

Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта»

Принята на заседании
Педагогического совета

от 10/октября/2025г.
Протокол № 8

Утверждена
Приказом ГБУ ПК «ЦСП
по адаптивным видам спорта»

от 27/ноября/2025г.
№ 309



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТУ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
В ДИСЦИПЛИНЕ «ХОККЕЙ-СЛЕДЖ»**

Направленность – физкультурно-оздоровительная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: минимальный 7 лет;
верхняя граница возраста - не ограничена

Составители программы:

Заместитель директора
ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным
видам спорта»

А.Ю. Костромин

Старший методист-инструктор
ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным
видам спорта»

А.С. Субботина

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в дисциплине «хоккей-следж» физкультурно-оздоровительной направленности (далее - Программа) разработана на основе:

Конституции Российской Федерации;

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2014 г. № 32 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА»;

Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 сентября 2024 г. №466н «Об утверждении порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации и абилитации ребёнка-инвалида и их форм»;

Постановления Правительства Пермского края от 03 октября 2013 г. № 1324-п «Об утверждении государственной программы Пермского края «Спортивное Прикамье».

Хоккей-следж, как дисциплина вида спорта, является прямым потомком хоккея с шайбой и был изобретен в реабилитационном центре в г. Стокгольм, в начале 1960х годов группой шведов, лишенных возможности передвигаться на ногах, но желавших продолжать играть в любимую игру с шайбой.

Шведы модифицировали металлические санки, прикрепив к ним два обычных коньковых полоза, так чтобы шайба могла на ребре свободно проходить под санями. Используя в качестве клюшек круглые палки с велосипедными ручками, спортсмены играли без вратаря.

Игра получила широкое признание в Швеции, и к 1969 году в Стокгольме насчитывалось 5 команд, В том же году в Стокгольме прошли первые международные соревнования по хоккею на санях между местной клубной командой и норвежской командой из Осло. Далее, этот вид спорта начал распространяться по всему миру. Первые официальные правила были приняты в 1990 году и основывались на Канадских правилах.

В Российской Федерации хоккей-следж появился только в конце 2000-х годов. Первая команда возникла в г. Ижевск (Удмуртия) в 2008 году. Вскоре новым видом спорта начали заниматься в Москве, Московской области, Оренбурге и Ханты-Мансийске.

На первом для себя чемпионате мира в 2012 году наша сборная команда России поднялась на высшую ступеньку пьедестала в лиге В. На IV чемпионате мира в 2013 российские спортсмены завоевали бронзовые медали в лиге А. Официальной же датой рождения нашего следж-хоккея можно считать 06 декабря 2009 года, когда в г. Подольск стартовал первый чемпионат страны по следж-хоккею.

В настоящее время география следж-хоккея насчитывает команды Москвы, Подмосковья, Ижевска, Югры, Уфы, Оренбурга, Тулы и Челябинска. Почти все клубы существуют при центрах адаптивного спорта, а финансируются команды из местных бюджетов. Пожалуй, единственное исключение – базовый клуб паралимпийской сборной «АКМ-следж» из Тульской области. Его спонсором выступает компания «Полипласт», выпускающая химические добавки для бетона и строительные смеси. Это редкий пример, когда профессиональный хоккей-следж функционирует в связке с клубами из КХЛ или ВХЛ и других лиг. «АКМ-следж» (до 2022 г. – «Звезда») входит в систему АНО «Академия хоккея им. Б. П. Михайлова» вместе с командой Высшей хоккейной лиги АКМ и детско-юношескими командами. «В целом академия существует на деньги спонсора.

Детское направление следж-хоккея в России еще более молодое – им активно занялись только в 2016 г. «Сейчас в стране больше 50 команд. Делить их по возрастам стали только в последние полтора года. Хотя проводится много мероприятий, где четких возрастных критериев нет. В некоторых командах играют с трех-четырёх лет, но на соревнования допускаются с семи лет».

Детский и профессиональный хоккей-следж заметно отличаются.

Во взрослые команды берут игроков согласно классификации Паралимпийского комитета, т. е. с учетом особенностей здоровья спортсменов. В детские команды могут попасть даже те, у кого нет проблем с опорно-двигательным аппаратом, но не больше одного здорового ребенка на команду, что создает инклюзивность, выраженную в желании детей играть вместе с братьями или сестрами, теми, кто не соответствует строгим критериям Паралимпийского комитета.

