

«Согласовано»

Начальник управления физической культуры и спорта администрации г. Чебоксары

А. И. Соловьев
« _____ » 20 г.



«Утверждаю»

Директор МБУ «САШ»
г. Чебоксары

Е. С. Семенова
приказ № 124
от « 30 » декабря 2022 г.



Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивно-адаптивная школа» управления физической культуры и спорта администрации Чебоксары Чувашской Республики

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Разработчик:
директор МБУ «САШ»
г. Чебоксары Е. С. Семенова.

Возраст обучающихся – с 5 лет
Срок реализации программы не ограничен

Чебоксары
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Направленность, соответствие Программы законодательным актам	3
1.2. Отличительные особенности видов спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», «спорт глухих», «спорт слепых», «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»	4
1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность. Цель и задачи программы	5
II. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	7
2.1. Организация обучения	7
2.2. Принципы реализации Программы	8
2.3. Учебно-тренировочная нагрузка по Программе. Возраст занимающихся. Сроки реализации Программы	8
2.4. Формы и режим занятий	9
2.5. Ожидаемые результаты и способы их определения. Формы подведения итогов реализации Программы	10
III. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	12
IV. ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК	12
V. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	13
5.1. Теоретическая подготовка	13
5.2. Общая физическая подготовка	13
5.3. Специальная физическая подготовка	13
5.4. Техническая подготовка	18
5.5. Основы волевой (психологической) подготовки	20
5.6. Воспитательная работа	20
VI. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	22
VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	23
VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	24

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность, соответствие Программы законодательным актам

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования **физкультурно-спортивной направленности**. Реализуется для детей и взрослых.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, общеразвивающей физической подготовки, формирования морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, обучение основам спортивных дисциплин.

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБУДО «САШ» г. Чебоксары.

Программа является нормативным локальным актом, регламентирующим учебно-тренировочную работу в спортивно-оздоровительных группах в МБУ «САШ» г. Чебоксары (далее - Учреждение). Программа может быть рекомендована тренерам-преподавателям, тренерам-преподавателям по адаптивному спорту, тренерам по спорту, тренерам по адаптивному спорту, инструкторам по спорту, педагогам дополнительного образования учреждений сферы физической культуры и спорта, образования, молодежной политики, волонтерам.

Адаптивный спорт является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной физической культурой, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей как членов общества в самоактуализации и реализации своих возможностей в

условиях соревновательной деятельности, предполагая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью», так и достижение максимального спортивного результата, установление рекорда, демонстрация высоких человеческих возможностей.

1.2. Отличительные особенности видов спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», «спорт глухих», «спорт слепых», «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – спорт лиц с ПОДА). Как это ясно из наименования (ПОДА – поражение опорно-двигательного аппарата) в соревнованиях по различным дисциплинам спорта лиц с ПОДА принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и отклонения в развитии ОДА: лица с ДЦП, ампутанты, колясочники и т.д.). Спорт лиц с ПОДА предполагает освоение спортсменами умений и навыков в избранном виде спорта с учетом ограниченных двигательных возможностей. В спорте лиц с ПОДА часто используются специальные приспособления – подставки, специальные спортивные коляски, сани, крюки, специальные протезы, которые делают возможным выполнение спортсменом спортивного упражнения в соответствии с правилами соревнований.

Перед началом соревнований спортсмены проходят классификацию, которая определяет, в каком классе может соревноваться спортсмен в зависимости от ограниченности или отсутствия того или иного вида двигательной активности.

Спорт глухих. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и обычные спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, спортсмены добиваются таких же результатов, что и обычные, а зачастую выступают даже лучше их, - чему есть сотни примеров.

При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у занимающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Особенностями построения тренировочного процесса является: построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов; профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Спорт слепых. У слабовидящих детей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. Отдельные исследования отмечают факт наличия как у нормальновидящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных

покровов реагировать на световое и цветное воздействие. По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения, 1999), во всем мире насчитывается более 35 млн незрячих, в России — 260 тыс.

Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза. Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм.

Человек с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых ($Vis = 0$) и лиц с остаточным зрением (Vis от 0 до 0,04 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся люди со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, люди с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

Особенностью подготовки спортсмена-инвалида по зрению является то, что у инвалидов желания и упорства намного больше, чем у людей без физических недостатков, и это помогает им преодолевать трудности и в спорте, и в жизни. Этот факт способствует достижению высоких результатов спортсмена.

Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (далее – спорт ЛИН). Большое внимание к спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в международной социальной практике обусловлено, как минимум, двумя факторами. Во-первых, огромным потенциалом спорта как направления реабилитации, социальной интеграции и повышения уровня качества жизни данной категории населения. И, во-вторых, наибольшим количеством лиц с интеллектуальными поражениями по сравнению с лицами с другими нозологическими формами ограничений возможностей здоровья. Так, например, в мире насчитывается более 300 миллионов людей с интеллектуальной недостаточностью; умственная отсталость встречается в 9 раз чаще церебрального паралича, в 15 раз чаще полной слепоты, в 35 раз чаще мышечной дистрофии. Более 70% от общего числа обучающихся в специальных коррекционных образовательных учреждениях Российской Федерации составляют дети с нарушениями интеллекта.

Основные задачи, стоящие перед спортом ЛИН:

- нормализация образа жизни лиц с нарушениями интеллекта, приобщение их к образу жизни большей части общества (в пределах возможного),
- освоение характерных для адаптивного спорта социальных ролей и функций (членство в команде, участие в работе общественной организации, федерации, клуба, выполнение функций судьи, помощника тренера, организатора соревнований и др.),
- освоение мобилизационных, технологических, двигательных ценностей физической культуры, овладение жизненным опытом, социально-бытовыми навыками,
- формирование спортивной культуры ЛИН, приобщение их к общественно-историческому опыту в данной сфере социальной практики,
- расширение круга лиц для осуществления коммуникации;
- создание для спортсменов с ЛИН условий для двигательной активности.

1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность. Цель и задачи программы

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят у телевизоров, за компьютерами. Все больше родителей осознают необходимость привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от возраста, данная проблема стоит наиболее остро. Малая подвижность и ограничения в общении усиливают проблемы как с физическим, так и с психическим здоровьем.

Актуальность данной программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей детей-инвалидов и совершеннолетних инвалидов на организованные занятия спортом. Программа направлена на удовлетворение их потребности в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении занимающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков в вопросах определенного спортивного направления, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Данная программа ориентирована на то, чтобы лица с ограниченными возможностями здоровья получили базовую общую физическую подготовку, а так же представление о начальных навыках определенного спортивного направления.

Цель Программы - организация, планирование и проведения занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку по виду спорта с учетом возрастных, гендерных особенностей и особенностей здоровья.

Основные задачи реализации Программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, содействие всестороннему развитию физических способностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, освоение и совершенствование важных двигательных навыков;
- гражданско-патриотическое воспитание,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и организация свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- обучение начальным навыкам техники избранного вида спорта.

Программа описывает общие для всех спортивных направлений основы планирования, подготовки, построения занятий. Определяет тренировочную нагрузку и минимальные требования к занимающимся.

Упражнения, связанные с освоением конкретного вида спорта, включаются в Программу в зависимости от установленного для Учреждения муниципального задания на выполнение работ (оказание услуг) физкультурно-спортивной направленности, имеющихся условий проведения занятий, наличия оборудования для данного вида спорта и квалификации тренера-преподавателя (инструктора по спорту), а также от иных условий, определяющих возможность специализации занятий спортивно-оздоровительной группы на конкретном виде спорта.

Направленность занятий группы на конкретный вид спорта устанавливается при формировании группы и может быть изменена при изменении условий места проведения занятий, наличия оборудования или иных условий с учетом мнения родителей и совершеннолетних занимающихся.

