«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 № 129
от «30» декабря 2022г.

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АПАРАТА»

Разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Минспорта России 21 декабря 2022 г. №1341 и федерального стандарта спортивной подготовки по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, утвержденного приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 года №1084

Срок реализации Программы – бессрочно

Чебоксары
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Раздел I. Общие положения	4
1.	Цель программы	4
2.	Спортивные дисциплины	4
	Раздел II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
4.	Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА	6
5.	Объем Программы	9
6.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
7.	Годовой учебно-тренировочный план	12
8.	Календарный план воспитательной работы	12
9.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
10.	Планы судейской и инструкторской практики	12
11.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
	Раздел III. Система контроля	16
12.	Требования к результатам прохождения Программы	16
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	17
	Раздел IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	25
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	25
	14.1. Программный материал по спортивной дисциплине бадминтон	25
	14.2. Программный материал по спортивной дисциплине бочча	27
	14.3. Программный материал по спортивным дисциплинам, содержащим в названии словосочетание «легкая атлетика»	28
	14.4. Программный материал по спортивной дисциплине пауэрлифтинг	33
	14.5. Программный материал по спортивной дисциплине	34

плавание
14.6. Программный материал по спортивной дисциплине хоккей-следж 37
15. Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки 49
Раздел V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 49
16. Особенности спортивных дисциплин вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА" и специфика спортивной подготовки 49
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 50
17. Материально-технические условия реализации Программы 50
18. Кадровые условия реализации Программы 51
19. Информационно-методические условия реализации Программы 52
Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план для каждой спортивной дисциплины 54
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы 68
Приложение 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 71
Приложение 4. Учебно-тематический план 72
Приложение 5. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки 76
Приложение 6. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование 81

I. Общие положения

1. 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.

2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам:

- бадминтон,
- бочча,
- легкая атлетика,
- пауэрлифтинг,
- плавание,
- хоккей-следж

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 года №1084 (далее – ФССП).

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Функциональные группы	Минимальная наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины бадминтон				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III II I	6 4 3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III II I	4 3 2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III II I	2 2 1
Для спортивной дисциплины бочча				

Этап начальной подготовки	не ограничивается	9		2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13		1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»

Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III II I	6 4 3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III II I	4 3 2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III II I	2 2 1

Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг

Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III II I	4 3 1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	III II I	4 3 1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III II I	2 2 1

Для спортивной дисциплины плавание

Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III II I	6 4 2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III II I	4 3 2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III II I	2 2 1

Для спортивной дисциплины хоккей-следж

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

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

4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида 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
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц ("b735"): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорта лиц с поражением ОДА" (например, выраженная 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 шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних	Бадминтон: "WH1", "WH2". Бочча: "BC1", "BC2", "BC3", "BC4". Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F31", "T/F32", "T/F33", "T/F51", "T/F52", "T/F53", "F54", "T71", "T72", "RR1", "RR2", "RR3". Пауэрлифтинг: "PO". Плавание: "S/SB/SM1", "S/SB/SM2", "S/SB/SM3", "S/SB/SM4".

		конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
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 парапарез, 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". 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.	Бадминтон: "SL3". Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F34 - 36", "T54", "F55", "F56", "T/F45", "T/F46", "T/F42", "T/F61", "T/F62". Пауэрлифтинг: "PO". Плавание: "S/SB/SM5", S/SB/SM6", "S/SB/SM7", "S/SB/SM8". Хоккей-следж: "IH".
III	Функциональны	1. Гипертонус мышц ("b735"): легкие формы	Бадминтон:

	е возможности ограничены незначительно	церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, 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.	"SL4", "SU5", "SS6". Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F37 - 38", "T/F43 - 44", "T47", "F57", "T/F63", "T/F64". Пауэрлифтинг: "PO". Плавание: "S/SB/SM9", "S/SM10"; Хоккей-следж: "IH".

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");

"WH1", "WH2", "SL3", "SL4", "SU5", "SS6" - спортивные классы в спортивной дисциплине бадминтон, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бадминтона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"BC1", "BC2", "BC3", "BC4" - спортивные классы в спортивной дисциплине бочча, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бочча, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"T/F31", "T/F32", "T/F33", "T/F51", "T/F52", "T/F53", "F54", "T/F34 - 36", "F55", "F56", "T/F45", "T/F46", "T/F42", "T/F61", "T/F62", "T/F37 - 38", "T/F43 - 44", "T47", "F57", "T/F63", "T/F64", "T71", "T72", "RR1", "RR2", "RR3" - спортивные классы в спортивной дисциплине легкая атлетика, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета,

позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"PO" - спортивный класс в спортивной дисциплине пауэрлифтинг, 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;

"S/SB/SM1", "S/SB/SM2", "S/SB/SM3", "S/SB/SM4", "S/SB/SM5", "S/SB/SM6", "S/SB/SM7", "S/SB/SM8", S/SB/SM9", "S/SM10" - спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"IH" - 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 Программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины бадминтон						
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 20
Общее количество часов в год	234 - 312	416 - 468	468 - 624	624 - 728	728 - 832	832 - 1040
Для спортивной дисциплины бочча						
Количество часов в неделю	4 - 5	5 - 7	6 - 9	8 - 10	10 - 12	12 - 15
Общее количество часов в год	208 - 260	260 - 364	312 - 468	416 - 520	520 - 624	624 - 780
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика"						
Количество часов в неделю	4,5 - 7	8 - 9	10 - 14	14 - 16	18 - 20	20 - 22
Общее количество часов в год	234 - 364	416 - 468	520 - 728	728 - 832	936 - 1040	1040 - 1144
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг						
Количество часов в неделю	5 - 6	6 - 8	8 - 10	9 - 10	12 - 14	14 - 16
Общее количество часов в год	260 - 312	312 - 416	416 - 520	468 - 520	624 - 728	728 - 832
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)						
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 520	520 - 624	624 - 728	728 - 832
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)						
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	16 - 18	18 - 20
Общее количество часов в год	234 - 312	364 - 416	416 - 520	520 - 624	832 - 936	936 - 1040

Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)						
Количество часов в неделю	6 - 8	8 - 9	10 - 12	12 - 14	16 - 18	18 - 20
Общее количество часов в год	312 - 416	416 - 468	520 - 624	624 - 728	832 - 936	936 - 1040
Для спортивной дисциплины хоккей-следж						
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 728	728 - 832	832 - 936

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, проводимые по индивидуальному плану подготовки; работа в парах и группах;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные мероприятия

N 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			
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	

Спортивные соревнования

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 бадминтон (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	2	4	6
Отборочные	-	1	2	4
Основные	-	1	2	3
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
Контрольные	2	3	4	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	-	2	2	2
Основные	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	1	2	4	4
Основные	1	1	2	3
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2
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 разрабатывается тренерами-преподавателями для своих групп и утверждается руководителем спортивной школы на учебный год. Основные параметры годового учебного плана по спортивным дисциплинам указаны в приложении 1 к Программе. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год, 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.

8. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе).

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

10. Планы судейской и инструкторской практики:

10.1. Судейская практика			
1	Этап начальной подготовки	**Теоретические занятия:** изучение правил соревнований.	Перед соревнованиями
		Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	По календарному плану соревнований
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое 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; - получение судейской категории (юный спортивный судья)	По календарному плану соревнований
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве спортсмена:** - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение правил подачи аппеляции.	По календарному плану соревнований

		Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве судьи: - навык судейства соревнований на различных должностях; - получение судейской категории (юный спортивный судья, III, II и I судейской категории)	
10.2. Инструкторская практика			
1	Этап начальной подготовки	Учащиеся должны научиться: -выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт; -демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности; -замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям; -уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять; - формировать сознательное отношение к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	**В рамках учебно-тренировочных занятий** в течение года
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учащиеся должны научиться: -рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на занятия впервые; -показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена(1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения); -уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов; -оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида спорта; - навыкам наставничества; - сознательному отношению к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	**В рамках учебно-тренировочных занятий** в течение года
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование навыков инструментального контроля и самоконтроля; - обучение планированию тренировочного процесса: в рамках микроцикла, мезоцикла, годового цикла, олимпийского цикла. <u>Учащиеся должны научиться:</u> -проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера; -проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа; -оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по	**В рамках учебно-тренировочных занятий** в течение года

		виду спорта в начале тренировочного года.	

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

Медицинское обследование спортсменов проводится в целях сохранения их здоровья и раннего выявления заболеваний, определения возможных противопоказаний к занятиям избранным видом спорта.

При приеме в спортивную школу учащийся предоставляет медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий избранным видом спорта. В дальнейшем медицинское обследование учащихся проводится в специализированном медицинском учреждении с выдачей по итогам обследования заключения врача спортивной медицины о допуске к занятиям избранным видом спорта и соревнованиям. Частота обследований определяется с учетом наличия у учащегося хронических заболеваний, но не может быть реже, чем

- на этапе начальной подготовки – один раз в год;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2 раза в год;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 раза в год.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Педагогические средства восстановления:

-рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

-рациональное построение тренировочного занятия;

-постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

-разнообразие средств и методов тренировки;

-переключение с одного вида спортивной деятельности па другой;

-чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

-изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

-чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

-оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,

-упражнения для активного отдыха и расслабления;

-корригирующие упражнения для позвоночника;

-дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

-создание положительного эмоционального фона тренировки;

-переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

-внушение;

-психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

-водные процедуры закаливающего характера;

-душ, теплые ванны;

-прогулки на свежем воздухе;

-рациональные режимы дня и сна;

-рациональное питание, витаминизация;

-тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

-душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;

-ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

-бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

-ультрафиолетовое облучение;

-аэронизация, кислородотерапия;

-массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми и подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

III. Система контроля

12. 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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях либо во внутришкольных соревнованиях, фестивалях различного уровня.

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;

поддерживать высокий уровень спортивного мастерства, соответствующий разряду «кандидат в мастера спорта» или спортивным званиям «мастер спорта», «мастер спорта международного класса», «Заслуженный мастер спорта».