Центральное событие детского направления – Всероссийский фестиваль адаптивного хоккея (с 2025 года – Международный фестиваль). Впервые он прошел в 2018 г., с тех пор организаторы пропустили только ковидный 2020 год. Кроме того, в 2023 г. впервые прошло первенство страны – формат похож на профессиональный: все участники соревнуются в течение нескольких дней в одном из городов.

Некоторые хоккей-следжные секции работают под известными брендами – как филиалы крупных школ. В Петербурге дети занимаются

в «СКА-стреле» и «Динамо-юниоре», а в Москве – при академиях «Динамо» и «Спартака». У нижегородского «Торпедо» другой подход: клуб создал целое отделение внутри собственной структуры.

В пермском крае активно развивается детская хоккей-следжная команда «Молния Прикамья следж».

Программа опирается на теорию и методику проведения занятий по общей физической подготовке (ОФП) для начинающих следж-хоккеистов и рассчитана на 52 учебных недели (3 раза в неделю по 2 часа, до 312 часов в год).

Развитие детей и взрослых с поражением опорно-двигательного аппарата имеет свои особенности, тонкости и нюансы. При всем разнообразии врожденных, рано и поздно приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей и взрослых наблюдаются сходные проблемы.

Ведущим проблемами в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций).

Часть детей и взрослых с такой патологией не имеют отклонений в развитии познавательной деятельности и не требуют специального обучения и воспитания. Но все дети и взрослые с нарушениями опорно-двигательного аппарата нуждаются в особых условиях жизни, обучения и последующей трудовой деятельности, социальной адаптации и интеграции.

Отмечают различные виды патологии опорно-двигательного аппарата. Большую часть детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральным параличом (89%). Детский церебральный паралич (ДЦП) – это тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка.

Специфические нарушения деятельности и общения при детском церебральном параличе могут способствовать своеобразному формированию личности.

Наиболее часто наблюдается диспропорциональный вариант развития личности. Это проявляется в том, что достаточное интеллектуальное развитие сочетается с отсутствием уверенности в себе, самостоятельности, повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в эгоцентризме, наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни. Причем,

с возрастом эта диссоциация обычно увеличивается. У ребенка легко формируются иждивенческие установки, неспособность и нежелание к самостоятельной практической деятельности, так ребенок даже

с сохранной ручной деятельностью долго не осваивает навыки самообслуживания.

При нарушениях интеллекта особенности развития личности сочетаются с низким познавательным интересом, недостаточной критичностью.

Для развития речи и мышления детей с церебральным параличом важное значение имеет расширение их кругозора, обогащение их жизненного опыта. Работа по развитию речи проводится поэтапно в тесной взаимосвязи с развитием моторики и коррекцией двигательных нарушений.

В связи с проведением специальной военной операции количество лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в Российской Федерации значительно увеличилось, именно категория взрослого населения. Данная категории людей нуждается в более пристальном внимании и особом подходе, виду того, что они начинают проживать и переживать новый этап жизни через принятие и осознание того, что они не делали этого никогда.

Особенно остро стоит вопрос выхода данной категории людей из асоциального сегмента, связанного с нестабильным психологическим состоянием подкрепленным алкоголем, наркотиками и психотропными препаратами.

Клиническая картина данной категории выражена в полной или частичной утрате двигательных функций, вызванных в следствии ампутации верхних/нижних конечностей из-за полученных травм/увечий в ходе выполнения боевых действий, в большинстве случаев вызванных минно-взрывным ранением или огнестрельным ранением.

Занятия физкультурой и спортом дают возможность вышеуказанным категориям людей отодвинуть рамки их неполноценности, устранить физические недостатки, открыть мир общения, заполнить брешь свободного времени, отвлечь его от мира асоциального и криминогенного характера.