Условия реализации Программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами-преподавателями, старшим тренером-преподавателем) и другими специалистами, имеющими соответствующую профессиональную подготовку.

II. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

2.1. Организация обучения

Программа реализуется для занимающихся спортивно-оздоровительных групп и является первым этапом в многолетней подготовке спортсменов.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья определяются следующие особенности подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными, возрастными особенностями развития спортсменов и особенностями отклонений их здоровья;
- в одну группу могут быть объединены спортсмены различных нозологических групп, различного возраста, если это объединение не препятствует нормальному освоению всеми занимающимися программы обучения;
- занятия осуществляются на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Спортивно-оздоровительный этап направлен на общеразвивающую подготовку к регулярным занятиям спортом, предварительную спортивную ориентацию и селекцию занимающихся для набора в группы начальной подготовки.

Минимальный возраст зачисления в спортивно-оздоровительные группы составляет 5 лет (по году рождения).

Зачисление проводится по письменному заявлению на имя директора учреждения одного из родителей (законного представителя) или самого совершеннолетнего спортсмена при наличии заключения врача об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Особенности организации тренировочного процесса лиц с ограниченными возможностями

Основная направленность обучения на спортивно-оздоровительном этапе - всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья. При планировании и проведении занятий необходимо учитывать их возрастные, гендерные особенности и ограничения по здоровью. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

При разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В *подготовительной части* решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки.

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств.

В *заключительной части* – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- упражнения для освоения основных приемов техники избранного вида спорта;

- подвижные игры,
- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- гимнастические упражнения;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие.

Приемы обучения:

- показ, объяснение;
- указания;
- пояснения;
- игровые приемы;
- имитации;
- использование зрительных и звуковых ориентиров.

2.2. Принципы реализации Программы

Содержание данной Программы построено с учётом основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся:

- системность, доступность и последовательность при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от занимающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Тренировочная деятельность связана со всеми сторонами воспитательной работы.

- преемственность задач, средств и методов построения тренировочных занятий,
- вариативность (предусматривает возможность включения вариативного программного материала с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся).

Общепедагогические принципы обучения по Программе:

- принцип всестороннего развития личности занимающегося;
- принцип «от простого к сложному»;
- принцип учета индивидуальной траектории развития занимающегося;
- принцип гуманизации: обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;
- принцип «не навреди»: следить за нагрузкой каждого занимающегося и дозировать ее в зависимости от его физических качеств и возможностей;

Педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации потенциальных возможностей каждого спортсмена.

2.3. Учебно-тренировочная нагрузка по Программе.

Возраст занимающихся.

Сроки реализации Программы.

Учебно-тренировочная нагрузка по общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта может варьироваться от 3 до 6 часов в неделю. Устанавливается для каждой группы приказом по Учреждению. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана и длится не менее 36 недель в год. Учебно-тренировочная нагрузка и продолжительность занятий по годовому учебному плану устанавливаются в зависимости от времени предоставления спортивного сооружения для занятий группы, уровня физической подготовленности занимающихся, вида ограничения здоровья занимающихся, иных условий.

Программа рассчитана преимущественно на детей в возрасте от 5 до 18 лет, в виде исключения – на совершеннолетних спортсменов в возрасте до 24 лет (по ходатайству тренера), а также может быть реализована для совершеннолетних спортсменов, которые по тем или иным причинам не могут освоить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по иному спортивному направлению и по ходатайству тренера могут быть зачислены в спортивно-оздоровительную группу для возможной дальнейшей специализации в новом для себя виде спорта.

В таблице №1 указаны продолжительность реализации программы, минимальный возраст и количество лиц в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица № 1. Продолжительность этапа, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц в группах, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Вид спорта	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	не ограничена	Спорт лиц с ПОДА	5	6
		Спорт глухих	5	10
		Спорт слепых	7	6
		Спорт ЛИН	7	6

При объединении в одной группе занимающихся различных нозологических групп минимальная наполняемость группы рассчитывается от наименьшего показателя.