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы

общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода **на этап начальной подготовки** по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	

			50,0	
2.	Бег на колясках 200 м	без учета времени		
3.	И.П. - сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. - стоя или сидя. Метание волана	м	не менее	
			4	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	
2.	Бег на 400 м	без учета времени		
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	
4.	И.П. - стоя. Метание волана	м	не менее	
			4	
5.	И.П. - стоя. Наклон вперед к полу с прямыми ногами. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	не менее	
			5	
2.	И.П. - сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			4	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки (I функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,0	15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	8,0
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	9,5
3.	И.П. - стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей	кг	не менее	

	(на максимальное количество раз)		4	2
2.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
4.	И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	
2.	И.П. - лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	не менее	
			5	-
3.	И.П. - лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее	
			-	5
4.	И.П. - лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. - лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее	
			10,0	-
6.	И.П. - лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее	
			-	10,0
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины хоккей-следж (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	
5.	И.П. - лежа на спине. Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях	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 "спорт лиц с поражением ОДА"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины | женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более
			20,0
2.	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками	без учета времени	
3.	Бег на колясках 400 м	мин, с	не более
			2.0
4.	И.П. - сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее
			7
5.	Обязательная техническая программа: жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	без учета времени	
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			3,5
7.	И.П. - сидя. Метание волана	м	не менее
			5
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 60 м	с	не более

			12,0	
2.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.0	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	
4.	И.П. - стоя или сидя. Метание волана	м	не менее	
			5	
5.	Жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	мин, с	без учета времени	
6.	И.П. - стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			6	
7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			14,0	
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			5	
2.	И.П. - сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			5	
4.	И.П. - сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее	
			5	
5.	И.П. - сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее	
			5	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			5.0	6.0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			45,0	80,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			19,5	45,0
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	13,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			35,0	37,0
3.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
7.	Бег на 400 м	с	не более	
			115,0	-
8.	Бег на 300 м	с	не более	
			-	95,0
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,5
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			30,0	35,0
3.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			75,0	85,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			7	6
2.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
4.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			9	8
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины хоккей-следж (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 брусьях	количество раз	не менее	
			5	

7.	И.П. - сидя на скамейке. Имитация отталкивания клюшками с весом 0,5 кг в каждой руке	с	не менее 30,0
8.	И.П. - сидя на скамейке. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (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 "спорт лиц с поражением ОДА"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 13,0	
2.	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более 4	
4.	И.П. - сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 7	
5.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4,5	
7.	И.П. - сидя. Метание волана	м	не менее 7	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0	
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 8.0	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8	
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее 1,6	
5.	И.П. - стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 7	
6.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
7.	И.П. - стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 7	
8.	Челночный бег 3х10	с	не более 14,0	
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 6	
2.	И.П. - сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 6	
4.	И.П. - сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 6	
5.	И.П. - сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 6	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более 55,0	90,0

2.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			16,5	22,0
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.25	3.40
2.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	80,0
3.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			32,0	38,0
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			26,0	30,0
3.	И.П. - стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	4.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			58,0	72,0
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,0	27,0
3.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,0
6.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	3.45
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	65,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	количество раз	максимальное	

3.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			8	-
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			-	7
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное	
2.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
3.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее	
			9	8
4.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	макси мальное	-
5.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 35 кг	количество раз	-	макси мальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 55 кг	количество раз	макси мальное	-
2.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 40 кг	количество раз	-	макси мальное
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
6.	И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
7.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
			10	-
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Жим штанги с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси мальное
3.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное	
8.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины хоккей-следж (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 спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на колясках, бадминтон, бочча, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на колясках, сноуборд, спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на колясках, триатлон, хоккей-следж, футбол ампутантов, шахматы, шашки	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"
2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

14.1. Программный материал по спортивной дисциплине бадминтон

Тактика нападения

приемы игры	Этап НП		Этап УТ					Этап ССМ
	до года	свыше года	1год	2год	3год	4год	5год	
Одиночные игры								
подача (активная)	+	+	+	+	+	+	+	+
угол атаки			+	+	+	+	+	+
противник в движении				+	+	+	+	+
семь точек атаки			+	+	+	+	+	+
атака в зоне сетки		+	+	+	+	+	+	+
атака в задней линии			+	+	+	+	+	+
атака с середины площадки	+	+	+	+	+	+	+	+
маскировка действий				+	+	+	+	+
смена темпа игры			+	+	+	+	+	+
игра против защитника					+	+	+	+
игра против атакующего					+	+	+	+
игра против низкорослого противника				+	+	+	+	+
игра против высокого противника				+	+	+	+	+
игра против левши			+	+	+	+	+	+
игра против соперника с низким уровнем ОФП			+	+	+	+	+	
Парные игры								
подача	+	+	+	+	+	+	+	+
партнер подающего			+	+	+	+	+	+
Атака против переднезадней расстановки			+	+	+	+	+	+
атака против параллельной расстановки			+	+	+	+	+	+
перемещения партнеров		+	+	+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»			+	+	+	+	+	+
смена темпа игры			+	+	+	+	+	+
атака в зоне сетки		+	+	+	+	+	+	+

атака на задней линии			+	+	+	+	+	+
атака с середины поля		+	+	+	+	+	+	+
Смешанные пары								
подача	+	+	+	+	+	+	+	+
перемещения партнеров			+	+	+	+	+	+
три основных удара смешанной пары			+	+	+	+	+	+
игра женщины у сетки			+	+	+	+	+	+
игра мужчины на задней линии					+	+	+	+
смена темпа игры				+	+	+	+	+
игра на «пол поля»			+	+	+	+	+	+
атака на более слабого соперника			+	+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»			+	+	+	+	+	+

Тактика защиты

приемы игры	Этап НП		Этап УТ					Этап ССМ
	до года	свыше года	1год	2год	3год	4год	5год	
Одиночные игры								
прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+
маскировка действий			+	+	+	+	+	+
смена темпа игры				+	+	+	+	+
игра против защитника					+	+	+	+
игра против атакующего					+	+	+	+
игра против высокого противника				+	+	+	+	+
игра против низкорослого противника				+	+	+	+	+
игра против левши			+	+	+	+	+	+
игра против соперника с низким уровнем ОФП			+	+	+	+	+	+
прием «смеша»		+	+	+	+	+	+	+
Парные игры								
прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+
фронтальные удары			+	+	+	+	+	+
игра в тело				+	+	+	+	+
перемещения партнеров			+	+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»				+	+	+	+	+
смена темпа игры				+	+	+	+	+
игра в зоне сетки			+	+	+	+	+	+
игра на задней линии				+	+	+	+	+
игра с середины поля		+	+	+	+	+	+	+
Смешанные пары								
прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+
фронтальные удары			+	+	+	+	+	+
игра в тело				+	+	+	+	+
перемещения партнеров			+	+	+	+	+	+
смена темпа игры				+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»				+	+	+	+	+
игра на «пол поля»			+	+	+	+	+	+
игра на более слабого соперника			+	+	+	+	+	+

14.2. Программный материал по спортивной дисциплине бочча

Общая физическая подготовка направлена на развитие сохраненных двигательных качеств - остаточной мышечной силы (рабочей руки или ноги), выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками. Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность приема броска мяча еще незначительна (малая нагрузка в упражнениях по технике). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся.

Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, блокировка Джек бола. Занятие заканчивают игровой практикой в спаринге.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращения мышц, развитие мышц руки), другие направлены на формирование тактических умений. Важное место занимают понятие разбивки корта на зоны для удобства применения упражнений и приемов. Систематическое применение использования зон на корте подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков технике броска мяча.

При составлении практических заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры. Большое внимание придается развитию координационных качеств, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать качество координации в упражнениях с мячом до автоматизма.

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Специальная физическая подготовка (СФП). Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки или две ноги 100 раз х 3 подхода. Упражнения с отягощениями (мешок с песком 200-500 грамм, манжеты на запястьях). Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой и при возможности ловля. Сидя на коляске на расстоянии 2-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, бросить мяч о стенку и поймать мяч, при возможности, (стараться выполнять ритмично, без лишних движений).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над

собой). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его. Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные выбросы мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные выбросы мяча на дальность. Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой. Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой.

Индивидуальные действия: выбор зоны для определения коронной точки для Джек бола, многократные броски до 300 раз в определенную зону.

Командные действия: система игры с двумя мячами из разных боксов, возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только два мяча.

Парные действия: система игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5, возможна игра двух партнеров. Быстрая игра «Фейстгейм» используя только три мяча.

Теоретическая	ОФП, СРУ	Техническая	Тактическая	Игровая
Знание правил игры, судейства, жестов	Развивающие упражнения	Многократное Выполнение приемов в зонах корта	Выполнение комбинаций при блокировке соперника	Игровая практика в спарринге, паре, тройке

Материал данной программы рассчитан практически на все соревновательные классы. Программу можно использовать для всех этапов подготовки для всех соревновательных классов, комбинируя в нужной пропорции виды подготовки и постепенно увеличивая нагрузку и усложняя задания по мере роста спортивного мастерства занимающихся.

14.3. Программный материал по спортивным дисциплинам, содержащим в названии словосочетание «легкая атлетика»

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-

подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель). На этапе начальной подготовки тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

На тренировочном этапе в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов.

В тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4- 6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй - соревновательный период.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой годовой план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Программный материал для тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения. В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки – в тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих атлетов. Цель занятий данного этапа заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и постепенном переходе к более узкой специализации. Необходимо работать над технической подготовкой в группе смежных видов легкой атлетики, овладением основами тактики и увеличением объема теоретических знаний, а также над воспитанием морально-волевых качеств спортсмена.

Основными средствами подготовки являются: широкий круг упражнений из родственных видов легкой атлетики, упражнения из других групп легкой атлетики, упражнения, повышающие эмоциональность занятий, комплексы круговой тренировки, узкоспециализированные средства из отдельных видов легкой атлетики, соревновательные упражнения в специализированных многоборьях, теоретические занятия. В условиях Учреждения вторые тренировочные занятия могут быть

совмещены с утренней специализированной зарядкой и выполняться самостоятельно.

Тренировочные занятия, как и в группах начальной подготовки, проводятся на стадионе, в спортивном зале или манеже, на местности (в парке, лесу). На этом этапе происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов. Однако средства для повышения эмоциональности занятий применяются еще в достаточном объеме на отдельных тренировочных занятиях в осеннем периоде, разгрузочных микроциклах и днях.

На всем протяжении тренировочного этапа тренер должен проводить специализированные тесты и контрольные упражнения (2—4 раза в год) и анализировать их динамику.

На этом этапе юные легкоатлеты продолжают совершенствовать технику, но уже в родственных видах. Значительно увеличивается объем специальных упражнений, обращается внимание на отработку отдельных ведущих элементов упражнений. Более широко должен применяться метод расчлененного обучения технике. В тренировочных занятиях основное соревновательное упражнение разделяется на элементы, на овладение которыми отводится определенное время. Потом эти элементы соединяются в связки, а затем в целостное движение. При использовании метода расчлененного обучения упражнению следует всегда помнить, что доводить до автоматизма выполнение отдельных элементов не следует. Их необходимо сводить в крупные связки, а последние, в свою очередь, — в целостное упражнение. В этом случае не будут нарушаться переходы элементов — из одного в другой, что позволит вовремя сформировать временные и пространственные связи между элементами и связками в целостном упражнении.

В этом возрасте следует продолжать работу по воспитанию у юного легкоатлета естественности и непринужденности всех движений, особенно беговых. Искусственные элементы, такие, как излишнее загребание голенью, энергичная в поперечном направлении работа рук, не только не способствуют быстрому бегу, но и не позволяют овладеть ритмичным разбегом в прыжках и метании копья, правильно преодолевать барьеры и препятствия. В спринтерском беге и метаниях основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств и абсолютной силы групп мышц, необходимых для выполнения соревновательного упражнения, а также быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость.

