

**Министерство спорта Хабаровского края**

**Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
"Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа  
паралимпийского и сурдлимпийского резерва"**

Рассмотрено и одобрено на  
методическом совете  
КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

Протокол № 1  
от « 14 » января 2025 г.

Утверждаю  
Директор  
КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

  
А.М. Катаева  
« 15 » января 2025 г.

**ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ПО АДАПТИВНОМУ ХОККЕЮ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная  
Срок реализации программы: без ограничений

г. Хабаровск, 2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b>	
1.1. Введение .....	3
1.2. Направленность программы.....	3
1.3. Актуальность, цель и задачи программы.....	4
1.4. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по адаптивному хоккею. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушениями зрения.....	6
<b>2. Нормативная часть</b>	
2.1. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления в группы.....	10
2.2. Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп.....	11
2.3. Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса.....	12
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.....	13
2.5. Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий.....	16
<b>3. Методическая часть</b>	
3.1. Основные принципы построения физкультурно-оздоровительного процесса.....	19
3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющими нарушения зрения.....	22
3.3. Теоретическая подготовка.....	23
3.4. Программный материал для практических занятий.....	23
3.4.1. Организация физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушением зрения.....	23
3.5. Правила поведения и требования безопасности на занятиях адаптивным хоккеем.....	37
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	
4.1. Виды контроля за реализацией программы по адаптивному хоккею.....	39
<b>Список использованных источников.....</b>	<b>42</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Введение

Программа по адаптивной физической культуре физкультурно-оздоровительных групп по адаптивному хоккею для лиц с нарушением зрения (далее - Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

– Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1100 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;

– Распоряжение от 28 декабря 2021 года N 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» (с изменениями на 15 февраля 2025 года);

– Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023);

– Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024), типовыми физкультурно-оздоровительными программами для лиц с нарушениями зрения и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ;

- Стандартом предоставления инвалидам услуги по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 февраля 2025 г. № 92.

Данная программа предназначена для проведения физкультурно-оздоровительного процесса по виду деятельности: **адаптивный хоккей**.

### 1.2. Направленность программы

Программа направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность путем коррекции физического развития и реабилитации двигательных функций организма, а также на воспитание моральных, волевых качеств у занимающихся с нарушением зрения, создание условий для их социализации и повышения качества жизни.

Адаптивная физическая культура имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, оздоровительных и образовательных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

### 1.3. Актуальность программы

В последние годы проблема поиска эффективных средств социальной реабилитации детей, имеющих проблемы с нарушением зрения в развитии, активно разрабатывается и приобретает черты универсальности, способствуя объединению усилий исследователей и практиков в области детской психопатологии и дефектологии, медицины и психологии, социологии и социальной педагогики, адаптивной физической культуры.

Выраженные нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального пространства существования ребенка с ОВЗ и инвалидностью, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром. Все это ведёт к социальной дезадаптации, требующей соответствующей помощи и коррекции.

Для многих детей с ограниченными возможностями здоровья физическая культура и спорт являются «единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и пр. именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя...» [2].

В связи с вышесказанным можно сделать однозначный вывод о том, что в адаптивной физической культуре первостепенное внимание уделяется задачам коррекции нарушений развития, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов. В процессе занятий по хоккею осуществляется развитие таких качеств как выносливость, быстрота, скорость. Происходит освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий. Формируется устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, происходит воспитание нравственных, морально-этических и волевых качеств.

**Целью программы является:** привлечение максимально возможного числа лиц с нарушением зрения к систематическим занятиям адаптивной физической культурой для оздоровления, реабилитации и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

При реализации программы физкультурно-оздоровительной направленности по хоккею определены следующие задачи:

**Образовательные задачи:**

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве, а также гигиенических навыков.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание в участниках физкультурно-оздоровительного процесса внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости, чувства коллективизма, организованности;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни, создание условий для стимуляции психического развития.

**Развивающие задачи:**

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

**Оздоровительные задачи:**

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- повышение сопротивляемости неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**Коррекционные задачи:**

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушения координации движений);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;
- ориентировка в пространстве и времени;

- коррекция степени напряжения и расслабления мышц;
- формирование осознанного понимания последовательности движений и способности анализировать свои движения по качеству их выполнения;
- формирование осознанного внимания к своим движениям и действиям;
- формирование умения выполнять движения по словесной инструкции.

**Форма обучения:** очная.

Настоящая программа включает в себя нормативную и методическую части, охватывает различные стороны физкультурно-оздоровительного процесса, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего физкультурно-оздоровительного процесса, преимущество в решении задач укрепления здоровья лиц с инвалидностью и ОВЗ, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям физической культурой, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей подготовки, физической и социальной реабилитации занимающихся.

#### **1.4. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по адаптивному хоккею. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушениями зрения**

Физкультурно-оздоровительная деятельность по хоккею – это процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам физкультурно-оздоровительных занятий по хоккею относятся: общеразвивающие упражнения, метание легких снарядов, прыжковые упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, спортивные и подвижные игры, ходьба, различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и так далее. Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся по общепринятой схеме.

Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

*В подготовительной части* проводится объяснение основных задач и содержания занятия, общие развивающие упражнения (далее - ОРУ), подготовка организма занимающихся к нагрузкам в основной части.

*В основной части* занятия выполняют, изучают или совершенствуют:

- упражнения для развития всех основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;

– упражнения для укрепления и сохранения здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

*В заключительной части* занятия проводятся упражнения, приводящие все системы организма на исходный уровень (упражнения на координацию, на расслабление и т.д.); занимающиеся убирают инвентарь, подводятся итоги занятия.

Содержание занятий зависит от состава группы и степени физической подготовленности занимающихся.

### **Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушениями зрения**

При организации физкультурно-оздоровительного процесса инструкторы-методисты должны знать особенности развития у детей с нарушением зрения:

- снижение способности к приему, переработке и использованию информации;
- быструю утомляемость и неустойчивость внимания;
- снижение скорости выполняемой деятельности;
- трудности переключения внимания;
- затруднение восприятия тренировочного материала;
- отсутствие возможности зрительного подражания;
- отсутствие навыка пространственной ориентации на льду;
- боязнь столкновений и т.д.

При нарушении зрения у детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, наиболее уязвимого в своем развитии вследствие зрительного дефекта. Нарушения зрения отрицательно сказываются на развитии быстроты движения. Развитие этой функции происходит неравномерно на разных возрастных этапах. Выраженное отставание отмечается в прыжках с места, координации точности движений, причем на всех этапах развития, что связано с пространственно-ориентировочной недостаточностью. Развитие двигательных качеств у этих детей находится в прямой зависимости от степени неполноценности зрения. Отклонения в физическом развитии требуют проведения направленной координационно-воспитательной работы по их предупреждению и исправлению. Это возможно в условиях специального обучения и воспитания за счет мобилизации зрительной системы, активизаций функций двигательного анализатора в процессе занятий физкультурой, спортом, туризмом и т.п. Чем в более раннем возрасте снижается или утрачивается зрение, тем более выраженные отклонения в развитии встречаются у таких детей.

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается

значительное отставание в физическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений. [9.-96 с.]

Под влиянием направленного физического воспитания и применения системы коррекционных занятий происходит перестройка в двигательном анализаторе, улучшается мышечная работоспособность, нормализуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем и что не менее важно, улучшается функциональное состояние зрения у детей.

В процессе физического воспитания необходим индивидуальный дифференцированный подход к детям, учитывающий клинические формы и характер нарушений зрения, аномалий развития, тяжесть зрительной патологии, а также систематический контроль за динамикой физического развития и двигательных способностей учащихся, степенью исправления двигательных нарушений.