В группу могут включаться занимающиеся без отклонений в здоровье, если их участие допускается правилами проведения соревнований по культивируемому виду спорта. Количество таких занимающихся не может превышать количество занимающихся с ограниченными возможностями здоровья.

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, достигшие установленного возраста для вида спорта. Возраст обучающихся определяется годом рождения.

Спортивно-оздоровительные группы (далее - СОГ) формируются без предварительных требований к физической и технической подготовке занимающихся.

2.4. Формы и режим занятий

Основными формами образовательного процесса в СОГ являются:

- тренировочные занятия с группой;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися;
- самостоятельные занятия обучающихся по индивидуальному плану, подготовленному тренером, под контролем родителей или с фиксацией в дневнике самоконтроля.

Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора учреждения по представлению тренера-преподавателя (тренера по спорту, инструктора по спорту) с учетом занятости занимающихся по месту учебы (работы) для создания благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая выходные дни. Количество занятий в неделю: 2-3 раза.

Спортсмены СОГ ежегодно должны проходить медицинское обследование для подтверждения отсутствия противопоказаний для занятий спортом.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование важных двигательных качеств, на овладение основами техники избранного вида спорта.

При проведении занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и оборудования.

Форма обучения – очная, при невозможности организации занятий в очной форме возможна организация части занятий в заочной форме (самостоятельные занятия обучающихся по индивидуальному плану, подготовленному тренером, под контролем родителей или с фиксацией в дневнике самоконтроля).

Занятия ведутся на русском языке.

2.5. Ожидаемые результаты и способы их определения.

Формы подведения итогов реализации Программы

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- Всестороннее развитие личности занимающегося;
- Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- Формирование у занимающихся интереса к спорту и вовлечение в систематические занятия.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся должен знать:

- Основные правила техники безопасности на тренировочных занятиях
- Основные способы закаливания организма,
- Основы гигиены.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть основами техники в избранном виде спорта,
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий спортом.

Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

- **Педагогический контроль** осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, контроль выполнения учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

- **Медицинский контроль** проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Показатели и методы диагностики отражены в таблице №2.

Таблица № 2

<i>№ n/n</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы диагностики</i>
1	Изменения уровня развития физических качеств	Контрольные упражнения (тесты), оценивающие уровень физических качества технической подготовки.
2	Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей, и общей тренированности обучающихся	Врачебно-педагогические наблюдения
3	Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта, а также ЗОЖ	Тестирование, беседы
4	Взаимоотношения в коллективе	Беседы, педагогические наблюдения

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, могут быть зачислены на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

III. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с задачами этапа и годом обучения (таблица № 3).

В период отпуска тренера-преподавателя и праздничных дней - самостоятельная работа по заданию тренера.

Примерный план график распределения программного материала для спортивно-оздоровительного этапа представлен в Приложении №3 «План-график».

Примерный учебно-тематический план представлен в Приложении № 4

Учебный план составлен с учетом требований СанПиН.

Таблица № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на спортивно-оздоровительном этапе

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	первый год обучения	второй и последующие годы обучения
Теоретическая подготовка (%)	4	4
Общая физическая подготовка (%)	40	40
Специальная физическая подготовка (%)	22	20
Техническая подготовка (%)	20	22
Игровая подготовка, подвижные игры (%)	14	14

IV. ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК

4.1. Продолжительность тренировочного периода:

от 36 до 52 недель в году.

4.2. Начало учебного года:

1 сентября

4.3. Режим учебно-тренировочной работы и продолжительность занятий:

- занятия проводятся по утвержденному расписанию;

- начало занятий – не ранее 7.00 часов, окончание не позднее 20.00 часов;

- изменения в расписании занятий утверждаются директором.