В этот период можно использовать тренажеры, преимущественно общего типа, для развития мышечной системы. Почти в одинаковом объеме для всех групп видов легкой атлетики продолжается работа над развитием гибкости и подвижности в суставах. На тренировочном этапе происходит постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок: общего объема, объема интенсивных тренировочных средств различной направленности. Однако в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объема тренировочной нагрузки, который повышается за счет увеличения числа тренировочных занятий и их продолжительности. Примерный прирост общего объема тренировочных нагрузок из года в год составляет 10—15%. Повышение

интенсивности занятий проходит за счет увеличения объема специальных упражнений, количества и качества соревнований и средств скоростно-силовой подготовки.

На этом этапе еще очень осторожно следует подходить к использованию наиболее сильно действующих упражнений узкоспециализированной направленности: повторного и интервального бега на различных отрезках, прыжков с полного разбега и на максимальной высоте, метаний на результат. Опыт показывает, что юноши и девушки часто выполняют эти упражнения в абсолютных цифрах в большем объеме, чем взрослые спортсмены.

Соревновательная подготовка на этапе начальной специализации имеет следующие формы:

- общие многоборья для детей 13—14 лет, к которым относятся четырехборья и пятиборья с изменяющейся программой;
- специализированные двоеборья и троеборья (14—15 и 16—17 лет), состоящие из смежных видов легкой атлетики;
- выступления в отдельных видах легкой атлетики.

При этом с увеличением возраста удельный вес в тренировочном процессе каждой формы меняется, постепенно уменьшается доля общих многоборий, которые затем переходят в специализированные. К концу этапа объем соревновательной подготовки в отдельных видах легкой атлетики значительно повышается — 10-12 состязаний в год. На этом этапе сохраняются выступления в кроссах: для метателей, прыгунов – 2-3 раза в год, для спринтеров – 3-4. Активнее участвовать в соревнованиях рекомендуется на зимнем этапе подготовительного периода (январь - февраль) и в летнем соревновательном периоде (май - август).

Необходимо стремиться к тому, чтобы октябрь, ноябрь, декабрь, март и апрель были месяцами напряженных тренировок. В эти месяцы также возможно выступление в соревнованиях, но без специальной подготовки.

На тренировочном этапе необходимо одновременно совершенствовать техническое мастерство и физические качества юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитание скоростно-силовых способностей метателя. На этом этапе должны широко использоваться неспецифические средства, такие, как: прыжки, упражнения с отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения и упражнения из всех видов легкоатлетических метаний. К концу этапа доля неспецифических скоростно-силовых упражнений уменьшается в пользу специальных.

В тренировку юных метателей должны включаться разнообразные упражнения: спринтерский бег на дистанции 20-60 м, прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной) и медленный бег до 1,5-2 км для развития аэробных возможностей и выносливости. Метания представляют собой упражнения со сложно-координационной структурой. При этом специфика выполнения разбега, как прямолинейного, так и вращательного, требует основательной подготовки вестибулярного аппарата, устойчивости организма к воздействию вестибулярных раздражителей и физическому утомлению. Возникающее в процессе тренировки вегетативное и сенсорное утомление характерно для состояния укачивания. Поэтому для метателей необходим подбор разнообразных упражнений, выполняемых на

фоне раздражения вестибулярного аппарата при перемещениях тела по отношению к силам гравитации и опоры. Это обеспечит необходимую устойчивость к такому виду утомления и сохранит необходимую ориентацию движений.

При переходе к этапу совершенствования спортивного мастерства тренер должен учитывать прежде всего не паспортный, а биологический возраст спортсмена, уровень его спортивных результатов, стаж занятий спортом, и легкой атлетикой в частности, уровень физического развития и физической подготовленности. Цель занятий на данном этапе — достижение результатов на уровне мастера спорта и кандидата в мастера спорта. Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются: углубленная специализация в 1-2 дисциплинах легкой атлетики с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники избранных видов легкой атлетики, продолжение разносторонней физической подготовки; совершенствование морально-волевых качеств; психологическая, тактическая и теоретическая подготовка. В отдельных случаях тренер по итогам соревнований и индивидуальным признакам может и на этом этапе изменить спортивную специализацию легкоатлета.

Основными средствами подготовки на этом этапе являются специальные тренировочные средства избранного вида легкой атлетики, широкий круг упражнений из смежных видов легкой атлетики и родственных видов спорта, упражнения для повышения эмоциональности занятий, старты в одном из смежных видов легкой атлетики, теоретические занятия. При 12 занятиях схема недельного микроцикла будет выглядеть следующим образом: с 1-го по 6-й день недели — по 2 занятия, 7-й день — отдых или 1, 2, 3, 5, 6-й дни — по 2 занятия, 4-й и 7-й — по одному. Распределение тренировочных занятий в недельных циклах по этапам и периодам годичного цикла зависит от климатических условий, материальной базы, вида легкой атлетики, задач соответствующего цикла. В условиях Учреждения второе занятие в день может проводиться самостоятельно.

Соревновательная подготовка проводится преимущественно в отдельных видах легкой атлетики, на строго выделенных для этого этапах годичного макроцикла. Широко используются тренажеры как общего, так и локального типа для совершенствования техники и развития физических качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. При этом на рост спортивных результатов в многолетнем цикле оба этих параметра оказывают одинаковое влияние. Считают, что повышение объема тренировочных нагрузок должно предшествовать повышению их интенсивности. Однако анализ методики подготовки многих выдающихся спортсменов, мастеров спорта международного класса показывает, что общий объем и интенсивность тренировочных нагрузок (а точнее, объем интенсивных средств тренировки) начиная с 15-16 лет и почти до окончания спортивной карьеры, развиваются параллельно и повышаются из года в год. Снижение этих показателей может быть осуществлено с целью разгрузки после годичного цикла, связанного с максимальными психическими и физическими напряжениями (например, после

чемпионата Европы среди юниоров). Темпы прироста общего объема нагрузок и объема наиболее интенсивных средств могут быть как прямолинейными на протяжении всех 3-4 лет, так и волнообразными. Некоторая стабилизация общего объема за счет повышения объема интенсивных средств тренировки является закономерностью этапа высших достижений и наблюдается преимущественно в конце спортивной карьеры легкоатлета.

14.4. Программный материал по спортивной дисциплине пауэрлифтинг

1. Этап начальной подготовки (НП). Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

–всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья;

– приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- воспитание черт спортивного характера;

– выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных спортсменов соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Задачи периода:

- укрепление здоровья;

– повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углубленное изучение основных элементов выбранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства. На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап спортивного совершенствования в пауэрлифтинге совпадает с возрастом достижения первых больших успехов. Основная задача - специализированная подготовка по пауэрлифтингу с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов. По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышения надежности в экстремальных условиях соревнований. Наиболее значимые принципы подготовки на данном этапе:

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

14.5. Программный материал по спортивной дисциплине плавание

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах **начальной подготовки** являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год. Год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Занятия плаванием состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи тренировочного занятия, осуществляется организация юных спортсменов и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специальноподготовительные и имитационные упражнения.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с

помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировку подведение итогов.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7- 8 лет.

К концу первого полугодия занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники. Во втором полугодии изучается способ дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней.

Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Занятия на 2-м и 3-м году в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м.

Учебно-тренировочный этап. 1-й и 2-й годы. Тренировочные занятия составляют три макроцикла: осенне-зимний, зимне-весенний и весенне-летний. Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года является доступность материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие

- примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

3-й и последующие годы. Год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 6800 м. Основные задачи: повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Планирование годичной тренировки на **этапе совершенствования спортивного мастерства** и максимальной реализации индивидуальных возможностей существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменов.

Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому. С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции. В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка (15м);
- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);
- время на финише (5 м);
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

14.6. Программный материал по спортивной дисциплине хоккей-следж

В хоккее-следж, как и в других видах спорта, обучение строится по принципу «от простого к сложному».

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется физической подготовке спортсменов, развитию скоростно-силовых качеств, овладению основными навыками бросков, обводок, пасов. Отрабатываются основные элементы следж-хоккея, идет освоение основных технических приемов.

Первым и главным навыком, который осваивают игроки, является владение санями. Используется множество различных упражнений, чтобы довести данный навык до автоматизма.

Вторым, не менее важным (чем владение санями) разделом в обучении хоккеистов является владение клюшками. Их две.

Хват клюшки

Клюшку держат одной рукой за конец рукоятки. Эту руку называют верхней рукой. Клюшка и пятки. Глубина зубцов не должна превышать 4мм. Пятки должны крепиться к нижнему или утолщенному концу палки не заканчиваться единым острием, а именно 6 зубцов равной длины (минимум 3 на каждой стороне) для того, чтобы избежать повреждения поверхности льда.

Основное требование, которое должен научиться соблюдать хоккеист при ведении шайбы, — это умение *вести шайбу*, контролируя ее периферическим зрением или лучше вообще без зрительного контроля. Научиться этому не так просто, но вполне возможно. Тогда игрок, владея шайбой, будет видеть партнеров по команде, соперников, сможет свободно ориентироваться. При ведении шайбы локти не должны быть прижаты к туловищу. Вести шайбу целесообразно мягкими движениями.

Как основные можно выделить следующие способы ведения шайбы: ведение с перекладыванием клюшки, ведение толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы. Во время ведения толчками шайбу просто подбивают вперед. При этом важно соразмерять силу посыла шайбы вперед со скоростью движения, чтобы не упустить ее из-под контроля. При ведении без отрыва клюшки от шайбы шайбу лучше контролировать, когда она располагается в середине крюка. Крюк надо несколько наклонять над шайбой, как бы немного накрывая ее. Хоккеист ведет шайбу и по прямой, и с изменением направления движения, по виражам. Немало усилий требуется для того, чтобы научить хоккеиста контролировать шайбу, двигаясь спиной вперед, и особенно с изменением направления движения.

Броски и удары шайбы. Завершение атаки и взятие ворот противника - основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы. Поэтому от качества выполнения ударов и бросков во многом зависит результат игры. Высокая эффективность ударов и бросков шайбы определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются сила броска (скорость полета шайбы), быстрота выполнения и точность попадания в цель.

В игре используют следующие основные виды бросков: бросок длинным разгоном шайбы (заметающий); бросок коротким разгоном шайбы (кистевой); удар шайбы; удар-бросок; подкидка. Кроме этого, различают и их разновидности: броски и подкидка с неудобной стороны, в движении из различных исходных положений.

Двигательный механизм основных видов бросков и ударов единый, различия связаны с изменением лишь некоторых кинематических и динамических характеристик движения. В этой связи в качестве примера целесообразно более глубоко, с позиции биомеханики, проанализировать основные виды броска и удара.