Основополагающие принципы тренировочных занятий (далее – занятий) распространяются на подготовку детей и взрослых с поражением опорно-двигательного аппарата. Однако методики адаптивной физической культуры и адаптивного спорта имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психологической сферы обучающихся. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей и взрослых, типичных и специфических поражений опорно-двигательного аппарата, специально-методические принципы работы с данной категорией людей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют подходы к построению и содержанию тренировочного процесса.

Рекомендуемая преимущественная направленность занятий определяется с учетом аномального развития занимающегося-инвалида с поражением опорно-двигательного аппарата, нарушения моторных функций, сопутствующих травм и заболеваний, сенситивных периодов (и сдвигов в них в связи с инвалидностью) развития физических качеств.

Для каждого этапа подготовки рекомендуются основные тренировочные средства.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке в группе начальной подготовки и группе тренировочного этапа;

овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

В программе представлена методика обучения следж-хоккею людей с ограниченными возможностями здоровья и детей с особенностями развития. Данная программа предназначена для инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре (АФК) и тренеров-преподавателей по следж-хоккею.

Цель Программы: способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, их самосовершенствованию, социальной адаптации, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

На разных этапах занятий решаются определенные задачи:

привлечение максимально возможного числа детей и взрослых с поражением опорно-двигательного аппарата к систематическим занятиям ОФП следж-хоккеем, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера;

выявление задатков и способностей, привитие интереса к хоккею;

улучшение состояния здоровья и физического развития;

коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний и полученных травм, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;

профилактика вредных привычек и правонарушений.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧАЮЩЕГО ПРОЦЕССА

Основными формами занятий являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и заданиям инструктора-методиста по АФК/тренера-преподавателя;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях (физкультурных мероприятиях).

Расписание занятий по Программе составляется администрацией ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта (далее – Учреждение) по представлению инструктора-методиста по АФК/тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в школе, нахождения и пребывания на рабочем месте.

Минимальный возраст для зачисления в группу - 7 лет, независимо от пола.

Режим занятий основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения, при регулярном тестировании для контроля тренировочного процесса.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется инструктором-методистом по АФК/тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений. Выполнение требований (тестов) по общей и специальной физической подготовке осуществляется соревновательным методом. Организация соревнований и физкультурных мероприятий осуществляется по приказу директора Учреждения, заместителя директора по курируемому направлению, непосредственное проведение возлагается на инструктора-методиста по АФК/тренера-преподавателя.

III. ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

Подготовка детей и взрослых, обучающихся в группах, разделяется на следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки:

I. Этап начальной подготовки (НП) - предусматривает начало спортивной специализации обучающихся. Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

II. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- развитие у обучающихся потребности и интереса к избранному виду спорта;
- выполнение контрольных нормативов единой классификации для обучающихся следж-хоккеем;
- дальнейшее совершенствование спортивной техники, повышение спортивного мастерства, дальнейший отбор наиболее одаренных обучающихся, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Группы комплектуются из желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий следж-хоккеем, прошедших занятия в группах начальной подготовки (или прошедшие самостоятельную подготовку).

В группу принимаются лица с ПОДА и ДЦП, ОЗ, а также лица имеющие военные травмы.

Возрастные группы:

7-17 лет;

18 лет и старше.

Наполняемость группы: не менее 5 человек и не более 15 человек.

Организация приема и зачисления осуществляется приемной комиссией Учреждения.

Зачисление поступающих для освоения Программы утверждается приказом директора Учреждения о зачислении, после предоставления поступающим и (или) его родителем (законным представителем) следующих документов:

- заявление от поступающего и (или) его родителя (законного представителя) (приложение 1);
- копия медицинской справки о состоянии здоровья, поступающего с допуском к занятиям по программе физкультурно-оздоровительной направленности;
- фотография поступающего 3x4;
- копия паспорта (для лиц, не достигших 14 летнего возраста – копию свидетельства о рождении);
- копия справка МСЭ или копия заключение ПМППК;
- копия выписки с амбулаторной карты с полным описанием диагноза;
- согласие на обработку персональных данных для лиц, не достигших 14 летнего возраста – согласие от родителя или законного представителя);

- иные документы (по согласию).

Взаимоотношения между Учреждением и родителями (законными представителями), включающими в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной направленности, оформляются Договором об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта, с написанием заявления о согласии на обработку персональных данных.