Таблица № 4

Годовой график учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе

Этап подготовки	Минимальное и максимальное количество занимающихся в группе	Минимальная и максимальная тренировочная нагрузка			Продолжительность одного занятия	Количество занятий в неделю
		В неделю	В год	Часы в год		
спортивно-оздоровительный	6-25	3-6 часов	36-52 недели	108-312	1-2	2-4

V. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

5.1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, сформировать культуру здорового образа жизни, умение применять полученные знания. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед или в форме объяснений. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Для детей дошкольного возраста теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе. Эффективность усвоения теоретических знаний повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Таблица №5

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№п/п	Темы	Часы
1	Влияние спорта на организм. Элементарные сведения о строении организма	2
2	Из истории развития вида спорта в мире и в России	1
3	Личная гигиена, закаливание, режим	2
4	Инвентарь, оборудование, места занятий.	2
5	Терминология первичных элементов техники избранного вида спорта	1
6	Правила техники безопасности	2
	ИТОГО	10

5.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в спортивном зале, на спортивной площадке, на ледовой площадке

- Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

-Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах. Включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки.

Также в ОРУ включаются упражнения на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и другое.

-Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости.

Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои способности в избранном виде спорта. Активно применяются эстафеты, выполнение заданий в парах.

5.3. Специальная физическая подготовка

Для спортивно – оздоровительных групп применяются в основном:

- имитация основных движений избранного вида спорта,
- статические и динамические упражнения,
- упражнения на растяжку определенных групп мышц,
- имитация основных приемов избранного вида спорта с нагрузкой,
- обучение правильному падению,
- координационные и сложно-координационные упражнения,
- парные и групповые упражнения на выносливость, силу, скорость, ловкость (например, падение и подъем со льда), координацию (упражнения на равновесие) с элементами избранного вида спорта,
- различные подвижные игры, в отдельных случаях с элементами единоборств («петушиный бой» с прыжками на одной ноге и толчками плечом),
- овладение техникой бега, прыжков, толчков, ударов, захватов, падений, катания на льду – в зависимости от специфики избранного вида спорта,
- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;
- на развитие и укрепление связок голеностопного, коленного сустава;
- упражнения на развитие гибкости;
- спортивные игры (футбол);
- подвижные игры (перестрелка, "воробы и вороны" и иные);
- спортивные эстафеты,
- дыхательные упражнения.
- *Подвижные игры:*
 - «чай-чай-выручай»
 - «два медведя»
 - «совушка»
 - «третий лишний»
 - «два мороза»
 - «кошки, мышки»
 - «перестрелка»

Таблица №6

Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств игровых командных видов спорта

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр и эстафеты
Быстрота	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и другие.
Скоростно-силовые	Веревочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Прыжок за прыжком. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.

Сила	Тяни в круг. Выталкивание из круга. Перетягивание каната Перетягивание в парах. Бег раков. Эстафета с набивными мячами
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий

Подвижные игры со скакалкой:

1. «Удочка» Дети стоят в кругу, в середине водящий со скакалкой в руке. Водящий вращается вокруг себя, ведя скакалку по полу, а дети перепрыгивают через нее, кто не успел, тот выбывает из игры.

2. «Фигура» аналогично игре «Море волнуется раз», но со скакалкой в руке.

Специальные физические упражнения юного хоккеиста *Перечень упражнений для развития координации движений.*

- Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
- Бег спиной вперед
- «Каракавица» вперед, назад
- Ходьба на четвереньках вперед, назад
- Вращение руками в разные стороны одновременно
- Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.
- «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.

- Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

- Ловля резинового мяча двумя руками.

- Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия

- Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.

- Прыжки с поворотами на 180-360 градусов,

- Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении

- Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.

- Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз

- Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.

- Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».

- Махи ногой к одноименной руке

- Махи ногой в сторону.

- Круговые движения туловищем в стойке на коленях.

- Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.

- Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.

- Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».

- Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.

- В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.

- После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.

- Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохраняя устойчивое равновесие.

Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.

Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях
Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках

Гусиный шаг

Подъем на носок на одной и двух ногах

- Различные прыжки

- Хождение в ботинках по залу
- «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки
- «Каракатица»

Примерный перечень упражнений для развития гибкости.

- Маховые движения с полной амплитудой
- «Рыбка»
- «Фонарики»
- «Мост»
- «Складочки» сидя и стоя
- «Лодочки с раскачиванием»
- Удержание ног на определенной высоте «Кошечка» сердится, добрая.
- Скручивание туловища во всех плоскостях
- Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

Примерный перечень упражнений начальной ледовой подготовки (для СОГ по видам спорта «Хоккей» и «Хоккей-следж»)

1. Катание на коньках без шайбы:

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение "полуплугом"
- "Улитка"
- Пистолетик с помощью тренера

2. Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше путём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

- Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении "змейки" лицом
- Ведение шайбы при совершении "змейки" спиной вперед - Ведение шайбы при перебежке лицом - Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка) -
- Фонарики назад –
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

3. Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность. Игровые задания:

1. «Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость

и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

2. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики.

Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

3. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.

4. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.

5. «Веселые эстафеты» с различными предметами.

5.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка планируется для каждого вида спорта как подготовительный этап к начальной подготовке. Состоит из основных навыков и приемов избранного вида спорта.

В качестве примера приведем рекомендуемый программный материал по технической подготовке для видов спорта хоккей и хоккей-следж.

Таблица №7

Приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й и далее
1	Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке	+	+	
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+	
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот	+	+	+
6	Бег скользящим шагом	+	+	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+	
8	Повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+
9	Повороты по дуге переступанием двухног	+	+	+

Таблица №8

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Основная стойка хоккеиста	+	+	+
2	Владение клюшкой, Основные способы держания клюшки (хваты); обычный, широкий, узкий	+	+	+
3	Ведение шайбы на месте	+	+	+
4	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу			+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы			+

6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед			+
7	Обводка соперника на месте и в движении			+
8	Длинная обводка			+
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)			+
10	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+
11	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+

Таблица №9

Техника игры вратарей

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Обучение основной стойки вратаря		+	+
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)			+
5	Передвижение вперёд выпадами			+
6	Торможение на параллельных коньках		+	+
7	Передвижение коротким шагом			+
8	Повороты в движении на 180*, 360* в основной стойке вратаря			+
9	Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступанием			+
Ловля шайбы				
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
Отбивание шайбы				
12	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+
13	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
14	Отбивание шайбы коньком Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)			+
15	Остановка шайбы клюшкой у борта			+

5. 5. Основы волевой (психологической) подготовки

Забота о физическом воспитании должна начинаться с создания благоприятного эмоционального микроклимата, обеспечения четко установленного режима дня, правильного питания, систематического закаливания, широкого использования физических упражнений в жизни детей.

5.6. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

В сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство) формируется эстетическое чувство прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическая грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Следует проводить систематические беседы на темы воспитания, лекции, рассказы о жизни замечательных людей, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, посещение музеев, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию, нетерпимости к неспортивному поведению и применению допинга.

Влияние коллектива на формирование личности многообразно. Коллектив приучает обучающихся дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня.

Но главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю.

Основные факторы воспитательного воздействия:

1. Личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима.

2. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе.

3. Формирование и укрепление коллектива обучающихся, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

Основные формы воспитательной работы:

1. Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе (посильная помощь в организации и проведении соревнований).

2. Обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях.

3. Обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении.

4. Введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и обучающихся, отличившихся в общих делах спортивной школы, торжественный прием в спортивную школу).

5. Совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями. Необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

1. Воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации).

2. Воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач).

3. Интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни).

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма).