Бросок длинным разгоном шайбы (заметающий) включает три фазы: предварительного разгона (подготовительная); финального усилия (основная); проводки (заключительная). Бросок выполняется из следующего исходного положения: хоккеист располагается вполоборота к направлению броска. Шайба находится на середине крюка, немного сзади игрока. Крюк клюшки несколько накрывает шайбу боковой поверхностью. Задача подготовительной фазы сводится главным образом к принятию положения, благоприятного для эффективности проявления взрывной силы мышц в финальном усилии. Последнее создается за счет оптимальной задержки крюка клюшки вследствие его трения о лед, что способствует, с одной стороны, накоплению дополнительного потенциала напряжения в мышцах, обеспечивающего более быстрое их последующее сокращение, и, с другой стороны, накоплению упругой энергии в клюшке. Границей фазы следует считать момент резкого наращивания ускорения и скорости крюка клюшки, совпадающего по времени с моментом наибольшей деформации клюшки и падения до нуля скорости движения кисти "верхней" руки. Разгон шайбы осуществляется ускоряющим движением рук и клюшки. Оптимальная длина пути разгона шайбы составляет 60-80 см. Увеличение этого пути нецелесообразно, так как не обеспечивает существенного прироста скорости вылета шайбы, а заметно увеличивает время выполнения броска. Поступательное движение клюшки с шайбой вперед при выполнении броска осуществляется в основном за счет тяги мышц

плечевого пояса, т. е. за счет усилий, прилагаемых к клюшке через кисть "нижней" руки. В процессе выполнения броска шайбы усилия, прикладываемые хоккеистом в месте расположения кисти "нижней" руки, постепенно возрастают и достигают максимума в конце подготовительной фазы (21-36 кг). Одновременно на конце крюка клюшки вследствие ее деформации возникают упругие силы, равные '/з прикладываемых хоккеистом усилий (при расположении кисти "нижней" руки на '/з части длины клюшки). В данном случае они равны 7-12 кг. Таким образом, сила, развиваемая на крюке клюшки, определяется величиной хвата. Она будет тем больше, чем шире хват.

Главная задача основной фазы броска заключается в придании шайбе максимальной скорости и точного направления полета. Это достигается прежде всего за счет взрывных усилий мышц плечевого пояса и кистей рук при использовании механизма разнонаправленного действия кистей рук, когда кисть "нижней" руки продолжает двигаться в сторону направления полета шайбы, а кисть "верхней" руки движется в противоположную сторону.

Для повышения эффективности броска необходимо отведение "верхней" руки от туловища в конце подготовительной фазы на 30-40 см. В этой фазе броска происходит: выпрямление "нижней" руки в локтевом суставе до угла 180° и сгибание "верхней" руки; освобождение клюшки от деформации; резкий поворот крюка в сторону полета шайбы, вызванный хлестообразным и вращательным движением кистей рук, и выпуск шайбы с крюка клюшки.

Придание шайбе максимальной скорости осуществляется за счет упругих сил клюшки, силы тяги мышечных групп плечевого пояса, особенно мышц кистей рук, а также реактивных сил, возникающих вследствие последвигательного торможения звеньев кинематической цепи (плечо, предплечье, кисть, рукоятка, крюк). На эффективность броска оказывает также влияние характер взаимодействия крюка и шайбы.

В начале подготовительной фазы броска угол, образованный плоскостью крюка клюшки и льдом, равен 110-130°, точка соприкосновения крюка с шайбой находится на верхнем ребре. Сила, действующая на шайбу, направлена вниз-вперед, крюк как бы придавливает шайбу ко льду, что увеличивает контакт шайбы с крюком и позволяет хоккеисту лучше ее контролировать. В конце подготовительной фазы происходит "раскрывание" крюка до угла 60-70°. В этот момент точка приложения силы приходится ниже центра шайбы. По мере наращивания скорости крюка шайба отрывается ото льда и ложится своей образующей на плоскость крюка. Это происходит за счет вращающего момента, который обеспечивается парой сил, направленных в разные стороны: силой, приложенной к шайбе в точке ниже центра ее тяжести, и силами инерции и трения шайбы о лед.

В основной фазе шайба прокатывает к носу крюка, откуда происходит ее выпуск и придается вращение. Высота полета шайбы определяется углом вылета и регулируется захлестывающим движением конца крюка. Вращение шайбы обеспечивает ей устойчивость в полете.

В заключительной фазе, после отделения шайбы от крюка, крюк клюшки продолжает некоторое время сопровождать шайбу (проводка шайбы), затем движение заканчивается торможением и остановкой крюка клюшки.

Сопровождение крюком клюшки шайбы в заключительной фазе придает определенную законченность выполнению броска и является индикатором точности направления полета шайбы.

Бросок коротким разгоном шайбы (кистевой). По двигательному механизму аналогичен броску длинным разгоном, однако имеет и свои особенности. Значительно сокращена по времени подготовительная фаза за счет уменьшения пути разгона шайбы, в связи с чем в исходном положении шайба находится несколько впереди хоккеиста. Придание шайбе максимальной скорости осуществляется главным образом за счет использования механизма разнонаправленного движения и взрывного вращательного движения кистями рук в фазе финального усилия, а более крупные мышечные группы (туловища и плечевого пояса) в этом виде броска принимают незначительное участие.

Бросок с неудобной стороны. В современном хоккее применяется значительно реже, чем бросок с удобной стороны. Причиной этого является относительно низкая эффективность такого броска вследствие биомеханически менее выгодной структуры движений и загнутости крюка в сторону, противоположную направлению броска, что отрицательно влияет на быстроту выполнения броска, скорость и точность вылета шайбы. Этот бросок выполняется из исходного положения боком к направлению цели, шайба находится на середине крюка клюшки. Фазовая структура и двигательный механизм такие же, как и в броске с удобной стороны. Основное отличие заключается в работе рук. "Нижняя" рука при этом броске как бы тянет клюшку за собой, в то время как в броске с удобной стороны она воздействует на клюшку, толкая ее впереди себя. Следствием этого является то, что в броске с неудобной стороны в меньшей степени осуществляется давление крюком в лед и деформация клюшки, что отрицательно отражается на скорости вылета шайбы. Не совсем естественное исходное положение - боком к цели - увеличивает время подготовительной фазы броска, особенно при выполнении его в движении прямо на ворота, и ограничивает видимость цели. Вместе с тем совершенное владение броском с неудобной стороны значительно расширяет атакующий потенциал хоккеиста.

Удар шайбы. Включает в себя следующие фазы: замах (подготовительная); ударного воздействия крюка клюшки на шайбу (основная); послеударного действия (заключительная). Выполняется из исходного положения вполоборота к направлению полета шайбы, ноги слегка согнуты в коленях и расставлены несколько шире плеч, туловище немного наклонено вперед, ОЦМ распределяется в обе ноги. Подготовительная фаза в ударах включает в себя отведение клюшки назад-вверх, затем маховое движение вниз-вперед, при котором скорость движения крюка постепенно увеличивается и перед соприкосновением со льдом достигает 22-29 м/с. При соприкосновении крюка со льдом перед шайбой скорость его резко падает (до 18-24 м/с) вследствие трения о лед. В фазе замаха хоккеист одновременно с отведением клюшки "скручивает" туловище. В основной фазе осуществляется соударение крюка клюшки с шайбой. При этом скорость их движения резко возрастает за счет направленных в сторону полета шайбы взрывных усилий мышц плечевого пояса и кистей рук, действия упругих сил клюшки, освобожденной от деформации, и механизма разнонаправленного движения кистей рук. Заканчивается

фаза взрывным хлестообразным движением кистей рук, осуществляющим резкий поворот крюка в направлении полета шайбы и выпуск последней.

В заключительной фазе, как и в бросках, происходит торможение поступательного движения звеньев тела и крюка клюшки. За критерий технического мастерства в выполнении ударов шайбы можно принять разность между скоростью вылета шайбы и скоростью махового движения крюка клюшки в момент его касания льда. Маховое движение, естественное, простое по исполнению, зависит в основном от скоростных возможностей, а скорость вылета шайбы, как конечный результат всего движения, зависит от техники хоккеиста, позволяющей в большей степени реализовать его скоростно-силовые возможности и упругие силы клюшки. Таким образом, кинематический и динамический анализ позволяет представить основной двигательный механизм ударов и бросков шайбы, главными рабочими элементами которого являются: давление клюшкой в лед при бросках и ударное взаимодействие со льдом при ударах с целью деформации клюшки и накопления в ней упругой энергии, а также дополнительного потенциала напряжения в мышцах; передача шайбе упругой энергии клюшки, совпадающая по времени с взрывным усилием мышц кистей рук; разнонаправленное движение кистей рук в конце разгона шайбы, при котором вектор скорости "верхней" руки направлен в противоположную сторону. При этом мгновенный центр вращения смещается ближе к кисти "нижней" руки, что обеспечивает более эффективное использование усилий обеих рук для разгона шайбы.

Скорость вылета шайбы при ударах значительно выше, чем при бросках, однако на удар затрачивается в три раза больше времени, чем на бросок. При этом более 50% времени занимает замах. Поэтому удар выполняется преимущественно с более отдаленной от ворот позиции, где плотность расположения игроков противника невелика и у хоккеиста есть время для его выполнения.

Удар-бросок. Это разновидность ударов шайбы, при котором значительно сокращается величина замаха, а, следовательно, время выполнения приема, и увеличивается роль захлестывающего движения кистей рук. Фазовая структура и двигательный механизм удара-броска такие же, как и с полным замахом. Удар-бросок обеспечивает достаточно высокую скорость вылета шайбы, и вместе с тем на его выполнение не требуется много времени. Поэтому его с успехом используют при атаке ворот противника с близких позиций. Подкидка шайбы. Как разновидность броска коротким разгоном шайбы, предназначена для легкой, дозированной передачи или броска через препятствия: клюшку, игрока. Выполняется коротким, вращательным движением рук из исходного положения вполоборота в направлении полета шайбы, шайба находится сбоку-спереди на средине крюка клюшки. Высота полета шайбы и крутизна ее траектории определяются величиной угла открывания крюка клюшки в момент ее выпуска.

Отбор шайбы. При потере шайбы любая команда стремится быстро ее вернуть, отобрать у соперника, чтобы защитить свои ворота и начать атаку ворот соперника. Поэтому отбор шайбы - один из наиболее важных технических приемов игры в обороне. Целесообразно выделить следующие виды отбора: клюшкой, перехватом и с помощью силовых приемов туловищем.

Отбор клюшкой осуществляется выбиванием шайбы и подбиванием клюшкой клюшки противника.

Выбивание шайбы. Проводится наиболее часто и в различных ситуациях. При отборе шайбы у противника, катящегося навстречу, хоккеист, двигаясь спиной вперед, имитирует отбор, выполняя обманные действия клюшкой, туловищем и головой. Выбрав момент, когда противник потерял на мгновение контроль шайбы или недостаточно хорошо ее контролирует, он делает резкий выпад вперед и коротким движением клюшкой ударяет по шайбе или клюшке противника. Выбитую шайбу подбирает сам или партнер. При отборе шайбы сзади у убегающего противника хоккеист коротким движением клюшкой ударяет по крюку и нижней части рукоятки клюшки противника, преимущественно с противоположной стороны от шайбы.

