Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
Дата: 2026.10.01 10:04:57 +05'00'

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДТ
Ленинского района
_____ Н.В. Кравченко
Приказ от 04.06.2026 г. № 115

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с шайбой» (9-18 лет)

Возраст учащихся: 9-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Составитель программы:
Усманов Руслан Вадимович,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил

1. Комплекс основных элементов дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность (профиль) Программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Хоккей с шайбой» (далее-Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

1.1.2. Актуальность Программы

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Хоккей с шайбой» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению хоккею с шайбой.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса. Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях хоккеем.

1.1.3. Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

Программа является разноуровневой.

Уровневость программы: 1-3 год обучения – базовый;
4-5 год обучения – продвинутый.

1.1.4. Адресат Программы

Возраст детей 9-18 лет. Формируются как одноновозрастные, так и разновозрастные группы. Максимальная наполняемость группы 15 человек.

Зачисляются в группы все желающие заниматься хоккеем с шайбой, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении в МБУ ДДТ Ленинского района и медицинское заключение врача-педиатра.

1.1.5. Объем и срок освоения Программы

Программа «Хоккей с шайбой» рассчитана на 5 лет 1080 часов – по 216 часов в каждый год обучения.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа содержит три модуля. Программа первого модуля «Этап начальной специализации» нацелена на развитие двигательных навыков у юных хоккеистов, которые должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. В результате начальной подготовки хоккеист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей.

Программа второго и третьего модулей «Этап углубленной специализации» направлена на развитие специальной физической подготовленности хоккеистов, обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Особое внимание также уделяется тактической подготовке юных хоккеистов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

Возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний.

Режим занятий: Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий для модуля «Первый год обучения», «Второй год обучения», «Третий год обучения», «Четвертый год обучения», «Пятый год обучения»: по 2 часа 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 6 часов в неделю).

Форма обучения: очная

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные, практические методы, которые применяются в зависимости от степени формирования навыков, на всех этапах обучения. Выбор того или иного способа зависит от содержания учебного материала, от поставленных задач обучения.

Словесные методы обучения основаны на использовании слова, как средства воздействия на детей. Включают в себя объяснения, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечаний.

Наглядные методы обучения - это показ, демонстрация видеофильмов, фотографий, плакатов, схем, которые создают у учащихся образные представления об изучаемых видах спорта. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснения не дают полного представления об упражнении.

Практические методы обучения играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у учащихся. Это, как правило, многократное повторение упражнений, с постепенным усложнением и повышением нагрузки. Важны в обучении и методические приемы, такие как - выполнение упражнений, игры, эстафеты, соревнования, поощрения.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Методами контроля уровня подготовки детей являются: соревнования, турниры, конкурсы, спортивные праздники.

Каждый модуль программы предлагает обязательную теоретическую часть. Эта часть излагается в форме бесед в логической последовательности: беседы о здоровом образе жизни, о положительном влиянии различных физических упражнений на организм человека. Тем самым формируется пласт знаний по физической культуре у учащихся.

Практическая часть состоит из двух составляющих: учебно-тренировочной и соревновательной.

Для реализации программы применяют комбинированные и практические занятия. В зависимости от содержания тем и их целей индивидуально – групповая форма обучения. Форма обучения: очная.

При реализации программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

1.2. Цель и задачи Программы

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта хоккей с шайбой.

Цель Программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий хоккеем с шайбой.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;
- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по шайбе и остановок;
-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения шайбы;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

1.3. Планируемые результаты реализации Программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания Программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания Программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания Программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство (-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Результаты 1-го года обучения:

- Развитые коммуникативные навыки, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия в команде.
- Владение теоретическими знаниями по разделам теоретической подготовки.
- Освоение основных средств ОФП.
- Умение играть по упрощённым правилам.
- Освоение основных приёмов игры в хоккей.
- Положительная динамика здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в хоккее упражнений, методов и средств.
- Динамика в развитии специфических для хоккея физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений, имитации ударов перемещений.
- Знание основ техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, упражнения на тренажерах, специфика катания на коньках, изучение ударов, бросков шайбы, и основных приемов игры на льду.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
- Базовый уровень подготовки к соревновательной деятельности.
- Основы умения играть командой.
- Участие обучающихся в районных, городских, областных соревнованиях.
- Закрепление навыков командной игры, игра в большинстве и в меньшинстве.

Результаты 2-го года обучения:

- Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
- Развитие специфических для хоккея физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений, имитации ударов перемещений.
- Закрепление основ техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, упражнения на тренажерах, специфика катания на коньках, изучение ударов, бросков шайбы, и основных приемов игры на льду.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
- Участие обучающихся в районных, городских, областных соревнованиях.

Результаты 3-го года обучения:

- Стойкая привычка к постоянным занятиям хоккеем и спортом с целью спортивных достижений и ежедневного оздоровления организма.
- Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
- Совершенствование игрового и соревновательного опыта.
- Теоретические знания по всем разделам подготовки.
- Играют по правилам в хоккей с шайбой.
- Владеют всеми приёмами игры в хоккей с шайбой (перемещения, пасс, остановка шайбы, ведение шайбы, обманные движения, броски по воротам).
- Выполняют действия игры вратаря.
- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- Применяют изученные способы передачи шайбы, броски по воротам.
- Совершенствуют коллективную игру (взаимодействие игроков).
- Ориентируются в нестандартной ситуации.
- Результативное участие учащихся в районных, городских, областных соревнованиях.

Результаты 4-го года обучения:

- Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
- Развитие специфических для хоккея физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений, имитации ударов перемещений.
- Закрепление основ техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, упражнения на тренажерах, специфика катания на коньках, изучение ударов, бросков шайбы, и основных приемов игры на льду.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
- Участие обучающихся в районных, городских, областных соревнованиях.

Результаты 5-го года обучения:

- Стойкая привычка к постоянным занятиям хоккеем и спортом с целью спортивных достижений и ежедневного оздоровления организма.
- Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
- Совершенствование игрового и соревновательного опыта.
- Теоретические знания по всем разделам подготовки.
- Играют по правилам в хоккей с шайбой.
- Владеют всеми приёмами игры в хоккей с шайбой (перемещения, пасс, остановка шайбы, ведение шайбы, обманные движения, броски по воротам).

- Выполняют действия игры вратаря.
- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- Применяют изученные способы передачи шайбы, броски по воротам.
- Совершенствуют коллективную игру (взаимодействие игроков).
- Ориентируются в нестандартной ситуации.
- Результативное участие учащихся в районных, городских, областных соревнованиях.

1.4. Содержание общеразвивающей Программы

Модули	Первый год обучения			Форма аттестации
	Кол-во часов			
	всего	теория	практика	
Первый год обучения	216	9	207	Соревнования, товарищеские игры
Второй год обучения	216	8	208	Соревнования, товарищеские игры
Третий год обучения	216	8	208	Соревнования, товарищеские игры
Четвертый год обучения	216	8	208	Соревнования, товарищеские игры
Пятый год обучения	216	8	208	Соревнования, товарищеские игры

Учебный план «Первый год обучения»

№ п\п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-ый год обучения					
Модуль 1. «Первый год обучения»					
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	60	0	60	Контрольные тесты
3	Техническая подготовка	55	0	55	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4	Тактическая подготовка	55	0	55	Тренировочные и товарищеские игры
5	Игровая подготовка	37	0	37	Тренировочные и товарищеские игры
	Итого:	**216**	**9**	**207**	

Содержание модуля «Первый год обучения»

1. Теоретическая подготовка (9 часов)

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Хоккей в России и за рубежом.

Теория: История развития хоккея. Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом. Просмотр видеозаписей игр, учебных фильмов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Влияние занятий спортом на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия хоккеем.

Теория: Одежда и инвентарь в хоккее, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккее.

Теория: Правила соревнований по хоккею на траве. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов хоккея на траве.

1.9. Основы тактики хоккея на траве.

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне.

2. Общая физическая подготовка (60 часов)

- Строевые и порядковые упражнения:

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

- Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений,на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ноге выполнением скрестных движений. Из исходного

положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

- Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, хоккейная лесенка. Упражнения из других видов спорта: футбол, баскетбол.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действии с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3.Техническая подготовка. (55часов)

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов спортивной школы, технической подготовке следует уделять должное внимание.