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

Ребенок с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых ( $Vis = 0$ ) и детей с остаточным зрением ( $Vis$  от 0 до 0,08 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие дети по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,02 до 0,08 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся дети со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, дети с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

При занятии с детьми с нарушением зрения можно использовать те же методы и методические приемы, что и в работе с детьми в норме, т.е. при проработке нового упражнения помимо показа используют словесную инструкцию и т.д. Важный момент при работе с детьми с нарушением зрения заключается в том, что движения детей зависят от полученного предыдущего опыта, поэтому важно исправить неточности выполнения упражнения и зафиксировать правильность его выполнения.

Из трех занятий в неделю два следует отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно — коррекции вестибулярных нарушений и

развитию функции равновесия. При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять с учетом индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

Основными аспектами при построении физкультурно-оздоровительной деятельности для детей данной нозологии являются:

- создание максимального запаса простых движений с их постепенным усложнением. При этом обязательно стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении любых физических упражнений;
- активация познавательной деятельности – путем формирования представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах, об упражнениях, их технике и влияния на организм;
- обязательно использование игрового метода. В непринужденной, эмоционально-окрашенной обстановке материал усваивается лучше и быстрее;
- дозировка физической нагрузки. При подборе игр и физических упражнений необходимо строго и аккуратно дозировать нагрузку, учитывая все факторы – физические и двигательные возможности детей, возраст, состояние здоровья, функциональную подготовленности.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка с ограниченными физическими возможностями.

Целесообразный подбор средств и методов для организации физкультурно-оздоровительного процесса по адаптивному хоккею позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений, как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и, конечно, психических нарушений.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления

Физкультурно-оздоровительный процесс в краевом государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа» (далее – учреждение) ведется в соответствии с годовым планом занятий, рассчитанным на 46 недель.

Занятия проходят 3 раза в неделю. Еженедельная нагрузка инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту – 4,5 часа. Продолжительность 1 занятия – 1 час 30 минут.

Прием занимающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения.

Основанием для зачисления в физкультурно-оздоровительную группу по хоккею в учреждение является документ, подтверждающий наличие у человека инвалидности или ограниченные возможности здоровья.

Зачисление в КГБУ ДО «ХКСАШПСР» осуществляется по собственному письменному заявлению, для несовершеннолетних – по письменному заявлению родителей или законных представителей.

Минимальный возраст для зачисления в группу – 7 лет.

Прием в группы для освоения программы осуществляется после предоставления поступающим следующих документов:

- копия свидетельства о рождении или паспорта гражданина Российской Федерации с пропиской;
- свидетельство о регистрации по месту пребывания (для зачисляемых, не имеющих постоянной регистрации по месту жительства на территории Хабаровского края);
- копия справки МСЭ (медико-социальная экспертиза) или ПМПК (психолого-медико-педагогическая комиссия);
- анкета с медицинским допуском к физкультурно-оздоровительным занятиям;
- копия СНИЛС;
- копия полиса ОМС;
- страховка от несчастных случаев;
- согласие на обработку персональных данных.

Организация приема и зачисления в физкультурно-оздоровительную группу осуществляется комиссией в течение всего года при наличии вакантных мест.

Зачисление поступающих для прохождения программы оформляется распорядительным актом решения комиссии учреждения в соответствии с приказом КГБУ ДО «ХКСАШПСР» «О приемной комиссии».

Администрация школы в праве запросить дополнительные документы, необходимые для решения различных вопросов.

В приеме может быть отказано по причинам:

- несоответствия возраста для зачисления;
- несоответствия нозологиям, указанным в программе;
- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации на территории Хабаровского края;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего.

В течении года на место выбывших занимающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по неуважительным причинам) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении всего года группы могут обновлять свой состав несколько раз.

Школа имеет право объединять в одну группу занимающихся разных по функциональному классу и/или уровню физического состояния.

Расписание занятий составляется администрацией школы по согласованию с инструктором-методистом по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в целях более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в специальных общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

## **2.2. Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп**

Организация физкультурно-оздоровительных занятий по программе на этапе осуществляется (таблица 1).

Таблица 1

Наименование дисциплины	Продолжительность этапа	Минимальный возраст зачисления
Хоккей	Весь период	7 лет

Наполняемость групп зависит от степени функциональных возможностей занимающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимы для занятий определенным видом двигательной активности, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время проведения занятий. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- острота зрения глаза, видящего лучше другого, – от 0,1 до 0,3;
- одностороннее сужение по концентрическому типу границ поля зрения исходя из точки фиксации – меньше 40°, но больше 20°.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определенным видом физической активности,

ограничиваются умеренно выраженными нарушениями. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- острота зрения глаза, видящего лучше другого, – от 0,05 до 0,1;

- двустороннее сужение по концентрическому типу границ зрительного поля до 10-20° исходя из точки фиксации, и при этом работать можно только в специальных условиях.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определенным видом физической активности ограничены значительно, занимающиеся постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в помощи во время проведения занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений либо их сочетание:

- слепота на два глаза (зрение -0);

- острота зрения с коррекцией глаза, лучше видящего, – не более 0,04;

- двустороннее сужение по концентрическому типу границ зрительного поля до 10-0 гр. исходя из точки фиксации (не зависит от остроты центрального зрения).

Наполняемость групп в соответствии со степенью функциональных возможностей занимающихся

Таблица 2

Группа по степени функциональных возможностей	Наполняемость групп, чел.	
	Минимальная	Максимальная
III	8	15
II	8	10
I	8	8

*Примечание:* Минимальный и максимальный состав групп определяется Учреждением в зависимости от состава занимающихся, и утверждается директором учреждения с учетом требований соблюдения правил техники безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях.

### 2.3. Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса

Процесс физкультурно-оздоровительной деятельности ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 недель (Таблица 3)

Таблица 3

Этап подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Физкультурно-	Весь этап	4,5	Освоение

оздоровительный			основных двигательных умений и навыков
-----------------	--	--	--

Соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса

Таблица 4

№ п/п	Вид подготовки	Процентное соотношение
1.	Общая физическая подготовка	75%
2.	Теоретическая подготовка	15%
3.	Психологическая подготовка	5%
4.	Контрольная диагностика	5%

#### **2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры**

##### ***Медицинские требования***

На физкультурно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по хоккею.

Допуск к занятиям проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование по месту жительства.

Нельзя допускать к занятиям обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесённого заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

##### **Противопоказания к занятиям для лиц с нарушениями зрения.**

Определение противопоказаний является обязательным для начала занятий тем или иным видом физической активности. Противопоказания делятся на абсолютные и относительные, с подтверждением врачом-специалистом и дополнительными методами исследования.

Абсолютные противопоказания: это такие противопоказания к занятиям, при которых неблагоприятные последствия наступают как следствие действия самих механизмов адаптивной физической культуры при их воздействии на организм.

К ним можно отнести:

- все острые заболевания и обострение хронических заболеваний любого типа;
- состояние непосредственно после оперативного лечения;
- состояния после травмы в остром периоде;
- кожные заболевания, сопровождающиеся обширным поражением кожи с высоким риском инфицирования;
- сколиоз и остеохондроз III – IV степени;
- сколиоз II-III степени, имеющий основную дугу искривления в поясничном отделе позвоночника;
- гемофилия и прочие острые нарушения свёртывания крови;
- отслойка сетчатки (лица, перенесшие операции со сроком не менее двух лет);
- вывихи и подвывихи хрусталика;
- состояния после кератопротезирования;
- лица с ИОЛ;
- лица с эктазированными и истонченными бельмами роговицы;
- острый кератоконус;
- последствия рецидивирующих кровоизлияний в стекловидное тело;
- отслойка стекловидного тела на фоне высокой осложненной близорукости;
- гипертоническая диабетическая ретинопатия;
- последствия рецидивирующих кровоизлияний в сетчатку;
- ретиношизис;
- дистрофия сетчатки с склонностью к геморрагиям;
- глаукома некомпенсированная;
- атрофия зрительного нерва сосудистого генеза.

Относительные противопоказания: противопоказания, которые возникают при особом течении заболевания или возникают вследствие опасного состояния в процессе занятия по хоккею. Такие противопоказания могут оказаться не критичными при корректном подборе форм и методов работы при проведении занятия, соответствующем уровне обеспечения безопасности, а также повышенном контроле за состоянием занимающегося. К ним относятся:

- наличие эндопротезов;
- эпилепсия с ремиссией не менее 0,5 года;
- аритмия, сердечная недостаточность IIБ стадии;
- гипертоническая болезнь со склонностями к кризам;
- тяжело протекающий сахарный диабет;
- повышение внутриглазного давления;
- остеопороз, связанный с возрастными изменениями в структуре костной

ткани;

- склонность к повышенному тромбообразованию и опасностью миграции тромбов;
- наличие нестабильности в межпозвоноковых сегментах шейного отдела позвоночника более 5-7 мм;
- все состояния, при которых может произойти внезапная потеря сознания.

***Возрастные требования.***

Минимальный возраст для зачисления на физкультурно-оздоровительный этап по избранной дисциплине указан в таблице № 1.

Максимальный возраст – 17 лет.

***Психофизические требования.***

При подготовке занимающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. В физкультурно-оздоровительном процессе используется комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях проведения занятий, которые связаны, в том числе со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях физкультурно-оздоровительного процесса;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям в процессе физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Занятия нельзя проводить в остром периоде заболевания и при состояниях, когда нежелательно активизировать физические процессы в организме, – общее тяжелое состояние, высокая температура, сильные боли, опасность массивного кровотечения, интоксикация. Сроки возобновления занятий по хоккею определяется строго индивидуально с учетом состояния здоровья и функционального состояния организма.

После болезни и перерывов начинать заниматься с малыми нагрузками и только по разрешению врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на более интенсивные нагрузки по программе.

Категорически нельзя проводить занятие при отклонении в состоянии здоровья или рисковать здоровьем, приходя больным. Любая физическая активность не должна быть в ущерб здоровью. Всегда нужно помнить: нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не

соответствующая здоровью и возможностям занимающегося. Тщательное планирование и соблюдение в физкультурно-оздоровительном процессе профилактики перенапряжения – залог стабильных результатов при прохождении программы.

## **2.5. Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий**

Поиски повышения функциональных возможностей занимающихся и особенно развития двигательных качеств – одна из первоочередных задач инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту на всем протяжении физкультурно-оздоровительного процесса. Она решается в зависимости от множества обстоятельств: возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности, генетических предпосылок, характера занимающегося и его морально-волевых качеств.

Ниже предлагаются рекомендации по развитию различных способностей занимающихся способами двигательной деятельности.

### **Гимнастические упражнения**

Гимнастические упражнения являются неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительного процесса по хоккею и направлены на коррекцию двигательных нарушений, связанных с нарушением зрения, с помощью физических упражнений. Это важно, так как у детей с нарушениями зрения нарушена работа вестибулярного аппарата, который необходим для поддержания равновесия, и координационные способности. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании и в равновесии.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности занимающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения требований к проведению и содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений инструктор-методиста. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

### **Легкоатлетические упражнения**

Легкоатлетические упражнения для хоккея способствуют развитию силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, обогащают двигательный опыт занимающихся разнообразными двигательными действиями. Однако важно не перегружать организм — частота пульса не должна превышать 140 ударов в минуту.

### **Спортивные игры**

Материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения на льду способствуют развитию ориентировки в пространстве — во время игр приходится следить за объектом, перемещаемым по площадке, что переключает внимание с ближнего расстояния на дальнее. Это развивает аккомодационную способность глаз, укрепляет глазную мышцу. Развивает точности и ловкость движений — тренировочные занятия на основе базовых игровых ситуаций, включающих приёмы техники игры хоккея в разных

сочетаниях. Улучшается быстрота реакции — у опытных игроков реакция происходит быстрее, так как игровой опыт переходит в антиципацию — предвидение.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной. Первоочередной задачей физкультурно-оздоровительных занятий является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Что обуславливает специфику занятий оздоровительной адаптивной физической культурой и требует соответствующего подбора нагрузок, методов и средств проведения занятия. В оздоровительном занятии (также как в спортивной тренировке) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания.

Для контроля над функциональным состоянием занимающихся используется частота сердечных сокращений (далее – ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность нагрузки во время занятия. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 5

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 6

### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд. /10 с	уд. /мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Основные принципы организации физкультурно-оздоровительного процесса

Основными принципами организации процесса физкультурно-оздоровительной направленности по спорту лиц с нарушением зрения являются: доступность, постепенность, повторность, наглядность, сознательность и активность, прочность, индивидуализация и вариативность.

**Принцип доступности.** Этот принцип предполагает, прежде всего, простоту и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой занимающийся, независимо от его возможностей.

**Принцип постепенности,** предусматривает непрерывное постепенное повышение нагрузки в ходе проведения занятия, увеличение объема и интенсивности двигательной активности занимающихся. Этот процесс рассчитан на годы.

Нагрузки в ходе оздоровительных занятий повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем этапе нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в выполняемой технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение оздоровительной нагрузки определяет и методику подготовки в избранной дисциплине, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки подготовки занимающихся. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям находящихся на физкультурно-оздоровительном этапе.

**Принцип повторности.** Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и

физкультурно-оздоровительных занятий. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов наблюдений инструктора-методиста и субъективных ощущений занимающихся. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

**Принцип наглядности.** Предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80 % информации поступает через зрение.

**Принцип сознательности и активности.** Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, занимающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

**Принцип прочности** означают не только надежное освоение знаний, двигательных умений. Развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы.

Для прочного усвоения материала и позитивного отношения к нему со стороны лиц с нарушением зрения необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида и лица с ОВЗ;
- опираться на сохранные функции;
- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;
- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать благоприятный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечить яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной формы.

***Принцип индивидуализации.***

Индивидуализация – это построение процесса занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - его функциональных, двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных. Сущность индивидуализации в физкультурно-оздоровительном процессе состоит в том, чтобы опираться на конкретные способности и возможности каждого участника процесса, создать максимальные условия для его роста.

***Принцип вариативности*** означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избегать монотонии, привыкания к однообразной нагрузке. Вследствие вынужденной гиподинамии дети с поражением опорно-двигательного аппарата испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. В практической деятельности принцип выражается в варьировании физических упражнений и условий их выполнения, методов и методических приёмов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния занимающихся.

Эти основные принципы взаимосвязаны в едином процессе построения оздоровительного занятия и их следует учитывать при составлении и реализации планов физкультурно-оздоровительной направленности.

***Принцип коррекционно-развивающий.*** Направлен на преодоление, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений.

***Принцип компенсаторный.*** Заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных 20 функций за счёт перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приёмов стимулировать компенсаторные процессы в повреждённых органах и системах за счет активизации сохранных функций.

### 3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющими нарушения зрения

Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность:

- инструктор-методист должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей-инвалидов и инвалидов;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основная задача – оздоровительная;
- занимающиеся-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на укрепление мышечного корсета и коррекцию нарушений физического и психомоторного развития инвалида, формирование и закрепление широкого набора двигательных навыков.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с занимающимися, имеющими нарушения зрения, должны быть сформированы более частные вспомогательные задачи:

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- нормализация тонуса мышц и их амплитуды;
- развитие мышечной памяти;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- развитие сенсорных реакций;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

#### Примерные сенситивные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта

Таблица 7

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			

Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			
Точность движения		+	+	+	+	+						

*Примечание:* с учетом специфики физкультурно-оздоровительных занятий можно добавить двигательные качества, которые развиваются в хоккее.

### 3.3. Теоретическая подготовка

Таблица 8

#### Примерный перечень тем для занятий по хоккею

1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта.
2.	Физическая культура и спорт в России.
3.	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
4.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
5.	Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.
6.	Правила техники безопасности на занятиях по хоккею. Правила поведения на физкультурно-оздоровительных занятиях.
7.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий

### 3.4. Программный материал для практических занятий

#### 3.4.1. Организация физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушением зрения

Для занятием хоккеем используется адаптивная шайба - она больше стандартной (ее диаметр 14 сантиметров, а высота 4,8 сантиметра) и создает особые звуки за счет полой конструкции, внутри которой находятся 8 шарикоподшипников; материал шайбы – сталь 22 калибра весом 220 граммов. Помимо этого, используются адаптивные ворота — от стандартных они отличаются только расстоянием от поверхности льда до внутренней части верхней перекладины (адаптивные ворота на 30, 56 сантиметров ниже) и специальный электронный свисток.

Важно отметить, что не все игроки с нарушениями зрения могут точно описать свое зрение. Даже если хоккеист может определить шайбу, он будет не в состоянии визуально следить за ней по льду, поэтому учащимся нужно будет работать над своими навыками слуховой локализации (может ли хоккеист подъехать на коньках к шайбе)?

Во многих случаях особенно трудно будет увидеть хоккейную сетку. Наблюдайте за тем, как конькобежец перемещается, чтобы определить, работает ли его зрение на льду. Люди с нарушениями зрения часто испытывают трудности с пространственными представлениями. При использовании таких терминов, как «угол 45 градусов», продемонстрируйте эту концепцию сзади, используя свои руки, чтобы обеспечить правильное положение. Существуют исследования, которые подтверждают, что без случайной информации, которую постоянно получают зрячие люди, требуется гораздо больше повторений, чтобы позволить человеку с нарушениями зрения развить удобство в положениях и моделях движения.

Есть несколько основных принципов, о которых нужно знать тренеру при обучении игрока с нарушениями зрения. Например: никогда не подходите и не перемещайте человека с нарушением зрения, не объявив о своем намерении.

Например: «Иван, это Сергей Петрович (инструктор-методист), я собираюсь встать позади тебя и помочь тебе почувствовать, как правильно держать клюшку».

При использовании направления «влево и вправо» обязательно перемещайте игроков «влево и вправо». При выполнении упражнений при использовании понятия «над головой» измените формулировку на «касание своей головы», что даст человеку с нарушениями зрения ориентир. Также имейте в виду, что маловероятно, что игроки могут видеть других людей, выполняющих упражнение, даже если у них есть остаточное зрение.

При предоставлении инструкций на льду и за его пределами часто лучше давать меньше информации, но больше указаний на направление.

Например: «Иван, пусть клюшка коснется твоего конька, а потом подвинь ее вправо».

Прежде чем использовать этот подход, попросите ученика показать, где у него правая и левая рука.

Многие учащиеся с нарушением зрения никогда не катались на коньках. Общая терминология, которую тренеры используют во время тренировки (например: «переместить шайбу на лед», «держаться подальше от бортиков», «защитить вратарскую зону», «перейти к точке», «сбросить шайбу» и т. д.) – все это ново для игрока с нарушениями зрения.

Даже такое слово, как «быстро» может нуждаться в некотором изменении, когда вы двигаетесь рядом с хоккеистом с нарушениями зрения - сначала может потребоваться некоторый контакт, такой как удержание локтя, в то время как вы демонстрируете навык так же просто, как «вытяните ногу» - ученики, как

правило, не могут видеть отдельные движения. Они полностью способны понять то, что передается вербально, но необходимо научить движению, чтобы у них развилась проприоцепция.

Не передвигайте вещи, не сказав об этом хоккеисту с нарушением зрения. Если конькобежец работает только в одной зоне катка и никогда не был ориентирован на весь каток, ему будет сложно двигаться уверенно. Чем больше конькобежец будет практиковать движения, тем быстрее улучшатся их навыки катания, но некоторые движения лучше тренировать вне катка. Максимизируйте возможности обучения, включив тренировки «вне льда» в полное оборудование.

Игрокам, которые никогда не катались на коньках, рекомендуется начать с тренировки вне льда, чтобы они могли ориентироваться и чувствовать себя более комфортно с новым опытом (ношение хоккейной экипировки, работа с хоккейной клюшкой, равновесие на льду на лезвие конька и т.д.).

Начните с инструктажа и практики вне льда (сухая земля). Позвольте игроку освоиться со своей экипировкой и окружением и использовать хоккейную клюшку. Отличное учебное пособие для игры вне льда - заменить мяч с отверстиями и поместить внутри него звенящие колокольчики. Игрок может услышать движение мяча и почувствовать мяч на крюке хоккейной клюшки при выполнении навыков на земле. Как только игрок сможет держать равновесие, ходить на коньках и выполнять базовые навыки, переход на ледяную поверхность станет намного проще и менее запутанным.

### **Общение со слабовидящими игроками:**

Отклонения в зрении не влияют на слух или интеллект (если у хоккеиста нет других нарушений). Важно привлечь внимание человека с нарушением зрения перед началом разговора. Хотя может показаться, что человек смотрит на вас, они могут или не могут видеть вас.

Начните с предоставления человеку с ослабленным зрением общей ориентации катка (ходьба и прикосновение). Пусть хоккеист проследит за бортиками на внешней стороне катка, если это возможно (обойдите вокруг катка), чтобы во время вашего объяснения получить представление о размере, их местоположении по отношению к поверхности льда (за вратарем, первая синяя линия, середина льда на красной линии, скамейки игроков...). Позвольте им дотронуться и исследовать хоккейную сетку со льда, пока вы объясняете конструкцию и ткань. Предоставьте конкретную информацию, например, если дверь открывается внутрь или наружу, влево или вправо и, если возможно, покажите это. Если вы хотите пожать руку спортсмена, дайте ему знать; в противном случае часто бывает неловко нащупывать руку. Вам лучше протянуть ему руку.

При общении с игроками с нарушениями зрения называйте имя игрока и идентифицируйте себя.

«Иван, это Сергей Петрович (инструктор-методист), я передам тебе клюшку, пожалуйста, протяни правую руку».

«Иван, я положу клюшку в твою правую руку, а затем обойду тебя сзади, чтобы правильно расположить ее, и буду пользоваться своей рукой в качестве руководства (рука под рукой)».

Избегайте таких терминов, как «близко», вместо этого вы можете сказать: «Прикоснись к шайбе клюшкой, а затем сдвиньте ее назад, пока она не окажется перед вашим коньком». Сообщите человеку, если вы уходите, а в идеале, если у хоккеиста нет зрения, оставьте его в физическом контакте с бортиками хоккейного катка (стенами) или чем-то, что может обеспечить ориентацию, и поясните: «Иван, я буду кататься на другом конце катка, и мне нужно оставить тебя одного на несколько минут».

В занятиях с группой используйте все имена, чтобы каждый игрок знал, что вы включаете их в эту деятельность. Если вы сомневаетесь, проверьте их понимание.

«Иван, ты можешь показать мне, как ты двигаешься, когда я говорю оттолкнуться на одной ноге?». Проверьте, не нужна ли хоккеисту помощь, прежде чем предлагать ее. «Иван, хочешь, я тебе это покажу?».

Кроме того, будьте осторожны с шумом на катке и убедитесь, что спортсмен слышит вас. Используйте естественный язык тела и мимику, это повлияет на тон вашего голоса.

Обучение должно быть структурировано таким образом, чтобы большая часть повторения навыков выполнялась в развлекательном формате. Игроки на всех уровнях должны быть вовлечены интеллектуально, чтобы лучше освоить новые навыки. Когда навыкам повторения не хватает эмоционального элемента, игрокам быстро становится скучно. Если навыки повторения скрыты в игровой форме, хоккеисты способны на длительные периоды сосредоточенных усилий. Игра является ключом к эмоциональному вовлечению в повторении навыков. Младшим хоккеистам нравится повторение, и им нравится знакомство с упражнениями, которые им предлагается выполнить. Подобные упражнения возвращаются по мере продвижения от тренировки к тренировке. Это придает каждому занятию немного другой вид и ощущение, не меняясь слишком сильно.

### **Основы для катания на коньках:**

Катание на коньках является основным навыком для хоккея на льду. Игрокам в младшем возрасте труднее обрабатывать технические навыки, а их телам не хватает некоторого необходимого контроля над моторикой. В этом возрасте большие группы мышц и множественные движения суставов необходимо включить в тренировочные занятия.

Колени согнуты, грудь поднята, голова поднята и ноги находятся на ширине таза на расстоянии друг от друга (спортивная поза с низким и более широким основанием). Игрок вытягивает одну ногу под углом 45°, толкаясь о лед, и

заканчивает движение, направляя палец ноги вниз, лицо ко льду и отводя ногу назад в нейтральное положение на ширине бедер. То же самое делается на противоположной ноге. Начните с этого, пока это не станет плавным движением. Исправьте игрока, если он «ходит» по льду, устраняйте вредные привычки немедленно. Сначала игрокам нужно подталкивать ноги близко к бокам, чтобы научить правильной технике шага и формировать хорошие привычки. Убедитесь, что игрок не качает головой вверх и вниз, а вместо этого держит уровень и низкое положение.

### **Игрок, который никогда не катался раньше:**

– Тренируйтесь балансировать в полном снаряжении на земле, ходить на коньках и стоять на одной ноге. Как только игрок освоится и сможет продемонстрировать основы балансировки и как встать из положения на коленях, то переходите на ледяную поверхность.

– Инструкторы-методисты должны обеспечивать свою личную безопасность и не должны задерживать игроков. Игроки должны уметь стоять на своих ногах и поддерживать собственный вес тела. В некоторых случаях, исходя из размера игроков и/или веса тела, могут потребоваться два тренера для обеспечения безопасности игроков при обучении азбуке катания на коньках.

– Игрок должен быть с инструктором-методистом все время, пока он не сможет самостоятельно стоять, балансировать и кататься вперед (исключений нет). (Примечание: как часть начальной тренировки, используйте твердое кресло или тренировочное устройство на льду, чтобы игроки могли выдержать свой вес, изучая азбуку катания на коньках).

Каждое упражнение должно акцентировать внимание на правильной технике катания. Ключ заключается в том, чтобы сначала создать прочную основу для катания на коньках, прежде чем использовать хоккейные упражнения для пасов и ударов.

### **Правильная хоккейная позиция:**

1. Коньки параллельны, ноги на ширине плеч;
2. Направьте носки прямо вперед;
3. Согните колени до тех пор, пока они не окажутся на одной линии с носками конька;
4. Тело слегка наклонено вперед;
5. Голова вверх;
6. Две руки на клюшке - Праворукий игрок (левая рука на верхней части клюшки) - Леворукий игрок (правая рука на верхней части клюшки);
7. Клюшка расположена близко ко льду.

## **Основы пасовки:**

Подачу шайбы можно практиковать на льду и вне его. Ключ – правильное расположение тела и рук при создании и получении паса. Пасы выполняются путем перемещения рук вправо и влево.

### **Пас правой рукой:**

1. Все пасы правой рукой должны начинаться с нижней руки чуть больше трети пути вниз по черенку клюшки, верхняя рука чуть ниже конца клюшки, а шайба покоится в середине крюка клюшки;
2. Поместите клюшку за заднюю ногу и поверните крюк вниз, чтобы оно накрыло шайбу;
3. Тело игроков должно располагаться прямоугольно к вашей цели во время паса, ноги вперед (убедитесь, что шайба всегда остается на крюке клюшки);
4. Взяв шайбу и крюк за телом игрока, начните выдвигать ее вперед одним движением – по мере того, как клюшка движется вперед, шайба должна сместиться к кончику крюка;
5. Последнее движение – это протаскивающее движение: обязательно направляйте пасующих на цель, когда вы отпускаете шайбу. Делайте все это, направляя свое лицо (глаза, нос и рот) к человеку, получающему пас.

### **Пас левой рукой:**

Шаги и движения этого паса похожи на пасы правой рукой, с очевидным отличием в том, что пас левой рукой выполняется с использованием задней части крюка клюшки.

1. Выпуск шайбы займет больше практики, потому что задняя часть крюка наклонена, поэтому трудно контролировать траекторию шайбы, когда она покидает клюшку. Чтобы получить максимальный контроль над пасом левой рукой, убедитесь, что хоккеист держит шайбу на той части крюка, которая находится ближе всего к черенку. Чем больше шайба смещается к кончику крюка, тем меньше контроля вы будете иметь над фактическим пасом;
2. Другим аспектом паса левой рукой является то, что тело должно находиться в позиции прострела, противоположной от цели. Хоккеисты считают это наиболее естественной стойкой, так как ваша передняя рука должна перемещаться по всему телу во время замаха;
3. Убедитесь, что игрок направляет клюшку на цель, когда они выпускают шайбу. Игроки должны использовать пас левой рукой всякий раз, когда шайба покоится на тыльной стороне крюка клюшки игрока, и у вас нет времени или места, чтобы сделать пас правой рукой.

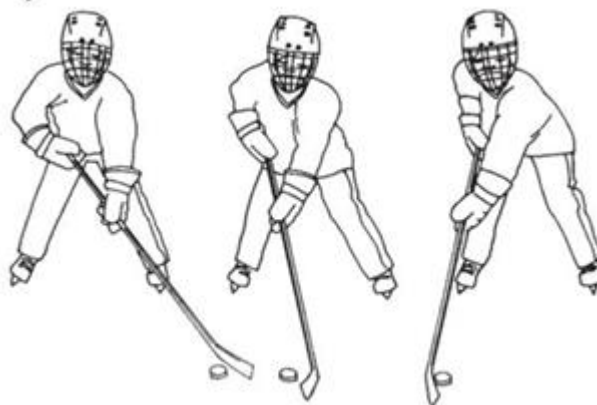
### Обработка шайбы / стойка

1. Длина клюшки: если хоккеист стоит на коньках, клюшка должна доходить до области между ключицей и подбородком, чтобы можно было свободно перемещать верхнюю руку впереди тела;
2. Расположение клюшки: Принимая правильную позицию катания, крюк должен быть вровень со льдом;
3. У более молодых игроков должны быть клюшки меньшего размера, у которых более узкие рукоятки и более короткие крюки.

### Захват:

1. Верхняя рука должна располагаться прямо на конце клюшки;
2. Нижняя рука должна находиться 8-12 дюймов ниже рукоятки;
3. Буква «V», образованная большим и указательным пальцами, должна указывать прямо вверх по рукоятке;
4. Крюк клюшки лежит на льду;
5. Голова поднята, лицо вперед;
6. Научите игрока слушать и чувствовать шайбу на клюшке.

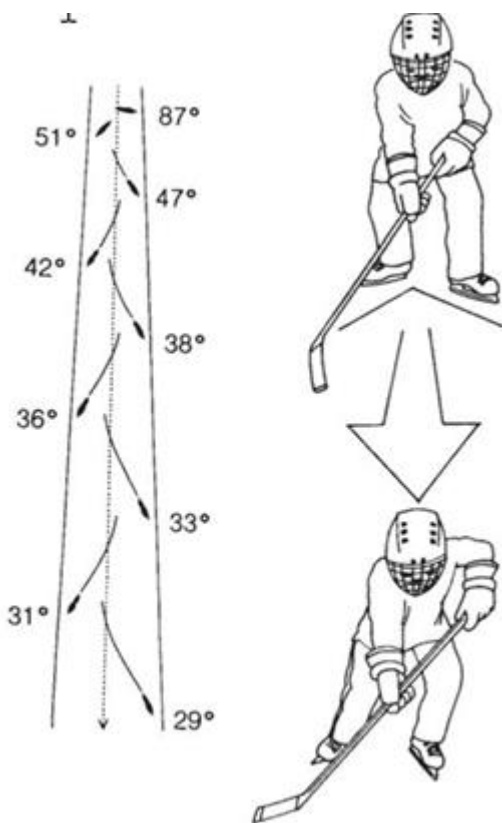
### Упражнение «Стационарная обработка шайбы»:



1. Примите стойку обработки шайбы;
2. Перемещайте шайбу из стороны в сторону, чтобы выполнить кистевой бросок. Это позволяет держать клюшку как на правой, так и на левой руке, что обеспечивает лучший контроль;
3. Чтобы выполнить кистевой бросок, поверните кончик крюка внутрь и заднюю часть наружу, затем поменяйте местами;
4. Шайба обрабатывается в середине крюка;
5. Держите руки и верхнюю часть тела расслабленной;
6. Управление шайбой должно быть плавным, ритмичным и спокойным;
7. Используйте небольшую пластиковую трубку длиной 12 дюймов, которая надевается на рукоятку шайбы и скользит вверх и вниз. (Это поможет игроку научиться вращать запястьем).

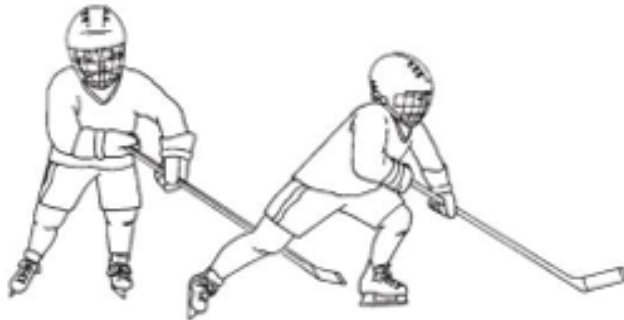
### Упражнение «Буква V спереди»:

1. Игроки находятся в основной стойке – коньки на ширине плеч, колени согнуты, а спина прямая;
2. Поверните обе ноги наружу, чтобы сформировать букву «V» - пятки вместе, а пальцы с сторону, попробуйте повернуть ногу наружу под углом 80 - 85 градусов. (Сзади помогите расположить ноги игроку, у которого нарушено зрение, поместив ноги в правильное положение);
3. Наклоните тело немного вперед. Это перенесет вес на переднюю часть лезвия;
4. Отъезжайте правым или левым коньком на старте и чередуйте ноги с каждым шагом после. Выдвиньте движущую ногу прямо назад и обратно, приложив все усилия к внутреннему краю лезвия;



5. Вытяните вперед противоположное колено, чтобы пройти как можно больше расстояния;
6. Быстро верните ведущую ногу назад, чтобы пройти скользящую ногу и потяните вперед, чтобы стать новой скользящей ногой;
7. Первые несколько шагов – это короткие шаги отталкивания - больше похоже на бег;
8. Угол лезвия составляет до 35-40 градусов на третьем шаге;
9. Коньки расположены низко к льду для быстрого отдыха;
10. Постепенно выпрямляйтесь по мере увеличения скорости;
11. Игроки должны идти полным ходом после первых шести шагов.

### Упражнение «Толчок и скольжение – шаги»:



Катание на коньках представляет собой серию толчковых и скользящих движений с чередованием ног. Игрок собирается во время скольжения, чтобы подготовиться к немедленному переходу в другой шаг противоположной ногой. Сила развивается быстрыми, короткими шагами. По мере увеличения скорости для поддержания скорости могут быть предприняты более длинные и менее частые шаги.

1. Поверните носок ведущей ноги наружу (35-40 градусов). Объясните игроку, как указать буксир. Форма может применяться во время тренировки на земле;
2. Толкайте конек в сторону и назад, вдавливая лезвие в лед;
3. Чтобы максимизировать толчок, используйте всю толкающую ногу от бедра до пальца ноги. Вытяните ногу как можно дальше. Окончательный толчок дается носком конька;
4. Когда шаг закончен, вес переносится на переднюю ногу, и нога слегка отодвигается на льду;
5. После полного разгибания вытяните ведущую ногу вперед и переместите ее ближе к скользящей ноге. Держите близко ко льду для отдыха;
6. Теперь вы готовы начать следующий шаг с противоположной ноги.

### Упражнение «Скольжение на одной ноге»:

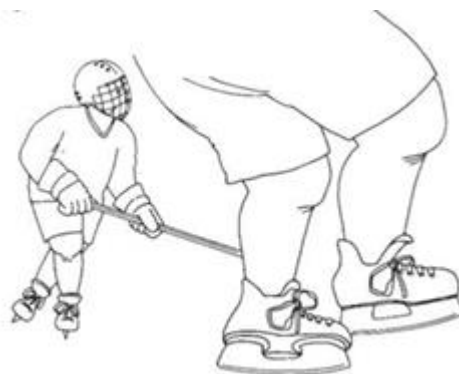
Основной принцип катания на коньках заключается в том, что одна нога должна находиться под центром тяжести тела все время. Катание на коньках включает в себя нахождение на одной ноге или другой большую часть времени. Поэтому очень важно, чтобы хоккеисты научились балансировать и скользить на одной ноге.

1. Держите лезвие опорного конька плоско на льду, не скользите на одном краю;
2. Поддерживайте основную позицию на опорной ноге;
3. Скользите по прямой;
4. **Распространенные ошибки:**
  - Не в базовой позиции;

- Вес не на опорной ноге;
- Игрок на внутреннем или внешнем крае конька (держите лезвие плоским на льду).

### **Упражнение «Беговой шаг»:**

Используется для поддержания скорости или для увеличения скорости во время катания по кривой.



1. Катание на коньках по кругу в качестве руководства для тренеров и игроков;
2. Выдвиньте наружную часть конька в сторону, удерживая лезвие в контакте со льдом, пока нога полностью не вытянется;
3. Нажмите на подушечку ноги в конце толчка и задействуйте лодыжки, чтобы получить небольшой дополнительный толчок от каждого удара;
4. Наклонитесь в круг от талии вниз, подталкивая бедра в круг и поднимая внутреннее плечо;
5. После разгибания в в., переместите внешнюю ногу на внутреннюю ногу и поместите внешнюю опору параллельно внутренней, но немного впереди нее;
6. Внутренний конек затем полностью выдвигается наружу под корпусом, используя внешний край;
7. Когда он полностью выдвинется, быстро верните его в исходное положение под корпусом и рядом с внешним коньком;
8. Повторите последовательность в непрерывном порядке, толкая с одинаковой силой обоими ударами;
9. Повторите движение в обоих направлениях.

### **Упражнение: «Положения при катании задом»:**

1. Кататься задом наперед- все равно что сидеть на стуле;
2. Держите колени согнутыми, а спину прямой;
3. Ноги и колени на ширине плеч;
4. Опустите центр тяжести, удерживая сед внизу;
5. Поднимите голову вверх, грудь выпрямите, а плечи уберите назад;

6. Вес равномерно распределяется по лезвию каждого конька.

### **Упражнение «Крутой поворот»:**

Позволяет игроку менять направление в очень ограниченном пространстве, затрачивая при этом минимум энергии. Нужно осваивать обе стороны.

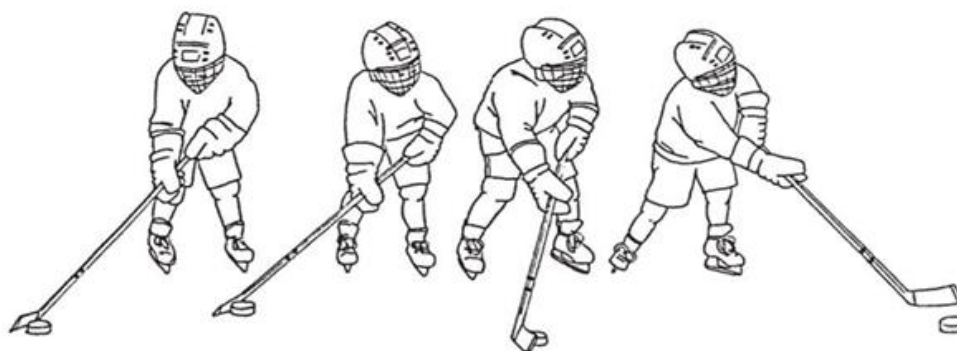
1. Прекратите кататься и позвольте себе скользить в подход;
2. Голова поднята, колени согнуты, ноги на ширине плеч;
3. Поместите коньки на ту сторону, в которую вы хотите повернуть, один перед другим (от пятки до носка);
4. Поверните голову и плечи в нужном направлении, подведите руки и придерживайтесь той же стороны;
5. Наклонитесь от бедер в полукруге, чтобы ваши коньки оставили след на льду;
6. Вес должен быть как можно более равномерно распределен на обоих коньках, давление должно быть на внешнем крае ведущего конька и на внутреннем крае следящего конька;
7. Коньки должны быть расположены близко друг к другу, а центр тяжести опережать коньки, чтобы выполнять беговой шаг после крутого поворота и быстро ускоряться;
8. По мере изучения техники игроки смогут дольше стоять на коньках;
9. После того, как коньки прошли полный полумесяц на льду, игрок выполняет беговой шаг, перенося заднюю ногу за переднюю, чтобы ускориться из поворотов.

### **Упражнение «Остановка двумя ногами»:**

Остановится быстрее, чем на один или одиннадцать часов, потому что у вас есть два лезвия, режущих лед.

1. Основная стойка- голова вверх, колени согнуты, спина прямая, ноги на ширине плеч;
2. Скользите на обоих коньках, приближаясь к точке остановки;
3. Начните остановку, поворачивая сначала плечи, а затем бедра и ноги;
4. При повороте бедер передняя нога поворачивается в положение торможения, внутренняя нога действует как шарнир при повороте в положение торможения;
5. Коньки на ширине плеч, внутренний конек немного впереди внешнего конька. Вес равномерно распределяется на обоих коньках;
6. Энергично вытягивайте ноги, оказывая давление на переднюю часть лезвия. Мы используем внутренний край внешнего конька и внешний край внутреннего конька, особенно внутренний край ведущего конька;
7. Поднимите голову и плечи вверх.

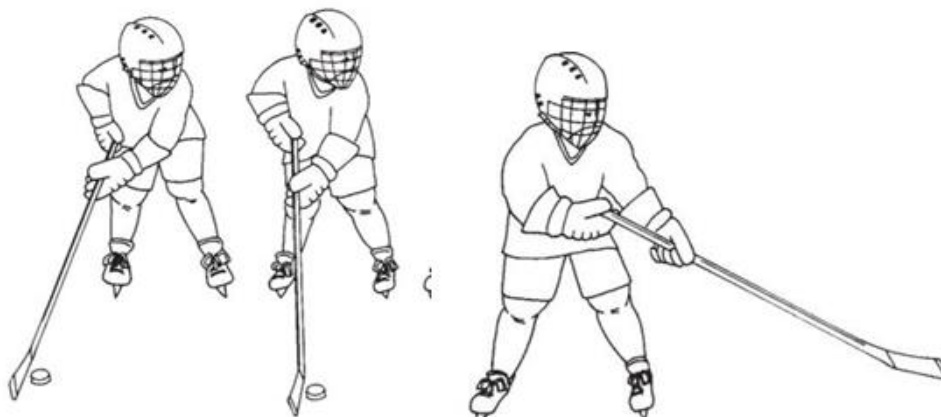
### Упражнение «Пас при повороте передней руки»:



Очень важно, чтобы у каждого игрока была не слишком длинная клюшка.

1. Игрок находится в нормальной позиции обработки шайбы;
2. Выведите шайбу за плоскость тела, и шайба окажется в средней части крюка клюшки;
3. Крюк клюшки должен быть под прямым углом к цели при отпускании;
4. Вес тела на задней ноге;
5. Голова направлена вверх, смотря на цель (лицо должно быть направлено к игроку, который принимает шайбу);
6. Шайба подталкивается к цели широким движением рук. (Потяните верхней рукой и нажмите нижней);
7. Когда шайба толкается, вес переносится с задней ноги на переднюю ногу;
8. Следуйте к цели в низкой позиции;
9. Будьте готовы к приему.

### Упражнение «Пас при повороте левой руки»:



1. Руки находятся далеко от тела;
2. Выведите шайбу за плоскость тела;
3. Перенесите вес на заднюю ногу;

4. Поднимите голову, глядя на цель, убедитесь, что лицо игрока находится на одной линии с игроком, принимающим шайбу, чтобы помочь направить шайбу к этому игроку;
5. Прикрепите крюк клюшки к шайбе;
6. Широким движением перемещайте клюшку вперед тела, чтобы катить шайбу;
7. Перенесите вес на переднюю ногу;
8. Следуйте к цели в низкой позиции;
9. Будьте готовы к приему.

### **Основы удара по шайбе:**

#### **1. Возьмите клюшку правильно:**

- Положите недоминирующую руку игроков на верхнюю часть клюшки, а доминирующую руку - примерно на полпути вниз по черенку или на один фут (12 дюймов) ниже недоминирующей руки. Это поможет обеспечить правильный контроль и силу;
- Положение пальцев игроков на клюшке не так важно. Попросите игрока выбрать наиболее удобное положение руки.

#### **2. Примите правильную позицию для удара:**

- Колени игроков должны быть согнуты в спортивной стойке, а их тело должно располагаться под углом 45 градусов по отношению к сетке или месту, где они наносят удар;
- Важно находиться под правильным углом к сетке, чтобы шайба была заброшена в правильном направлении.

#### **3. Расположите тело правильно рядом с шайбой:**

- Для удара запястьем шайба должна располагаться на задней ноге игроков. Это позволит им иметь больший замах и, следовательно, большую силу;
- Не кладите шайбу далеко назад, чтобы это было неудобно. Постарайтесь как можно ближе поднести шайбу к задней ноге игрока, оставаясь при этом в удобном положении.

#### **4. Перенесите вес тела на заднюю ногу.**

- Это поможет игроку получить больше силы в своем ударе и стать более стабильным игроком, который бросает шайбу.

#### **5. Верните клюшку назад и слегка поверните запястья так, чтобы крюк был направлен наружу.**

- Поднимайте клюшку только так, чтобы она составляла не более 10 градусов к земле;

- Крюк должен вращаться не более чем на 45 градусов назад.

#### **6. Перенесите вес тела вперед, чтобы забросить шайбу.**

- Проведите шайбу вперед, перенося вес тела с задней ноги на переднюю ногу и поворачивая тело вперед. Во время этого движения вперед, бедра и плечи игроков должны развернуться к цели;
- Поворот должен быть быстрым, но не настолько быстрым, чтобы вызвать боль или дискомфорт в спине игроков или сделать бросок нестабильным.

#### **7. Когда крюк клюшки пересекает тело, перенесите вес тела на клюшку, толкая вперед доминирующей рукой и вытягивая назад недоминирующей рукой.**

- Ваша недоминирующая рука должна находиться поперек и позади бедра при вытягивании назад.

#### **8. Отпустите шайбу, когда она достигнет передней ноги, а плечи игроков будут находиться прямоугольно к сетке или цели.**

- В точке выпуска поверните запястья в точке выпуска, чтобы повернуть крюк клюшки и поднять шайбу.

#### **9. После того, как шайба выпущена, завершите удар, направив кончик клюшки к цели.**

- Высота удара зависит от того, насколько игрок поворачивает свои запястья и насколько высоко они находятся после завершения удара (точка выброса);
- Чтобы ударять точно в цель, игрок должен направлять удар правильно. После удара направьте крюк клюшки и наклоните бедра и плечи в сторону направления выстрела.

В период проведения занятия можно использовать следующие упражнения:

Устойчивость/Ловкость	Торможение /11 часов
Вставание	Широкий/разгонный шаг
Стойка при ведении	Исходная стойка (движение спиной вперед)
Скольжение (прокат) на 2 коньках	Ходьба спиной вперед
Скольжение на одном коньке	Скобка («фонарик»)
Броски	Скольжение спиной вперед
Поворот скольжением	Торможение (плуг)

Передвижение с шайбой	Старт с шайбой
Зигзагом — с шайбой	Прием лицевой стороной крюка
Бег с передачами	Прием тыльной плоскостью крюка

### 3.5. Правила поведения и требования безопасности на занятиях хоккеем

Правила поведения и требования по технике безопасности краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва» распространяются на занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по хоккею учреждения и сопровождающих их лиц.

#### Общие требования безопасности

- 1.1. На лед допускаются лица, достигшие возраста 7 лет;
- 1.2. Занимающиеся по спортивной дисциплине «хоккей» должны быть в специальной спортивной экипировке (хоккейный шлем с предохранительной сеткой и ремнями на подбородке, наплечники, налокотники, хоккейные перчатки, хоккейные штаны, щитки для голени, коньки хоккейные (не фигурные), хоккейная клюшка);
- 1.3. Занимающиеся в обязательном порядке должны пройти медицинский осмотр и иметь медицинский допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям по хоккею;
- 1.4. К занятиям на льду допускаются занимающиеся, ознакомленные с настоящими требованиями безопасности.

#### Требования безопасности перед началом физкультурно-оздоровительного занятия

##### Перед началом занятия занимающийся обязан

- 2.1. Верхнюю одежду и уличную обувь сдать в гардероб;
- 2.2. Входить на территорию тренировочного зала, льда только в специализированной для этого обуви.

Занимающийся, нуждающийся в помощи в раздевалке, проходит в сопровождении родителя, законного представителя (без верхней одежды);

- 2.3. С разрешения инструктора-методиста по АФК и АС пройти в раздевалку, раздеться, аккуратно сложить или повесить одежду, надеть спортивную экипировку.

В случае отсутствия инструктора-методиста по АФК и АС в зале или на льду, вход занимающихся на территорию катка **НЕ ДОПУСКАЕТСЯ**.

В случае, если занимающийся нуждается в сопровождении, родитель или законный представитель находится на трибунах или на льду на усмотрение инструктора-методиста по АФК и АС;

2.7. Сделать разминку в зале, затем на льду по указанию инструктора-методиста;

2.8. По команде инструктора-методиста по АФК и АС – выйти на лед;

2.9. Инструктор-методист должны носить все необходимое хоккейное оборудование: Хоккейный шлем с ремешком для подбородка (ремешок должен быть закреплен на все время), хоккейные перчатки. коньки хоккейные (не фигурные). хоккейная клюшка

### **Требования к занимающимся по безопасности во время проведения физкультурно-оздоровительных занятий в зале и на льду:**

#### **Во время занятий занимающийся обязан**

3.1. Неукоснительно выполнять все указания инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятия;

3.2. Выполнять упражнения и задания, под руководством инструктора-методиста по АФК и АС;

3.3. Выполнять упражнения в указанной части льда;

3.4. Избегать столкновения с другими занимающимися;

3.5. При поточном выполнении упражнений на льду (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

3.6. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятия;

3.7. Соблюдать дисциплину и порядок на льду.

#### **Занимающимся запрещается**

При установлении запретов на льду учреждение исходит исключительно из необходимости обеспечения безопасности занимающихся на катке, который является местом повышенной опасности.

3.8. Самостоятельно, без команды инструктора-методиста по АФК и АС, выходить на лед, переходить с одной части катка на другую. Уходить с занятий, не предупредив инструктора-методиста по АФК и АС;

3.9. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях и при несчастных случаях**

4.1. При возникновении во время занятий на льду болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре ледовой арены;

4.2. При получении травмы сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия;

4.3. При судорогах позвать на помощь;

4.5. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору-

методисту по АФК и АС, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

### **Ответственность за нарушение правил техники безопасности**

5.1. За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающийся может быть не допущен к участию в занятии;

5.2. За нарушение правил техники безопасности учреждение имеет право отчислить занимающегося из физкультурно-оздоровительной группы по хоккею;

5.3. Нарушение занимающимися настоящих Правил может создавать угрозу безопасности.

Настоящая инструкция распространяется на несовершеннолетних детей, за выполнение ими правил несут ответственность законные представители.

Выполнение правил инструкции по технике безопасности контролирует инструктор-методист по АФК и АС. Его требования обязательны для исполнения всеми занимающимися и сопровождающими их лицами, без исключения. Инструктор-методист по АФК и АС имеет право делать замечания, удалять нарушителей.

Ответственность за жизнь и здоровье занимающихся, оказание помощи в случае возникновения чрезвычайных ситуаций несет инструктор-методист по АФК и АС.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Виды контроля за реализацией программы по хоккею**

Управление физкультурно-оздоровительным процессом предусматривает постоянное внесение коррективов в выполнение планов занятий. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок:

- комплексный контроль включает в себя медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке занимающихся.

- оказание медицинской помощи включает в себя: допуск к занятиям и физкультурным мероприятиям.

- контроль проводится инструктором-методистом по АФК и АС с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности физкультурно-оздоровительных нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся.

Важной составляющей контроля являются параметры физкультурно-оздоровительных нагрузок. Инструктор-методист по АФК и АС должен следить за физическим и эмоциональным состоянием занимающихся.

Текущий контроль - проводится для регистрации и анализа текущего состояния организма (ежедневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления занимающихся.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания заниматься, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром после сна.

Оперативный контроль – предназначен для регистрации нагрузки упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме занимающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки.

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований инструктора-методиста по АФК и АС, трудолюбие и настойчивость в определении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Контроль за динамикой индивидуальных показателей здоровья занимающихся, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности или ограниченными возможностями здоровья, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений осуществляется медицинским работником на ежегодной основе с выдачей соответствующего допуска на продолжение физкультурно-оздоровительных занятий в группе по хоккею.

В качестве контрольных испытаний по хоккею могут использоваться соревнования, сдача нормативов для данной категории. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке занимающихся хоккеем. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития физической формы занимающихся. Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние занимающихся.

Соревнования по хоккею могут проводиться с учетом классов «В1», «В2», «В3», к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «В1», «В2», «В3» представлены в таблице 9.)

**Классы лиц, проходящих спортивные занятия по виду спорта  
«спорт слепых»**

Таблица 9

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения

*Примечание: Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.*

**Контрольные нормативы по хоккею для лиц с нарушениями зрения**

Таблица 10

№ п\п	Упражнение	Единица измерения	Норматив
1	Бег на 30 м	с	без учета времени
2	Челночный бег 4 х 9 м	с	без учета времени
3	Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног	Количество раз	Не менее 8
4	Бег 400 м	Мин, с	без учета времени
5	Подъем туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее 10
6	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	Количество раз	Не менее 15

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Барадачева, А. О. Проведение занятий по хоккею для незрячих детей (для детей со зрительными нарушениями). Практическое руководство тренера / А. О. Барадачева, А. А. Политов, Л. В. Тишкин. – М. : АНО «Детская следж-хоккейная лига», 2021. – 17 с.

2. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024).

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 февраля 2025 г. № 92 «Об утверждении стандартов предоставления инвалидам и детям-инвалидам услуг по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

5. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1100 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых».

6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522).

7. Распоряжение от 28 декабря 2021 года N 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» (с изменениями на 15 февраля 2025 года).

8. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023).