Отбор шайбы прижиманием клюшки противника. Осуществляется в относительно статическом положении, преимущественно у борта или на "пятачке". Для этого хоккеист, используя широкий хват, накладывает сверху свою клюшку на крюк клюшки или нижнюю часть рукоятки клюшки противника, как бы придавливая ее ко льду, используя при этом массу собственного тела. Вышедшую из-под контроля противника шайбу забирает сам или партнер.

Отбор шайбы подбиванием клюшки противника. Хоккеист, доставая сзади противника, подводит крюк клюшки под нижнюю часть рукоятки его клюшки, затем коротким кистевым ударным движением вверх подбивает клюшку и забирает шайбу.

Отбор перехватом. Он позволяет с незначительными энергетическими тратами быстро переходить в острую контратаку. Успех в отборе перехватом во многом определяется умением хоккеиста правильно определить направление атаки противника, выбрать соответствующую позицию и своевременно пойти на перехват. В момент передачи противником шайбы своему партнеру обороняющийся хоккеист, разгадывая его маневр и направление передачи, резким стартовым движением вперед с выпадом перехватывает шайбу крюком или рукояткой клюшки. Овладев шайбой, сразу начинает контратаку.

В настоящее время широкое распространение получил *отбор шайбы с применением силовых приемов*. Это связано с возросшим техническим мастерством хоккеистов, которые умело контролируют шайбу, при обводке надежно загораживают ее туловищем, ограничивая возможность отбора шайбы клюшкой. Поэтому остановка соперника силовым приемом, отделение его от шайбы и овладение ею являются эффективным средством отбора шайбы.

На учебно-тренировочном этапе основными задачами технической подготовки являются:

1. Освоение основных элементов по следж-хоккею.
2. Совершенствование техники по следж-хоккею.

Технические приемы подразделяют на следующие группы:

1. техника владениям санями;
2. техника владения клюшкой;
3. техника комплексных приемов.

Обучение технике:

Обводка - это комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде. Эффективность ее применения определяется различными способами передвижения, ведения и обманными действиями. Различают длинную, короткую и силовую обводку. Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами. Длинная обводка применяется при относительно свободном игровом пространстве, когда хоккеист, имея преимущество в скорости, объезжает соперника сбоку по большой дуге, прикрывая от него шайбу туловищем. Этот вид обводки основан на рациональном использовании скорости передвижения на санях, широкого ведения шайбы и отдельных обманных действий. Короткая обводка применяется для обыгрывания противника на ограниченном пространстве, для обострения атаки и создания голевой ситуации у ворот противника. Она осуществляется на основе скоростного маневра, короткого ведения и комплекса обманных действий. При выполнении короткой обводки хоккеист сближается с соперником, резко набирает скорость, выполняя короткое ведение. Сблизившись до игрового расстояния 3-4 метра, хоккеист выполняет обманное действие и обыгрывает соперника.

Силовая обводка. Это вариант короткой обводки с использованием силового единоборства. Сближаясь с противником и выполняя короткое ведение с финтами, хоккеист принимает более устойчивое положение и умышленно навязывает противнику силовое единоборство, загораживая шайбу клюшкой, туловищем. Имея инициативу, преимущество в скорости и рационально используя массу тела, хоккеист, как правило, выходит победителем. Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями -финтами.

Финт - это комплекс различных движений головой, туловищем, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть поединок в игровом эпизоде. Любой финт состоит из двух фаз движений: ложной и истинной. Задача первой фазы - заставить поверить противника в правдивость первого движения и среагировать на него, второй - быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника. Эффективность выполнения финта зависит от естественности выполнения первой фазы движений и быстроты второй. Финты применяются игроками, владеющими и не владеющими шайбой.

Финт клюшкой на бросок и передачу. Хоккеист занимает соответствующее исходное положение и неторопливыми подготовительными движениями начинает выполнять бросок или передачу. Увидев реакцию игрока противника на это движение, он внезапно заканчивает ложное движение и быстро уходит с шайбой в противоположную сторону.

Финт туловищем и головой. Хоккеист с шайбой движется навстречу сопернику. При сближении с ним он показывает естественным подготовительным движением головы, туловищем и клюшкой с шайбой, что будет уходить вправо. Вызвав ответную реакцию соперника на эти движения, он мгновенно изменяет направление и уходит влево. Аналогично выполняются и финты выпадом в сторону.

Финт с изменением скорости и направления движения. Преимущественно применяется для ухода от опеки соперника. Например, игрок с шайбой движется на

ворота, его настигает игрок противника и пытается отобрать шайбу. В этот момент хоккеист, владеющий шайбой, притормаживая, показывает, что он хочет сделать остановку и уйти в противоположную сторону. После того как соперник среагировал на ложные движения и начал тормозить, хоккеист внезапно заканчивает притормаживание, стартует и уходит в направлении первоначального движения. Таким же образом выполняется *финт с изменением направления*. Успешное выполнение этих финтов заключается в правдивости показа ложного торможения и во внезапном переключении от торможения к ускорению.

Финт - ложная потеря шайбы. При выполнении этого финта хоккеист в первой фазе имитирует потерю шайбы - внезапный сход с крюка путем ее рассчитанной остановки или выпуска с крюка вперед в направлении своего движения. После того как противник среагировал на ложную потерю шайбы и начал ее отбор, хоккеист стремительно выполняет вторую фазу финта. В первом случае подбивает шайбу коньком саней в нужном направлении и уходит от противника. Во втором - внезапно прибавляет скорость, овладевает шайбой раньше идущего на противоходе противника и легко обходит его с левой или правой стороны.

Приемы борьбы за шайбу при вбрасывании. Команда, выигравшая шайбу при вбрасывании, может сразу начать атаку. Если учесть, что в среднем за матч вбрасывание шайбы производится 70- 80 раз, то команде, умеющей выигрывать вбрасывание, предоставляется возможность владеть инициативой и большее количество раз начать атаку у ворот противника. Успех в борьбе за шайбу зависит от многих факторов: силовых, скоростных и координационных качеств хоккеиста, внимания, взаимодействия с партнерами, квалификации соперника и др. Однако главным является техника выполнения приема. При выполнении приема борьбы за шайбу при вбрасывании клюшку держат обычным хватом, широким однонаправленным и укороченным.

Обычный хват используют те, кто выигрывает шайбу за счет скорости и координационных качеств. Прием выполняется из исходного положения сидя лицом напротив соперника, туловище наклонено вперед. В момент касания шайбой льда хоккеист резким коротким загребающим движением под себя или коротким ударом вперед - в сторону проталкивает шайбу себе на ход или отбрасывает партнеру, опережая на мгновение соперника.

Отбор шайбы с использованием широкого хвата выполняется из такого же исходного положения. Хоккеист до касания шайбой льда резким коротким ударом крюком или нижней части рукоятки воздействует на клюшку противника, отбивает ее в сторону, забирает шайбу и отыгрывает ее партнеру.

При *отборе шайбы ударом по клюшке* противника или ее задержкой клюшкой или рукояткой с последующим разворотом туловища и загораживанием им шайбы, оттесняя соперника, шайбу можно подыграть себе коньком саней или отдать партнеру.

В борьбе за шайбу при вбрасывании имеет значение своевременность действий хоккеиста, зависящая от точности пространственных и временных дифференцировок, а также от изучения манеры ввода шайбы судьей и приемов борьбы соперника.

Нетрадиционные средства поражения ворот противника. В настоящее время находят широкое применение нетрадиционные средства поражения ворот: *добивания и подправления шайбы*. В связи с повышением интенсивности игры, увеличением плотности оборонительных линий, повышением класса игры вратарей результативность добивания и подправлений значительно выше традиционных ударов и бросков. Что касается добивания шайбы, то технически оно выполняется так же, как и броски и удары с укороченным замахом. Эффективность добивания связана с умелым выбором позиции у ворот противника, быстрым реагированием и выполнением добивания отскочившей шайбы. Подправление - это технический прием, используемый для поражения ворот противника путем изменения направления скользящей по льду или летящей шайбы, брошенной партнером со средней или дальней дистанции. На внезапно изменившую направление шайбу вратарь обычно не успевает реагировать, и это заканчивается голом. Подправление как технический прием основан на своевременном касании шайбы крюком клюшки, развернутым под соответствующими горизонтальным и вертикальным углами. Эффективность подправления во многом зависит от точности (во времени и пространстве) движения клюшкой, выбора рациональной позиции, согласованности действий с партнерами.

Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи, прием и остановки, обводку, финты и отбор шайбы.

Обучение обводке и финтам должно начинаться лишь после того, как юный хоккеист достаточно хорошо освоил азы техники катания и манипуляций клюшкой в условиях «тренировочного городка» и на ледовой площадке. Финты, как никакой другой технический прием, основаны на импровизации и сугубо индивидуальны. Как правило, хоккеист высокого класса имеет несколько «фамильных» финтов, которые ему наиболее удаются.

Приводим ряд финтов для отработки:

1. Изменение темпа движения (смена ритма). Атакующий замедляет темп движения и следит за действиями обороняющегося. И как только соперник готов вступить в единоборство, игрок с шайбой резко увеличивает скорость.

2. «Остановка — старт». Следует различать две разновидности этого приема. В первом случае нападающий резко тормозит, а затем стартует в том же направлении. Во втором — следует резкая остановка с дальнейшим поворотом в противоположную движению до остановки сторону и переводом шайбы в том же направлении.

3. «Показал в одну сторону, ушел в другую». Нападающий наклоняется влево (вправо) и начинает перемещать туда же шайбу, всем видом показывая, что он будет именно с этой стороны обходить соперника. В тот момент, когда обороняющийся, поверив в это, начинает смещаться на шайбу, нападающий резко меняет направление.

4. «Показал в одну сторону, начал перемещаться в другую, затем на полпути остановился и ушел в первоначальном направлении». Нападающий перемещает центр тяжести тела вправо (влево) и туда же переводит шайбу. Затем начинает

перемещаться влево (вправо). На эти движения реагирует обороняющийся. Он в полной уверенности, что нападающий будет обходить его слева (справа). Нападающий же резко меняет направление движения на противоположное и уходит вправо (влево).

5. «Показал в одну сторону, шайбу оставил в другой, ушел в сторону, куда показал уход». Атакующий смещается влево (вправо), а шайбу оставляет справа (слева) от себя. Обороняющийся идет на шайбу. Следует перевод шайбы влево. При этом шайбу надо переводить как можно ближе к своим саням, чтобы обороняющийся не сумел ее выбить.