5. Самовоспитание (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Работа с родителями

Развитие системы взаимодействия и сотрудничества с семьей: совершенствование методов и форм работы с родителями, вовлечение их в совместные спортивные и творческие дела, помощь в укреплении материально-технической базы.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Поскольку спортивно-оздоровительный этап подготовки ставит своей целью оздоровление детей и их подготовку к поступлению на начальный этап подготовки по избранному виду спорта, для оценки эффективности обучения на этапе следует ориентироваться в первую очередь на контрольные нормативы, используемые для зачисления на этап начальной подготовки по избранному виду спорта в соответствии с федеральными стандартами по этому виду спорта. Также для контроля могут использоваться иные нормативы по физической подготовке, оценивающие качества, наиболее необходимые в избранном виде спорта (ловкость, координация, сила, быстрота, выносливость и т.д.).

При разработке контрольных нормативов следует в первую очередь учитывать ограничения по здоровью спортсмена, возможность выполнения им тех или иных упражнений.

В качестве примера приведем контрольные нормативы для СОГ первого года обучения по виду спорта «хоккей» для спортсменов без существенных ограничений по здоровью по общефизической подготовке и ледовой подготовке

Таблица №10

Контрольные нормативы по ОФП для СОГ первого года обучения по виду спорта «хоккей»

№	Элементы	Количество попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	3	60 см 80 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 30 сек. 8 и более раз за 30 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	До 9 сек. Свыше 9 сек.	Зачет Незачет
4	Челночный бег	1	9 раз по 6 метров: Без учета времени	
5	Мост из положения лежа	1	Высокий мост Низкий мост	Зачет Незачет
6	Прыжки со скакалкой	1	5 раз подряд менее 5 раз подряд	Зачет Незачет
7	Пистолетик на правой и левой ноге у опоры	1	3 раза на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 3 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
8	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	Зачет Зачет Незачет

Таблица №11

Контрольные нормативы по ледовой подготовке для СОГ первого года обучения по виду спорта «хоккей»

№	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки

3	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка фишек через 1 м	зачет/незачет
4	Челночный бег 9 х 6 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
5	Слаломный бег на коньках без шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
6	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки

Тестирование, его организация и проведение.

К тестированию допускаются дети, прошедшие курс 1-го года обучения по программе СОГ. Ученики принимают участие в тестировании по ОФП и ледовой подготовке один раз в год. Тесты:

2. Подъем туловища за 30 секунд. Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверху: поднять туловище и опустить, коснувшись лопатками, затылком ируками.

3. Прыжки в длину с места. Дается три попытки и выбирается лучшая попытка. Прыжок выполняется толчком двух ног одновременно с приземлением на две ноги.

4. Бег 30 метров выполняется с высокого старта. Количество в забеге определяется условиями при которых бегущие не должны мешать друг другу.

5. «Пистолетик» выполняется у опоры. Пятка опорной ноги не должна отрываться, свободная нога не касается пола.

6. Гибкость. Тест можно выполнять стоя и сидя, но с обязательным выпрямлением ног в коленном суставе. Из исходного положения сидя ноги врозь на ширине плеч сделать наклон вперед с 3-х секундным удержанием вытянутых рук на полу. Специальной линейкой тренер производит замер. Стоя на скамейке ноги врозь выполняется наклон вперед, а тренер замеряет результат.

7. Челночный бег 9 х 6 м Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12 м. Отмеряют 6 -метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

VII. 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):

- наличие тренировочного спортивного зала или ледовой площадки (для дисциплин «хоккей» и «хоккей-следж»);
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивной дисциплины плавание.

VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
2. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
4. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003.
7. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
11. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.
12. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2009.
13. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ.
2. <https://edu.gov.ru/about/> - Министерство просвещения РФ.
3. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России.
4. <http://vfss.ru/> - Всероссийская федерация спорта слепых.
5. <https://osfsg.ru/> - Общероссийская спортивная федерация спорта глухих.
6. <https://www.rsf-id.ru/> - Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями