

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат «Эверест»,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Принята на заседании
Педагогического совета от 29.08.2024 г.
Протокол № 2

Утверждена
Приказом по ГБОУ СО «Екатеринбургская
школа-интернат «Эверест» № 105-у
от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП СЛЕДЖ-ХОККЕЙ»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок реализации: 1 год



Составитель программы:
Теплоухов Д.С.,
педагог дополнительного
образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата по дисциплине ОФП следж-хоккей (далее Программа) разработана на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 № 32 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА».

Следж-хоккей является прямым потомком хоккея с шайбой. Он был изобретен в реабилитационном центре в Стокгольме в начале 1960х годов группой шведов, лишенных возможности передвигаться на ногах, но желавших продолжать играть в любимую игру. Шведы модифицировали металлические санки, прикрепив к ним два обычных коньковых полоза, так чтобы шайба могла на ребре свободно проходить под санями. Используя в качестве клюшек круглые палки с велосипедными ручками, спортсмены играли без вратаря. Игра получила широкое признание в Швеции, и к 1969 году в Стокгольме насчитывалось 5 команд, В том же году в Стокгольме прошли первые международные соревнования по хоккею на санях между местной клубной командой и норвежской командой из Осло. Далее, этот вид спорта начал распространяться по всему миру. Первые официальные правила были приняты в 1990 году и основывались на Канадских правилах.

В нашей стране следж-хоккей появился только в конце 2000-х годов. Первая команда возникла в Ижевске (Удмуртия) в 2008 году. Вскоре новым видом спорта занялись в Москве, Московской области, Оренбурге и Ханты-Мансийске. На первом для себя чемпионате мира в 2012 году наша сборная поднялась на высшую ступеньку пьедестала в лиге В. На IV чемпионате мира в 2013 российские спортсмены завоевали бронзовые медали в лиге А. Официальной же датой рождения нашего следж-хоккея можно считать 6 декабря 2009 года, когда в г.Подольске стартовал первый чемпионат страны.

Программа опирается на теорию и методику проведения занятий по ОФП для начинающих хоккеистов и рассчитана на 34 учебных недели (по три 1,5-часовых занятия в неделю).

Развитие детей с поражением опорно-двигательного аппарата имеет свои особенности. При всем разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей наблюдаются сходные проблемы. Ведущим в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций).

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

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

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

Наиболее часто наблюдается диспропорциональный вариант развития личности. Это проявляется в том, что достаточное интеллектуальное развитие сочетается с отсутствием уверенности в себе, самостоятельности, повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в эгоцентризме, наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни. Причем, с возрастом эта диссоциация обычно увеличивается. У ребенка легко формируются иждивенческие установки, неспособность и нежелание к самостоятельной практической деятельности, так ребенок даже с сохранной ручной деятельностью долго не осваивает навыки самообслуживания.

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

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

Занятия физкультурой и спортом дают возможность такому ребенку отодвинуть рамки его неполноценности, устранить физические недостатки, открыть мир общения, заполнить брешь свободного времени, отвлечь его от мира криминального характера.

Основополагающие принципы спортивной тренировки распространяются и на подготовку детей и подростков с поражением опорно - двигательного аппарата. Однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психологической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей, типичных и специфических поражений опорно-двигательного аппарата, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют подходы к построению и содержанию тренировочного процесса.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом аномального развития ребенка-инвалида с поражением опорно-двигательного аппарата, нарушения моторных функций, сопутствующих заболеваний, сенситивных периодов (и сдвигов в них в связи с инвалидностью) развития физических качеств. Для каждого этапа подготовки рекомендуются основные тренировочные средства.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке в группе начальной подготовки и группе тренировочного этапа; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

На разных этапах занятий решаются определенные **задачи**: привлечение максимально возможного числа детей с поражением опорно-двигательного аппарата к систематическим занятиям ОФП следж-хоккеем, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей, приви-

тие интереса к хоккею; улучшение состояния здоровья и физического развития; коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по ОФП следж-хоккею; профилактика вредных привычек и правонарушений.

2. Организация учебно-тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера - преподавателя (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах совершенствования спортивного мастерства)
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях.

Расписание занятий (тренировок) по ОФП следж-хоккей составляется администрацией школы по представлению тренера (педагога дополнительного образования) в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в школе.

Минимальный возраст для зачисления в группу для занятий ОФП следж-хоккеем - 7 лет, независимо от пола.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения, при регулярном тестировании для контроля учебного-тренировочного процесса.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером (педагогом дополнительного образования) методом опроса и педагогических наблюдений. Выполнение требований (тестов) по общей и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом. Организация соревнований осуществляется по приказу директора школы, заместителя директора по воспитательной работе, непосредственное проведение возлагается на тренера (педагога дополнительного образования).

3. Этапы подготовки

Подготовка детей, занимающихся в группах, разделяется на следующие этапы:

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

Каждому этапу соответствуют следующие **задачи и критерии оценки.**

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

II. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

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

**4. Учебный план по дисциплине ОФП следж-хоккей
на 34 недели учебно-тренировочных занятий**

Содержание занятий	Кол-во часов	
	1 группа (7-12 лет)	2 группа (13-18лет)
Общая физическая подготовка	45	32
Специальная физическая подготовка	20	35
Техническая подготовка	20	35
Тактическая подготовка	20	35
Психологическая подготовка	5	5
Теоретическая подготовка	10	5
Спортивные соревнования	8	15
Восстановительные мероприятия	8	8
Всего часов	136	170
	306	

5. Программный материал

5.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Силовые упражнения.
- Ходьба, бег.
- Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития ловкости:

общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;

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

Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для рук и плечевого пояса

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах или с отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

Упражнения для шеи и туловища

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

Упражнения для ног

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

Упражнения для развития силы:

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

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития выносливости:

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

Упражнения для развития прыгучести:

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

Упражнения для развития равновесия:

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

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

Подвижные игры

- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;
- народные и спортивные игры.

Корректирующие упражнения

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

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

5.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

5.3. Психологическая подготовка

Подготовка следж-хоккеиста к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности (физической, технической, тактической, теоретической и т.д.) к эффективному участию в ней. Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, следж-хоккеист должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить. Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности следж-хоккеиста, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение спортсменов наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний с целью создания и

поддержания состояния психической готовности к тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

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

5.4. Тактическая подготовка

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

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

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

Скоростное маневрирование — это рациональное передвижение хоккеиста на санях с целью выбора наиболее оптимальной позиции для проведения оборонительных действий. Дистанционная опека — это действия обороняющегося против своего подопечного с целью ограничения его маневра и исключения приема и передачи им шайбы.

Опека противника может быть дистанционной (на определенном расстоянии). При дистанционной опеке хоккеист, преследуя противника, располагается несколько сзади и сбоку от него. Отбор шайбы — это сложное, комплексное тактическое действие, включающее перехват, выбивание шайбы клюшкой, подбивание клюшкой клюшки противника с последующим подбором шайбы, с применением силового единоборства. Отбор шайбы с применением силовых единоборств лучше проводить у борта или в углу поля, где движения игрока противника ограничены, а также на «пяточке» перед своими воротами.

Групповая тактика — это взаимодействие отдельных игроков (связки), направленное на организацию надежной обороны. Оно включает страховку, спаренный отбор, переключение и взаимодействие с вратарем. Страховка - правильное расположение партнеров в отдельных игровых ситуациях с целью оказать помощь партнеру или исправить его ошибку. Переключение - смена обороняющимися опекаемых игроков. Например, при «скрещивании» движения игроков противника или, когда нападающий соперника обыграл партнера, к нападающему устремляется защитник, а обыгранный игрок обязан переключиться на опеку его бывшего подопечного. Спаренный отбор (парный) — это отбор шайбы двумя игроками. Чаще он применяется, когда после проброса шайбы в зону к ней раньше успевает нападающий противника

5.5. Теоретическая подготовка

• Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины (выполнение комплекса ГТО). Адаптивная физическая культура: понятия и термины.

• Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

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

Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во

время соревнований.

• **Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся ОФП: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий ОФП. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.

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

• **Основы здорового образа жизни.**

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

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

• **Основы методики начального обучения и тренировки.**

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

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

• **Спорт и здоровье.**

Задачи прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья лиц, занимающихся ОФП.

Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

• **Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании.**

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

• **Морально-волевая и психологическая подготовка.**

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и труд-

ности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

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

Восстановительные мероприятия

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

6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

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

7. Нормативы физической подготовки с учетом возраста детей, проходящих спортивную подготовку по следж-хоккею

Нормативы спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся данным видом спорта включают в себя:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (группа начальной подготовки)	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Быстрота	Бег на специальных санях по льду на 10 м (без учета времени)
Координация	"Змейка" на специальных санях вокруг 5 вешек (без учета времени)
Выносливость	Бег на специальных санях по периметру площадки (без учета времени)
Сила	Поднимание медицинбола (1 кг), лежа на скамейке вверх на прямые руки от груди (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 3 раз) Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях из положения лежа на спине на скамейке (не менее 3 раз) Бросок руками медицинбола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке (без учета результата)
Скоростно-силовые способности	Имитация отталкивания с клюшкой в каждой руке из положения сидя на скамейке в течение 15 с (без учета времени)

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (группа на тренировочном этапе)	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Быстрота	Бег на специальных санях по льду на 20 м (не более 15 сек.)
Координация	"Змейка" на специальных санях через 10 вешек (минимальное количество сбитых вешек)
Выносливость	Бег на специальных санях по периметру площадки 2 круга (не более 50 сек)
Сила	Поднимание медицинбола (3 кг), лежа на скамейке вверх на прямые руки от груди (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 5 раз) Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях из положения лежа на спине на скамейке (не менее 5 раз) Бросок руками медицинбола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке (не менее 5 м)
Скоростно-силовые способности	Имитация отталкивания с весом 0,5 кг в каждой руке из положения сидя на скамейке в течение 30 с.
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 1 соревнования)

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

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Правила по следж хоккею ИРС, Международный Паралимпийский Комитет.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:ФиС, 1988.-331с.
3. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов,-М: ФиС, 1982.-271 с.
4. Колосков В.И., Климин В.И. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.- М.:ФиС1981.- 200с

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861761

Владелец Сальникова Евгения Александровна

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025