6. Финт с имитацией обводки в центр зоны. Нападающий показывает, что будет идти в центр зоны, а затем в последний момент переводит шайбу в сторону борта, держа клюшку одной рукой (рука вытянута). Свободной рукой и туловищем он загораживает шайбу от противника. Таким образом, шайба удаляется на достаточное расстояние от обороняющегося, и соперник не может ее выбить.

7. Финт с имитацией обводки в сторону борта. Нападающий показывает, что будет идти вдоль борта, обороняющийся идет на сближение и хочет прижать нападающего к борту. Тогда нападающий немного притормаживает, посылает шайбу в борт с таким расчетом, чтобы она отскочила ему на ход, обходит соперника, устремляется (со стороны поля) за спину соперника к месту вероятного отскока шайбы.

8. Изменение направления движения. Игрок с шайбой двигается в зоне нападения вдоль бокового борта и ждет, когда обороняющийся сблизится с ним, чтобы вступить в единоборство. После этого нападающий резко изменяет направление движения (на 90°) и уходит в центр площадки, оставляя обороняющегося у борта.

9. «Ложный бросок». Нападающий выполняет бросок шайбы, но в последний момент проносит клюшку над шайбой. Если соперник среагировал на эти ложные действия (например, вратарь переместился в угол, куда вероятнее всего должна была бы полететь шайба, или защитник переключился на ловлю шайбы на себя), атакующий сразу же получает тактическое преимущество.

10. «Ложная потеря шайбы». За 1,5—2 м от обороняющегося нападающий отпускает шайбу достаточно далеко в сторону (лучше это делать под удобную руку) и делает вид, что упустил шайбу. И когда обороняющийся начинает движение на шайбу, шайба резко убирается под себя и переводится на другую сторону.

11. «Вертушка». Атакующий с шайбой делает резкий поворот на 360°. Техника владения клюшкой

Подкидка. Подкидка — это разновидность броска, суть которого в том, чтобы поднять шайбу в воздух на небольшую высоту и перебросить ее через какое-то препятствие, например, через клюшку соперника или лежащего на льду вратаря. Для того чтобы выполнить этот прием, шайбе придают вращение. Крюк клюшки открыт. Затем, когда шайба находится ближе к концу, следует разнонаправленное движение рук. Подкидку можно выполнить и за счет так называемой подсечки. Для этого той частью крюка, которая ближе к пятке, шайбу подбивают и придают ей вращение сопровождающим движением клюшкой.

Подставление (подправление). При выполнении этого приема крюк клюшки ставится под нужным углом к воротам. Руки жестко держат клюшку. Броски с неудобной стороны.

Техника выполнения бросков с неудобной стороны сходна с техникой выполнения бросков с удобной стороны. Однако при их выполнении более энергично работают мышцы туловища, а вектор скорости верхней руки направлен от себя. При захлестывающем движении и нижняя рука опускается несколько ниже обычного, для того чтобы бросок был сильнее.

Удар по шайбе с ходу. При выполнении этого броска главное — уловить момент удара по шайбе, когда она проходит мимо игрока. Для этого нужно научиться соразмерять время замаха со скоростью движения шайбы. Различают удары с ходу по уходящей, встречной и идущей сбоку шайбе.

В процессе обучения броскам следует освоить также удар по шайбе с лёта и бросок после разворота или с разворота.

Типичные ошибки при выполнении бросков: руки находятся близко одна к другой — теряется сила; руки расставлены очень широко—теряется скорость, да и рукоятка клюшки не будет пружинить, нарушается также и техника выполнения броска; отсутствует сопровождающее движение клюшкой — несколько теряется сила и особенно точность броска; при выполнении удара по шайбе клюшка для замаха поднимается очень высоко — теряется время; крюк клюшки касается льда слишком далеко от шайбы или удар приходится только в шайбу — теряется сила; нижняя рука согнута — теряется сила и скорость.

При совершенствовании техники бросков шайбы нужно стараться выполнять их без длительной подготовки, неожиданно, скрытно, в момент ведения, обводки, из-под защитника.

Прием шайбы. Класс игрока во многом определяется тем, насколько он хорошо может принимать шайбу. При приеме шайбы крюк клюшки должен находиться в вертикальном положении и всей поверхностью на льду. Хоккейное правило гласит: «Крюк клюшки на льду — игрок готов к приему». Непосредственно в момент приема крюк несколько наклонен над шайбой. Плоскость крюка должна по возможности располагаться перпендикулярно к направлению движения шайбы. Шайбу принимают обычно по центру крюка клюшки, за счет небольшого уступающего движения руками. При этом руки должны быть достаточно расслаблены. Чтобы шайба сразу после приема отскочила по ходу движения принимающего, клюшку следует ставить жестко. Характер уступающего движения руками во многом зависит от силы, с которой послана шайба. Принять шайбу можно и развернув крюк клюшки концом в направлении движения шайбы, выдвинув его несколько вперед. Тогда за счет уступающего движения руками и опережающего перемещения конца крюка клюшки по отношению к пятке клюшки шайба амортизирует и останавливается в середине крюка.

Если шайбу послать слишком далеко вперед, то ее принимают с так называемым выпадом. Для этого туловище сильно наклоняется, рука с клюшкой составляет одну линию и вытянута вперед. Можно остановить шайбу, применив падение; в этом случае шайбу останавливают обычно рукояткой клюшки. Принимая шайбу, в большинстве случаев не следует ее останавливать. Всегда нужно стараться

первым же движением крюка подработать ее для того, чтобы было удобно выполнить последующие действия с шайбой. Большие мастера хоккея отличаются тем, что уже в момент приема шайбы первым же движением крюка могут обыграть (обвести) соперника.

Отбор шайбы при помощи клюшки. Существует несколько способов отбора шайбы. Наиболее простые из них — приемы, относящиеся к отбору шайбы клюшкой. Среди них можно выделить:

1) выбивание «ударом-тычком». Обороняющийся, выбрав момент, резко выбрасывает клюшку в сторону шайбы и выбивает ее у соперника;

2) выбивание «ударом-тычком» по крюку клюшки соперника. Обороняющийся в этом случае наносит удар по крюку клюшки спортсмена в тот момент, когда атакующий закрывает шайбу крюком;

3) подбивание (поднятие) клюшки соперника. Обороняющийся подводит свою клюшку под клюшку соперника, а затем подбивает (поднимает) клюшку у него.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию технических приемов, отработке командной игры, вариативности приемов и развитию тактического мышления игроков.

Техника следж-хоккея - это совокупность способов выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры. Хоккеист не может достичь высоких спортивных результатов, если не владеет всем многообразием технических приемов игры в совершенстве. Техника хоккеиста высокого класса должна быть разносторонней, целесообразной, рациональной, эффективной, надежной и вариативной. Насколько широко используют технические приемы в своей игре хоккеисты, настолько велика разносторонность техники, применяемой ими. Целесообразность техники в значительной мере обусловлена тактическим мышлением игроков, то есть выбором наиболее рационального технического приема для решения конкретной задачи. Эффективность применяемой техники оценивается по умению хоккеиста наиболее полно использовать свои навыки, резервы организма, физические возможности для выполнения данного действия. Степень освоения техники приема определяет ее надежность и характеризуется способностью сохранять эффективность при наличии раздражающих факторов. Надежность тесно связана с вариативностью - способностью приспосабливаться к различным условиям за счет частичного изменения способа выполнения технического приема. В современном следж-хоккее техника приемов обусловлена скоростно - силовыми способностями и выносливостью игроков, поэтому совершенствование техники следж-хоккея должно осуществляться при максимальном проявлении физических способностей игроков и в условиях дефицита времени, противодействия соперников и на фоне утомления.

Хоккеистов высокого класса отличает: умение вести шайбу без зрительного контроля; разнообразие способов ведения шайбы; умение вести шайбу как с удобной, так и с неудобной стороны практически с одинаковой эффективностью. Им также присуща способность мгновенно, когда этого требует ситуация, менять способ ведения, направление и амплитуду движения шайбы. К этому, безусловно, должен стремиться каждый юный хоккеист, мечтающий стать большим мастером.

15. Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» 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 поражениях ОДА.

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.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей. акже допускается объединение в одну группу спортсменов разных видов адаптивного спорта (спорт глухих, спорт слепых, спорт лиц с ПОДА, спорт ЛИН) и нормотипичных (здоровых) спортсменов по одной спортивной дисциплине, если такое объединение не препятствует полноценному проведению тренировочных занятий.

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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин бадминтон, бочча,
- наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины пауэрлифтинг;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или дорожки для разбега, с которых производится бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины: легкая атлетика - метания;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины: легкая атлетика - прыжки;
- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивной дисциплины плавание;
- наличие хоккейной площадки для спортивной дисциплины: хоккей-следж;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №5 к Программе) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №6 к Программе) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

- 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, может 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками обеспечивается на основании штатного расписания Организации, согласованного с Учредителем.

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (в соответствии с наименованием должностей в штатном расписании), должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904),

- профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

- профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541),

- профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519),

- профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540),

- профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615),

- профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные

мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499),

- профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.3. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

18.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки) раз в два года;

- формирование профессиональных навыков через наставничество;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Литературные источники:

1. Бондарев И.П., Белоусова Т.Я., Мирошниченко П.Н. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата, 2011.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.

3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/д: Феникс, 2001.

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.т.1. М., 2002.

5. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - №3.

6. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

7. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

8. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998.

9. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.

10. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003.

11. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995.

12. Лукьянов М.Е., Филамеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей //Физкультура и спорт, М.: Просвещение, 2003.

13. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.

14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.

15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

16. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.

18. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2009.

19. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России – Функциональная классификация в паралимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2011.

20. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010.

21. Фалеев А.В., Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

22. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

23. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.

