояса
упражнения для шеи и туловища
Упражнения для развития физических качеств
упражнения для развития силовых качеств
упражнения для развития скоростных качеств
упражнения для развития координационных качеств
упражнения для развития гибкости
упражнения для развития общей выносливости

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

силовые и скоростно-силовые

скоростные

координационные

специальная (скоростная) выносливость

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса

Упражнения специальной скоростной направленности

Упражнения для развития специальных координационных качеств

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки следж-хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и о многом определяет уровень спортивного мастерства следж-хоккеиста. Высокая техническая подготовленность следж-хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов

Передвижение на санях

Основная посадка следж-хоккеиста

Скольжение на санях

Скольжение на санях с попеременным отталкиванием левой и правой рукой

Скольжение на санях отталкивание обеими руками

Повороты по дуге влево и вправо отталкивание обеими руками

Повороты по дуге толчками одной рукой

Торможение полуплугом и плугом

Старт с места лицом вперед

Торможение с поворотом туловища на 90°

Прокат в санях с изменением направления

Повороты в движении на 180° и 360°

Падения на правую и левую руку в движении с последующим быстрым вставанием

Падения на бок с последующим быстрым вставанием

Комплекс приемов техники движения на санях по реализации стартовой и дистанционной скорости

Комплекс приемов техники по передвижению следж-хоккеистов на санях, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

Приемы техники владения клюшками и шайбой

Основная посадка следж-хоккеиста

Основные способы держания клюшки (хваты)

Ведение шайбы на месте

Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу, попеременно левой и правой рукой

Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы, левой и правой рукой

Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки, левой и правой рукой

Обводка соперника на месте и в движении

Длинная обводка

Короткая обводка

Силовая обводка

Обманные действия (финты)

Финт с изменением скорости движения

Финты головой и туловищем

Финт на бросок и передачу

Бросок шайбы с длинным разгоном

Бросок шайбы с коротким разгоном

Удар шайбы с длинным замахом

Удар шайбы с коротким замахом
Бросок-подкидка
Броски и удары в одно касание
Бросок шайбы с неудобной руки
Остановка шайбы крюком клюшки, рукой, туловищем
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника
Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, прижимание соперника к борту

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении

Индивидуальная тактика обороны
Скоростное маневрирование и выбор позиции
Дистанционная опека
Контактная опека
Отбор шайбы перехватом
Отбор шайбы с применением силовых единоборств

Групповая тактика обороны
Страховка
Переключение
Спаренный отбор
Взаимодействия с вратарем

Командная тактика обороны

Малоактивная оборонительная система 1 -2-2
Принцип командных оборонительных действий
Малоактивная оборонительная система 1-4
Малоактивная оборонительная система 1-3-1
Малоактивная оборонительная система 0-5
Активная оборонительная система 2-1-2
Активная оборонительная система 3-2
Активная оборонительная система 2-2-1
Прессинг
Принцип персональной обороны
Принцип зонной обороны
Принцип комбинированной обороны
Игра в меньшинстве

Построение обороны при игре в большинстве

Индивидуальные атакующие действия
Атакующие действия без шайбы

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем

Групповые атакующие действия

Передачи шайбы короткие, средние

Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта

Тактическая комбинация «скрещивание» Тактическая комбинация «стенка» Тактическая комбинация «оставление шайбы» Тактическая комбинация «пропуск шайбы» Тактическая комбинация «заслон»

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты Выход из зоны через крайних нападающих Выход из зоны через центральных нападающих Выход из зоны через защитников

Длинная атака

Атака из средней зоны Атака схода

Позиционная атака через защитников Позиционная атака через крайних нападающих

Позиционная атака через центральных нападающих Игра в неравных составах 5:4, 5:3

Игра в нападении при численном меньшинстве Атака схода при численном большинстве 2:1, 3:1, 3:2

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Влияние физических упражнений на организм человека Этапы развития отечественного хоккея-следж

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте Хоккей-следж как вид спорта и средство физического воспитания Травматизм в спорте и его профилактика

Характеристика системы подготовки следж-хоккеистов

Управление подготовкой следж-хоккеистов

Основы техники и технической подготовки Основы тактики и тактической подготовки

Характеристика физических качеств и методика их воспитания Соревнования
по хоккею-следж
Психологическая подготовка следж- хоккеиста
Разработка плана предстоящей игры
Установка и разбор игры.

16. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	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 физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.

	культуры и спортом			Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈ 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 в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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 олимпийского и паралимпийского	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая

	движения			паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	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.
	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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. 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 и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт

	физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			лиц с поражением ОДА».
	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 спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	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.
Этап высшего спортивного	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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 спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «хоккей - следж» (далее – хоккей-следж) основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражений ОДА.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц

с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» 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 и высшего 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» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- игровой площадки с естественным и (или) искусственным намораживанием льда;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие хоккейной площадки для спортивной дисциплины: хоккей-следж;
- наличие медицинского пункта, оборудованного 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-

техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины хоккей-следж (II, III функциональные группы)			
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	2
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

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Для спортивной дисциплины хоккей-следж – II, III функциональные группы										
1	Клюшка хоккейная для вратаря «адаптивная»	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2	Клюшки (левая, правая) хоккейные игровые «адаптивные»	пар	на обучающегося	-	-	8	1	10	1	12	1
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

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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Для спортивной дисциплины хоккей-следж – II, III функциональные группы										
1	Ботинки хоккейные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
3	Защита вратаря (нагрудник вратарский, шорты щитки, налокотники защита шеи)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
4	Защита игрока (нагрудник, шорты защита голени, налокотники, маска защита шеи)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
5	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Игровая форма	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	1

7	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Костюм утепленный (куртка, брюки)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Майка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Носки (зимние)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
12	Носки (летние)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
13	Перчатка вратаря - блин	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
14	Перчатка вратаря - ловушка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
15	Перчатки хоккейные (краги)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
16	Подтяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Раковина защитная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
19	Сумка (баул) спортивный для хоккея	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21	Форма тренировочная	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

22	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
23	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
24	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
25	Шлем защитный для игрока	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
26	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

19. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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 всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается

привлечение соответствующих специалистов.

20. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. В.М. Зациорский «Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания».
3. Приказ Минспорта об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» от 28 ноября 2022 года № 1084.
4. Правил виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утвержденных приказом Минспорта от 29 января 2020 г. № 49