Занятия по следж-хоккею проводятся в группах от 5 до 15 человек. Основным критерием при проведении занятий является обеспечение безопасности обучающихся на игровой площадке. С ними проводится физкультурно-оздоровительная подготовка, направленная на формирование разносторонних и специальных физических навыков, изучение технических характеристик спортивного инвентаря, овладение специфическими навыками.

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план Программы рассчитан на 52 учебные недели, до 312 часов в год (4,5-6 часов в неделю на группу)

Содержание занятий	Кол-во часов	
	1 группа (8-18 лет)	2 группа (18лет и старше)
Общая физическая подготовка	73	73
Специальная физическая подготовка	66	66
Техническая подготовка	100	100
Тактическая подготовка	31	31
Психологическая подготовка	6	6
Теоретическая подготовка	6	6
Спортивные соревнования	12	12
Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	18
Всего часов	312	312

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Силовые упражнения:

- ходьба, бег;
- упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, на двух, со сменой ног;
- перекаты;

Упражнения для развития гибкости;

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах или с отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление; Упражнения для шеи и туловища
- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

Упражнения для ног:

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног.
- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития выносливости:

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- бег по пересеченной местности;
- ходьба по пересеченной местности;
- прыжки через скакалку.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия:

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;

- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;

- ходьба по двум переставляемым предметам. Подвижные игры
- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;
- народные и спортивные игры. Корректирующие упражнения

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз.

5.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Обще подготовительные (развивающие) упражнения для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела;

Упражнения с клюшкой, мидицинболом, на тренажёрах, акробатические и гимнастические упражнения, а также плавание и спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения - упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств обучающегося (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.).

5.3. Психологическая подготовка.

Подготовка следж-хоккеиста к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности (физической, технической, тактической, теоретической и т.д.) к эффективному участию в ней. Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, следж-хоккеист должен быть подготовлен

психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить. Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности следж-хоккеиста, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение спортсменов наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний с целью создания и поддержания состояния психической готовности к учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка обучающегося предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
- 4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением следж-хоккеиста.

5.4. Тактическая подготовка.

Тактика обороны. Оборону в следж-хоккее определяет совокупность индивидуальных, групповых и командных действий по отбору шайбы у противника в любой зоне поля.

Индивидуальная тактика хоккеиста базируется на разносторонней технической подготовленности и включает в себя следующие основные оборонительные действия:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- опеку;
- отбор шайбы;
- ловлю шайбы на себя.

Скоростное маневрирование - это рациональное передвижение хоккеиста на санях с целью выбора наиболее оптимальной позиции для проведения оборонительных действий.

Дистанционная опека - это действия обороняющегося против своего подопечного с целью ограничения его маневра и исключения приема и передачи им шайбы.

Опека противника может быть дистанционной (на определенном расстоянии). При дистанционной опеке хоккеист, преследуя противника, располагается несколько сзади и сбоку от него.

Отбор шайбы - это сложное, комплексное тактическое действие, включающее перехват, выбивание шайбы клюшкой, подбивание клюшкой клюшки противника с последующим подбором шайбы, с применением силового единоборства. Отбор шайбы с применением силовых единоборств лучше проводить у борта или в углу поля, где движения игрока противника ограничены, а также на «пяточке» перед своими воротами.

Групповая тактика - это взаимодействие отдельных игроков (связки), направленное на организацию надежной обороны. Оно включает страховку, спаренный отбор, переключение и взаимодействие с вратарем.

Страховка - правильное расположение партнеров в отдельных игровых ситуациях с целью оказать помощь партнеру или исправить его ошибку.

Переключение - смена обороняющимися опекаемых игроков. Например, при «скреживании» движения игроков противника или, когда нападающий соперника обыграл партнера, к нападающему устремляется защитник, а обыгранный игрок обязан переключиться на опеку его бывшего подопечного.

Спаренный отбор (парный) - это отбор шайбы двумя игроками. Чаще он применяется, когда после проброса шайбы в зону к ней раньше успевает нападающий противника.

5.5. Теоретическая подготовка.

- Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины (выполнение комплекса ГТО).

Адаптивная физическая культура: понятия и термины.