19.2. 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

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденной приказом
МБУ «САШ» г. Чебоксары
от _____ № ____

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины бадминтон*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка(%)	28 – 37	28 - 37	18 - 24	18 - 24	12 - 16	12 - 16
2.	Специальная физическая подготовка(%)	14 - 18	14 - 18	17 - 23	17 - 23	16 - 20	16 - 20
3.	Техническая подготовка(%)	32 - 42	32 - 42	32 - 42	32 - 42	35 - 45	35 - 45
4.	Тактическая подготовка(%)	2 - 4	2 - 4	5 - 7	5 - 7	6 - 8	6 - 8

5.	Психологическая подготовка(%)	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4	3 - 5	3 - 5
6.	Теоретическая подготовка(%)	2 - 3	2 - 3	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4
7.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	0 - 4	0 - 4	1 - 4	1 - 4	3 - 7	3 - 7
8.	Инструкторская и судейская практика(%)	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 6	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1 - 3	1 - 3	4 - 6	4 - 6	6 - 8	6 - 8
Общее количество часов в год		234 - 312	416 - 468	468 - 624	624 - 728	728 - 832	832 - 1040

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины бочча*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4 - 5	5 - 7	6 - 9	8 - 10	10 - 12	12 - 15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка(%)	4 - 10	4 - 10	4 - 8	4 - 8	9 - 10	9 - 10

2.	Специальная физическая подготовка(%)	13 - 19	13 - 19	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17
3.	Техническая подготовка(%)	27 - 32	27 - 32	26 - 30	26 - 30	27 - 31	27 - 31
4.	Тактическая подготовка(%)	14 - 18	14 - 18	17 - 21	17 - 21	20 - 24	20 - 24
5.	Психологическая подготовка(%)	7 - 11	7 - 11	6 - 10	6 - 10	5 - 9	5 - 9
6.	Теоретическая подготовка(%)	6 - 10	6 - 10	6 - 10	6 - 10	7 - 11	7 - 11
7.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	1 - 3	1 - 3	4 - 5	4 - 5	5 - 9	5 - 9
8.	Инструкторская и судейская практика(%)	0 - 1	0 - 1	0 - 4	0 - 4	0 - 6	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1 - 3	1 - 3	5 - 9	5 - 9	6 - 10	6 - 10
Общее количество часов в год		208 - 260	260 - 364	312 - 468	416 - 520	520 - 624	624 - 780

Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 - 7	8 - 9	10 - 14	14 - 16	18 - 20	20 - 22

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка(%)	50 - 55	50 - 55	35 - 48	35 - 48	30 - 44	30 - 44
2.	Специальная физическая подготовка(%)	18 - 30	18 - 30	24 - 36	24 - 36	28 - 45	28 - 45
3.	Техническая подготовка(%)	10 - 14	10 - 14	15 - 18	15 - 18	18 - 24	18 - 24
4.	Тактическая подготовка(%)	0 - 2	0 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
5.	Психологическая подготовка(%)	24	24	4 - 6	4 - 6	4 - 8	4 - 8
6.	Теоретическая подготовка(%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 3	2 - 3	2 - 3
7.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	0 - 4	0 - 4	1 - 5	1 - 5	3 - 8	3 - 8
8.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	0 - 4	0 - 4	0 - 6	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0 - 2	0 - 2	1 - 4	1 - 4	2 - 5	2 - 5
Общее количество часов в год		234 - 364	416 - 468	520 - 728	728 - 832	936 - 1040	1040 - 1144

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины пауэрлифтинг*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		5 - 6	6 - 8	8 - 10	9 - 10	12 - 14	14 - 16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка(%)	45 - 50	45 - 50	20 - 24	20 - 24	15 - 19	15 - 19
2.	Специальная физическая подготовка(%)	20 - 24	20 - 24	35 - 40	35 - 40	36 - 45	36 - 45
3.	Техническая подготовка(%)	15 - 20	15 - 20	28 - 32	28 - 32	27 - 31	27 - 31
4.	Тактическая подготовка(%)	0 - 2	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 3
5.	Психологическая подготовка(%)	0 - 1	0 - 1	1 - 3	1 - 3	3 - 7	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка(%)	1 - 2	1 - 2	3 - 5	3 - 5	4 - 6	4 - 6
7.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	1 - 2	1 - 2	1 - 4	1 - 4	2 - 4	2 - 4
8.	Инструкторская и судейская практика(%)	0 - 2	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 6	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0 - 2	0 - 2	1 - 4	1 - 4	3 - 5	3 - 5
Общее количество часов в год		260 - 312	312 - 416	416 - 520	468 - 520	624 - 728	728 - 832

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, мужчины)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка(%)	22 - 34	22 - 34	19 - 30	19 - 30	15 - 24	15 - 24
2.	Специальная физическая подготовка(%)	10 - 20	10 - 20	16 - 21	16 - 21	22 - 26	22 - 26
3.	Техническая подготовка(%)	35 - 40	35 - 40	31 - 35	31 - 35	28 - 32	28 - 32
4.	Тактическая подготовка(%)	0 - 2	0 - 2	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4
5.	Психологическая подготовка(%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	2 - 4	3 - 7	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка(%)	2 - 5	2 - 5	4 - 8	4 - 8	3 - 7	3 - 7
7.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	0 - 3	0 - 3	1 - 4	1 - 4	2 - 4	2 - 4
8.	Инструкторская и судейская практика(%)	0 - 2	0 - 2	0 - 2	0 - 2	0 - 4	0 - 4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0 2	0 2	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6

Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 520	520 - 624	624 - 728	728 - 832

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, мужчины)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	16 - 18	18 - 20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка(%)	27 - 37	27 - 37	23 - 32	23 - 32	18 - 23	18 - 23
2.	Специальная физическая подготовка(%)	15 - 20	15 - 20	21 - 25	21 - 25	24 - 29	24 - 29
3.	Техническая подготовка(%)	28 - 32	28 - 32	25 - 29	25 - 29	23 - 27	23 - 27
4.	Тактическая подготовка(%)	0 - 2	0 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 4	2 - 4
5.	Психологическая подготовка(%)	1 - 5	1 - 5	2 - 6	2 - 6	3 - 7	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка(%)	3 - 7	3 - 7	3 - 7	3 - 7	2 - 6	2 - 6
7.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	0 - 3	0 - 3	1 - 4	1 - 4	2 - 6	2 - 6
8.	Инструкторская и судейская практика(%)	0 - 2	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 6	0 - 6

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0 - 2	0 - 2	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6
Общее количество часов в год		234 - 312	364 - 416	416 - 520	520 - 624	832 - 936	936 - 1040

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, мужчины)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		6 - 8	8 - 9	10 - 12	12 - 14	16 - 18	18 - 20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка(%)	21 - 32	21 - 32	17 - 22	17 - 22	15 - 18	15 - 18
2.	Специальная физическая подготовка(%)	14 - 22	14 - 22	20 - 24	20 - 24	26 - 30	26 - 30
3.	Техническая подготовка(%)	33 - 37	33 - 37	30 - 34	30 - 34	27 - 31	27 - 31
4.	Тактическая подготовка(%)	0 - 2	0 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
5.	Психологическая подготовка(%)	1 - 6	1 - 6	2 - 6	2 - 6	3 - 7	3 - 7

6.	Теоретическая подготовка(%)	2 - 6	2 - 6	4 - 8	4 - 8	3 - 7	3 - 7
7.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	0 - 2	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 3
8.	Инструкторская и судейская практика(%)	0 - 2	0 - 2	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0 - 2	0 - 2	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6
Общее количество часов в год		312 - 416	416 - 468	520 - 624	624 - 728	832 - 936	936 - 1040

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, женщины)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка(%)	25 - 32	25 - 32	21 - 25	21 - 25	16 - 20	16 - 20
2.	Специальная физическая подготовка(%)	14 - 19	14 - 19	23 - 27	23 - 27	28 - 32	28 - 32

3.	Техническая подготовка(%)	27 - 32	27 - 32	25 - 29	25 - 29	23 - 27	23 - 27
4.	Тактическая подготовка(%)	0 - 2	0 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
5.	Психологическая подготовка(%)	1 - 5	1 - 5	2 - 6	2 - 6	3 - 7	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка(%)	3 - 7	3 - 7	3 - 7	3 - 7	2 - 6	2 - 6
7.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	0 - 3	0 - 3	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4
8.	Инструкторская и судейская практика(%)	0 - 2	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 6	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0 - 2	0 - 2	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	416 - 520	520 - 624	624 - 728	728 - 832

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, женщины)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	16 - 18	18 - 20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					

		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка(%)	36 - 40	36 - 40	31 - 35	31 - 35	23 - 27	23 - 27
2.	Специальная физическая подготовка(%)	16 - 20	16 - 20	23 - 27	23 - 27	28 - 32	28 - 32
3.	Техническая подготовка(%)	22 - 26	22 - 26	20 - 24	20 - 24	18 - 22	18 - 22
4.	Тактическая подготовка(%)	0 - 2	0 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
5.	Психологическая подготовка(%)	1 - 5	1 - 5	2 - 6	2 - 6	3 - 7	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка(%)	2 - 6	2 - 6	2 - 6	2 - 6	1 - 5	1 - 5
7.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	0 - 3	0 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 5	1 - 5
8.	Инструкторская и судейская практика(%)	0 - 2	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 6	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0 - 2	0 - 2	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6
Общее количество часов в год		234 - 312	364 - 416	416 - 520	520 - 624	832 - 936	936 - 1040

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, женщины)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		6 - 8	8 - 9	10 - 12	12 - 14	16 - 18	18 - 20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка(%)	36 - 40	36 - 40	31 - 35	31 - 35	23 - 27	23 - 27
2.	Специальная физическая подготовка(%)	16 - 20	16 - 20	23 - 27	23 - 27	28 - 32	28 - 32
3.	Техническая подготовка(%)	22 - 26	22 - 26	20 - 24	20 - 24	18 - 22	18 - 22
4.	Тактическая подготовка(%)	0 - 2	0 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
5.	Психологическая подготовка(%)	1 - 5	1 - 5	2 - 6	2 - 6	3 - 7	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка(%)	2 - 6	2 - 6	2 - 6	2 - 6	1 - 5	1 - 5
7.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	0 - 3	0 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 5	1 - 5
8.	Инструкторская и судейская практика(%)	0 - 2	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 6	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0 - 2	0 - 2	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6
Общее количество часов в год		312 - 416	416 - 468	520 - 624	624 - 728	832 - 936	936 - 1040

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины хоккей-следж (II-III функциональные группы)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка(%)	20 - 26	20 - 26	22 - 28	22 - 28	18 - 22	18 - 22
2.	Специальная физическая подготовка(%)	20 - 24	20 - 24	22 - 28	22 - 28	20 - 26	20 - 26
3.	Техническая подготовка(%)	25 - 35	25 - 35	24 - 30	24 - 30	20 - 24	20 - 24
4.	Тактическая подготовка(%)	3 - 10	3 - 10	8 - 12	8 - 12	10 - 14	10 - 14
5.	Психологическая подготовка(%)	0 - 2	0 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
6.	Теоретическая подготовка(%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 4	1 - 4
7.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	0 - 4	0 - 4	2 - 5	2 - 5	3 - 8	3 - 8
8.	Инструкторская и судейская практика(%)	0 - 2	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 6	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	4 - 6	4 - 6	4 - 8	4 - 8	5 - 10	5 - 10

Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 728	728 - 832	832 - 936

*Учебно-тренировочная нагрузка плана является рекомендованной для тренеров и может варьироваться с учетом положений федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА", утвержденного приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. N 1084.

**В процентах от общего количества часов в год

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденной приказом
МБУ «САШ» г. Чебоксары
от _____ № ____

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; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	**Дни здоровья и спорта, в рамках**	В течение года

	на формирование здорового образа жизни	**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	
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); **-** система оптимального питания; - профилактика переутомления и травм; - способы 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 течение года

		в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
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; - расширение географии развития вида сорта и спортивной дисциплины; - привлечение новых занимающихся; - популяризация спортивной дисциплины.	В течение года
4.2.	Участие в конкурсах, олимпиадах, опросах	- развитие соревновательного духа; - расширение кругозора учащихся; - обеспечение обратной связи с органами власти для улучшения качества предоставления услуг.	В течение года
5.	**Антидопинговое обучение**	**Теоретические занятия:** - изучение основных положений антидопингового законодательства; **Практические занятия:** - тестирование на сайте РУСАДА и получение сертификата спортсменами, принимающими участие в республиканских и всероссийских соревнованиях.	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденной приказом
МБУ «САШ» г. Чебоксары
от _____ № ____

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
Этап начальной подготовки	**Теоретические занятия:** - беседы о правилах «чистого спорта» и недопустимости применения допинга	в течение года	Проводятся тренером как отдельно, так и в рамках обучения навыкам правильного питания, обучения правилам соревнований.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Теоретические занятия:** - изучение основных положений антидопингового законодательства; **Практические занятия:** - тестирование на сайте РУСАДА и получение сертификата спортсменами, принимающими участие в республиканских и всероссийских соревнованиях.	в течение года	Проводятся тренером как в рамках подготовки к соревнованиям, так в ходе воспитательной работы. Тестирование проводится 1 раз в год.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Теоретические занятия:** - изучение положений антидопингового законодательства; - изучение правил взаимодействия с РУСАДА и ВАДА; - изучение списков запрещенных препаратов. **Практические занятия:** - тестирование на сайте РУСАДА и получение сертификата спортсменами, принимающими участие в республиканских и всероссийских соревнованиях.	в течение года	Проводятся тренером как в рамках подготовки к соревнованиям, так в ходе воспитательной работы. Необходимо отслеживать обновления запрещенных списков. Тестирование проводится 1 раз в год.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт
лиц с поражением ОДА», утвержденной
приказом МБУ «САШ» г. Чебоксары
от _____ № ____

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	≈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.

	спортом			
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики 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 движения	≈70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.** История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая 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 физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈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 лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	недотренированность			
	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.

Приложение № 5
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «спорт лиц с поражением
ОДА», утвержденной приказом
МБУ «САШ» г. Чебоксары
от _____ г. № ____

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ

ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)			
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	360
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
5.	Набор препятствий для зала (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
6.	Насос для спортивной коляски	штук	1
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Ракетка для бадминтона	штук	12
9.	Сетка для бадминтона	штук	3
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Активная инвалидная коляска	штук	2
12.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
13.	Стенка гимнастическая	штук	3
14.	Стойки для бадминтона	комплект	3
15.	Струна для ракетки для бадминтона бобина (200 м)	штук	2
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
16.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 2 кг)	комплект	2
17.	Каллипер	штук	2
18.	Лента для разметки	штук	200
19.	Мат гимнастический	комплект	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 2 кг)	комплект	2
21.	Мячи для игры в бочча	комплект	2
22.	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
23.	Рампа (желоб) для игры в бочча	штук	2
24.	Рулетка	штук	3
25.	Секундомер	штук	1
26.	Судейский набор	комплект	1
27.	Электронные весы	штук	1
28.	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
29.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
30.	Тест для проверки мячей	комплект	1
31.	Часы электронные шахматные	штук	2

32.	Экспандер трубчатый	комплект	1
33.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	2
34.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)

35.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
36.	Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
37.	Брус для отталкивания	штук	2
38.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Булава для метаний ("Клаб")	штук	2
40.	Буфер для остановки ядра	штук	2
41.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
42.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	6
43.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
44.	Гимнастическое кольцо	штук	3
45.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
46.	Грабли	штук	3
47.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
48.	Диск массой 0,75 кг	штук	12
49.	Диск массой 1,0 кг	штук	12
50.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
51.	Диск массой 1,75 кг	штук	7
52.	Диск массой 2,0 кг	штук	4
53.	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
54.	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	20
55.	Доска информационная	штук	2
56.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
57.	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
58.	Коврик гимнастический	штук	12
59.	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
60.	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
61.	Колокол сигнальный	штук	1
62.	Коляска трековая	штук	3
63.	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
64.	Конус высотой 15 см	штук	50
65.	Конус высотой 30 см	штук	50
66.	Копье массой 400 г	штук	12
67.	Копье массой 500 г	штук	12
68.	Копье массой 600 г	штук	20
69.	Копье массой 700 г	штук	10
70.	Копье массой 800 г	штук	10
71.	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
72.	Круг для места метания диска	комплект	3
73.	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
74.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
75.	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
76.	Мяч для метания 140 г	штук	20
77.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10
78.	Мяч теннисный	штук	10
79.	Гаечные ключи	комплект	1
80.	Шестигранники	комплект	1

81.	Насос высокого давления	штук	2
82.	Насос для накачивания колес	штук	5
83.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
84.	Ограждение для метания диска	штук	3
85.	Палочка эстафетная	комплект	4
86.	Парашют тренировочный беговой	штук	2
87.	Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
88.	Перекладина гимнастическая	штук	1
89.	Перекладина низкая	штук	1
90.	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
91.	Пистолет стартовый	штук	2
92.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
93.	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
94.	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
95.	Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м)	штук	3
96.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
97.	Резина для перчаток (лист 30 х 40 см)	штук	10
98.	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
99.	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
100.	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
101.	Рулетка 10 м	штук	5
102.	Рулетка 20 м	штук	5
103.	Рулетка 50 м	штук	5
104.	Рулетка 100 м	штук	2
105.	Свисток	штук	1
106.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
107.	Сектор для толкания ядра	штук	1
108.	Секундомер	штук	6
109.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
110.	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
111.	Скакалка гимнастическая	штук	5
112.	Скамейка гимнастическая	штук	6
113.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
114.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
115.	Станок для выполнения метаний	штук	4
116.	Стартовые колодки	штук	12
117.	Стенка гимнастическая	штук	2
118.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
119.	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
120.	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
121.	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
122.	Технический фен	штук	1
123.	Тренажер "Машина Смита"	штук	1
124.	Тренажер для трековой коляски	штук	3
125.	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
126.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
127.	Указатель направления ветра	штук	4
128.	Флажки (белый и красный)	комплект	7
129.	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1

130. Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
131. Электромегафон	штук	1
132. Эспандер ленточный	штук	1
133. Ядро массой 1,0 кг	штук	12
134. Ядро массой 2,0 кг	штук	20
135. Ядро массой 3,0 кг	штук	20
136. Ядро массой 4,0 кг	штук	20
137. Ядро массой 5,0 кг	штук	12
138. Ядро массой 6,0 кг	штук	12
139. Ядро массой 7,26 кг	штук	10
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)		
140. Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	2
141. Брусья гимнастические	штук	1
142. Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
143. Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	пар	2
144. Гимнастический шар 75 - 85 см в диаметре	штук	2
145. Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
146. Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
147. Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
148. Магнезница	штук	2
149. Мат гимнастический	штук	4
150. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
151. Наклонная скамья	штук	1
152. Перекладина гимнастическая	штук	1
153. Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
154. Плинты для штангистов	пар	3
155. Эспандер резиновый ленточный	комплект	4
156. Ремни привязочные	штук	3
157. Секундомер	штук	3
158. Скамейка гимнастическая	штук	3
159. Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	3
160. Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	3
161. Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
162. Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4
163. Стенка гимнастическая	штук	4
164. Стойки для приседания со штангой	штук	1
165. Табло информационное световое электронное	комплект	2
166. Тренажер гравитон	штук	1
167. Тренажер для гиперэкстензий	штук	2
168. Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
169. Тренажер кроссовер	штук	1
170. Тренажер пресс-машина	штук	1
171. Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
172. Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
173. Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
174. Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	4
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)		
175. Весы	штук	1
176. Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
177. Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	6
178. Инвалидное кресло-коляска	штук	3
179. Ласты	комплект	12
180. Лопатки для плавания	комплект	12

181. Мат гимнастический	штук	6
182. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
183. Настенный секундомер	штук	2
184. Перекладина гимнастическая	штук	3
185. Плавательная доска	штук	12
186. Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
187. Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
188. Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
189. Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
190. Рация	штук	2
191. Секундомер ручной (судейский)	штук	6
192. Скамейка гимнастическая	штук	4
193. Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
194. Стенка гимнастическая	штук	3
195. Термометр для воды	штук	1
196. Тормозной пояс	штук	6
197. Трубка для плавания	штук	6
198. Хронометраж электронный	комплект	1
199. Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
200. Электромегафон	комплект	1
201. Эспандер ленточный	штук	6

Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)

202. Баул	штук	1
203. Брусья низкие	штук	1
204. Ворота для хоккея (основные и вспомогательные)	штук	6
205. Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	10
206. Доска тактическая с магнитами	комплект	2
207. Клюшка для вратаря адаптивная	штук	2
208. Клюшка для игры в хоккей адаптивная	штук	20
209. Комплектующие для клюшек (наконечники, трубки)	комплект	10
210. Комплектующие для саней (лезвия, крепления)	комплект	5
211. Инвалидное кресло-коляска	штук	1
212. Мат гимнастический	штук	2
213. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	комплект	5
214. Препятствия для зала (подставки, планки, штоки, крепежные элементы, разметочные конусы)	комплект	2
215. Ограждение площадки (борта (адаптивные), сетка защитная)	комплект	1
216. Перекладина низкая	штук	2
217. Планшет тактический с маркерами	комплект	2
218. Свисток	штук	1
219. Секундомер	штук	2
220. Скамейка гимнастическая	штук	3
221. Специальные сани для хоккея-следж	штук	5
222. Станок для заточки лезвий	штук	1
223. Сумка для клюшек	штук	2
224. Табло компактное перекидное	штук	1
225. Шайба	штук	20
226. Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	2
227. Эспандер резиновый ленточный	штук	10

Приложение № 6
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «спорт лиц с поражением
ОДА», утвержденной приказом
МБУ «САШ» г. Чебоксары
от _____ № ____

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)									
1	Активная инвалидная коляска - для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
2	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	180	1	360	1
3	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
4	Струна для ракетки для бадминтона (200 м)	бобина	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)									
5	Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
6	Рампа (желоб для игры в бочча)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
7	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
8	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)									
9	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10	Булава для метаний (клаб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
12	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
13	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
14	Диск для метания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
16	Колеса ведущие дисковые	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2

	для трековой коляски								
17	Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
18	Коляска трековая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
19	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
20	Гаечные ключи для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
21	Шестигранники для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
22	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
23	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
24	Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
25	Протез специализированный спортивный	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	2
26	Станок для метания сидя	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2
27	Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
28	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)									
29	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
30	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
31	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
32	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
33	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
34	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)									
35	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
36	Магнезия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
37	Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины хоккей-следж - II, III функциональные группы									
38	Клюшка хоккейная для вратаря "адаптивная"	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
39	Клюшки (левая, правая) хоккейные игровые "адаптивные"	пар	на обучающегося	-	-	8	1	10	1
40	Специальные сани для хоккея-следж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
41	Шайба	штук	на обучающегося	-	-	8	1	10	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730204

Владелец Семенова Елена Сергеевна

Действителен С 01.07.2024 по 01.07.2025