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Правила поведения на спортивных площадках и на дороге во время тренировки.

Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований.

- Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, значение водных процедур.

Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена.

Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

- Основы здорового образа жизни.

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, употребление психотропных веществ, наркомания. Профилактика вредных привычек.

- Основы методики начального обучения и тренировки.

Единство обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки.

Занятие как основная форма тренировочного процесса, структура занятия, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки, растяжки (заминки) и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

- Спорт и здоровье.

Задачи прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья лиц, обучающихся в группах.

Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание обучающегося, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника обучающегося.

Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

- Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании.

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

- Морально-волевая и психологическая подготовка.

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

Восстановительные мероприятия:

массаж;
корректирующая гимнастика;
водные процедуры;
витаминация;
пассивный и умеренно активный отдых;
рекреационные мероприятия (игры, просмотр фильмов, посещение концертов, тимбилдинги, прогулки на природе и др.).

VI. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для организации занятий, укрепляющих здоровье обучающихся лиц с поражением опорно-двигательного аппарата важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди обучающихся.

VII. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативы физической подготовки и их соотношение на этапах подготовки в группах, обучающихся хоккеем-следж включают в себя:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (группа начальной подготовки)	
Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты) <*>

качество	
Координация	Прокат «змейкой» на санях по льду между 5 вешками (без учета времени)
Сила	И.П. – лежа на спине. Поднимание медицинбола (1кг) вверх на прямые руки от груди (не менее 5 раз)
Сила	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	И.П. сидя на скамейке. Бросок медицинбола руками из-за головы вперед (на максимальное расстояние)
Скоростно-силовые способности	И.П. – сидя. Имитация отталкивания клюшками со спортивными жгутами (без учета времени)

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (группа на учебно-тренировочном этапе)	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Быстрота	Прокат на санях по льду 20 м (не более 15 сек.)
Координация	Прокат «змейкой» на санях через 10 вешек (за минимальное время) не менее 1 раза
Выносливость, быстрота	Прокат на санях по периметру площадки 2 круга (не более 60 сек)
Сила	И.П. – лежа на спине. Жим медицинбола весом 2 кг от груди (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	И.П. – сидя на скамейке. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние) не менее 1 раза
Скоростно-силовые способности	И.П. – сидя на скамейке. Имитация отталкивания клюшками с весом 0,5 кг в каждой руке (не менее 30 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (пас шайбы на точность, удары по воротам из разных положений на площадке, для вратаря – ловля шайб) без учета времени

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Сокращения: «И.П.» - исходное положение.

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации Программы будет использоваться следующий инвентарь и оборудование:

ХОККЕЙ-СЛЕДЖ		
Баул	штук	2
Доска тактическая с магнитами	комплект	2
Клюшка для вратаря адаптивная	штук	4
Клюшка для игры в хоккей адаптивная	штук	26
Комплекующие для клюшек (наконечники, трубки)	комплект	13
Комплекующие для саней (лезвия, крепления)	комплект	30
Планшет тактический с маркерами	комплект	2
Свисток	штук	2
Секундомер	штук	2
Специальные сани для хоккея-следж	штук	30
Шайба	штук	30
Эспандер резиновый ленточный	штук	30

IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Царик А.В., под общей редакцией Рожкова П.А. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. Москва, 2009;
2. Правила по следж-хоккею ИРС, Международный Паралимпийский Комитет.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва, 1988;
4. Гончаров Р.А., Кононова Л.В. Хоккей-следж как средство социальной адаптации людей с инвалидностью. Новые идеи в науке и образовании. 2020, издание № 2;
5. Жукова Ю.В. Перспективы развития следж-хоккея среди людей с поражением опорно-двигательного аппарата. Наука и спорт. 2018, издание № 3;
6. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. Москва, 1982;

7. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика. Москва, 1981;
8. Срыбников А.Н. Особенности тренировки следж-хоккеистов с поражением ОДА. Теория и практика физической культуры. 2016, издание № 2;
9. Чернышев И.А. Спортивный тренинг в специальном олимпийском движении. Москва, 2017;
10. Шестаков Г.П. Методы обучения технике следж-хоккея. Москва, 2018;
11. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. Москва, 2021.