Приемы техники передвижения на коньках:

- передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке;
- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках с опорой руками на стул;
- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;
- скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот;
- бег скользящими шагами;
- повороты по друге влево и вправо не отрывая коньков ото льда;
- повороты по друге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными щшагами;
- торможение плугом и полуплугом;
- старт с места лицом вперед;
- бег короткими шагами;
- торможение поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах;
- бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка);
- прыжки толчокм одной и двумя ногами;
- бег спиной вперед переступанием ногами;
- бег спиной вперед скрестными шагами;
- повороты в движении на 180° и 360°.
- Приемы техники владения клюшкой и шайбой
- основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты);
- ведение шайбы на месте;
- ведение шайбы, не отрывая крюка от шайбы;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы дозированными толчками вперед;
- ведение шайбы коньками;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная и коротка обводка;
- финт клюшкой;
- финт с изменением скорости и направления;
- бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном;
- удар шайбы с длинным замахом;
- броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы;

- броски с неудобной руки.

4. Тактическая подготовка. (55 часов)

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- дистанционная опека;
- контактная опека;
- отбор шайбы клюшкой;
- короткое ведения шайбы дозированными толчками вперед;
- ведение шайбы коньками;
- ведение шайбы в движении спиной вперед.

5. Игровая подготовка (37 часов)

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; - работа по таблицам; -практический показ.	-фотографии; -рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	-контрольная тренировка; -соревнование	-практический.	-спортивный инвентарь.

№ п\п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 2. «Второй год обучения»					
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	40	0	40	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
4	Техническая подготовка	35	0	35	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
5	Тактическая подготовка	35	0	35	Тренировочные и товарищеские игры
6	Игровая подготовка	30	0	30	Тренировочные и товарищеские игры
7	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
8	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	8	0	8	Наблюдение
	Итого:	**216**	**8**	**208**	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как часть общей культуры человека. Физическое воспитание детей и подростков. Порядок присвоение спортивных разрядов и званий.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Основные причины, вызывающие травмы в хоккее. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятиям спорта. Значения правильного режима для спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде и обуви.

1.4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Волевые качества спортсменов в хоккее: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

1.5. Спортивные соревнования, правила игры в хоккее.

Теория: Изучение правил игры. Организация и проведений соревнований.

1.6. Изучение и анализ основных технических приёмов игры.

Теория: Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов хоккея.

1.7. Изучение и анализ тактики игры

Теория: Тактика игры в нападении и обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

1.8. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь в хоккее.

Теория: Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение.

2. Общая физическая подготовка (40 часов)

- Строевые и порядковые упражнения.

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

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

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

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости. Для развития физических качеств следует использовать игровые и

соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

- Общая физическая подготовка на ледовой площадке

Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном на месте для детей 4-5 лет и в движении для детей 6-7лет в форме ОРУ. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

3. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

4. Техническая подготовка (35 часов)

Во втором модуле обучения производится совершенствование всех изученных навыков и тем, пройденных в первом модуле. К ним добавляются:

Приемы техники передвижения на коньках:

- старт с места лицом вперед;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- старты из различных положений с последующими рывками;
- падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;
- бег короткими шагами;
- торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах;
- бег спиной вперед скрестными шагами;

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- обводка соперника на месте и в движении;
- силовая обводка;
- обводка с применением обманных действий –финтов;
- финт головой и туловищем;
- финт на бросок и передачу шайбы;

- финт — ложная потеря шайбы;
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
- бросок –подкидка;
- броски и удары в «однокасание» встречно и с бока идущей шайбы;

5. Тактическая подготовка (35 часов)

Во втором модуле обучения производится совершенствование всех изученных навыков и тем, пройденных в первом модуле. К ним добавляются:

Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий:

- скоростное маневрирование;
- отбор шайбы клюшкой;

Приемы групповых тактических действий:

- переключение;
- страховка;

Приемы командных тактических действий:

- принцип комбинированной обороны в зоне защиты;
- атакующие действия без шайбы;
- атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем;
- передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место;

6. Игровая подготовка (30 часов)

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

7. Контрольные упражнения и соревнования (10 часов)

Проведение тестирования, товарищеских и выездных игр.

8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (8 часов)

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико–биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Врачебный контроль хоккеистов состоит из диспансеризации в областном или городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год).

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-фотографии; -рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический;	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература;

		- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	-контрольная тренировка; -соревнование	-практический.	-спортивный инвентарь
Контрольные упражнения и соревнования	-контрольная тренировка; -соревнование -тестирование	-практический.	-спортивный инвентарь
Восстановительные мероприятия	-беседа; -учебно-тренировчное занятие.	-словесный; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

Учебный план «Третий год обучения»

№ п\п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 3. «Третий год обучения год обучения»					
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	40	0	40	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
4	Техническая подготовка	35	0	35	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
5	Тактическая подготовка	35	0	35	Тренировочные и товарищеские игры
6	Игровая подготовка	30	0	30	Тренировочные и товарищеские игры
7	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
8	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	8	0	8	Наблюдение
	Итого:	**216**	**8**	**208**	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1.1. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях хоккеем.

1.2. Физиологические основы спортивной тренировки

Теория: Спортивная тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма.

1.3. Общая физическая подготовка.

Теория: Физическая подготовка хоккеистов и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Основные задачи физической подготовки.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение.

1.5. Спортивные соревнования, правила игры в хоккее.

Теория: Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства.

1.6. Изучение и анализ основных технических приёмов игры.

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приёмов в хоккее.

1.7. Изучение и анализ тактики игры

Теория: Стратегия, тактика, система и стиль игры: основные понятия. Тактический план игры его составление и осуществление.

1.8. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь в хоккее.

Теория: Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею и требование к его состоянию. Уход за хоккейной площадкой. Уход за хоккейным инвентарём.

Во время учебно-тренировочных занятий по темам - общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, комплексы упражнений и их направленность в модуле «Третий год обучения» идентично модулю «Второй год обучения», изменяется лишь объем и интенсивность нагрузки.

2. Общая физическая подготовка (40 часов)

- Строевые и порядковые упражнения.

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

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

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

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости. Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

- Общая физическая подготовка на ледовой площадке

Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном движении. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

3. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

4. Техническая подготовка (35 часов)

В третьем модуле обучения производится совершенствование всех изученных навыков и тем, пройденных во втором модуле. К ним добавляются:

Приемы техники передвижения на коньках:

- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования;
- кувырок в движении;
- комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- финт на бросок и передачу шайбы;

- броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы;
- финт головой и туловищем;
- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;
- ведение шайбы в движении спиной вперед.

5. Тактическая подготовка (35 часов)

В третьем модуле обучения производится совершенствование всех изученных навыков и тем, пройденных во втором модуле. К ним добавляются:

Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- дистанционная опека;

Приемы групповых тактических действий:

- построение позиционной обороны в зоне защиты;
- построение позиционной атаки в зоне нападения.

Приемы командных тактических действий:

- тактическая комбинация «стенка»;
- тактическая комбинация «оставление шайбы»;
- тактическая комбинация «скрещивание»;
- ситуация 2 в 0;
- ситуация 3 в 0;
- ситуация 2 в 1;

6. Игровая подготовка (30 часов)

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

7. Контрольные упражнения и соревнования (10 часов)

Проведение тестирования, товарищеских и выездных игр.

8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (8 часов)

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико–биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Врачебный контроль хоккеистов состоит из диспансеризации в областном или городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год).

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-фотографии; -рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	-контрольная тренировка; -соревнование	-практический.	-спортивный инвентарь
Контрольные упражнения и соревнования	-контрольная тренировка; -соревнование -тестирование	-практический.	-спортивный инвентарь
Восстановительные мероприятия	-беседа; -учебно-тренировчное занятие.	-словесный; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

Учебный план «Четвертый год обучения»

		Количество часов	

№ п\п	Название модуля	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Модуль 4. «Четвертый год обучения год обучения»					
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	40	0	40	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
4	Техническая подготовка	35	0	35	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
5	Тактическая подготовка	35	0	35	Тренировочные и товарищеские игры
6	Игровая подготовка	30	0	30	Тренировочные и товарищеские игры
7	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
8	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	8	0	8	Наблюдение
	Итого:	**216**	**8**	**208**	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1.1. Физическая культура и спорт.

Теория: Физическая культура как часть общей культуры человека. Физическое воспитание детей и подростков. Порядок присвоение спортивных разрядов и званий.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Основные причины, вызывающие травмы в хоккее. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятиям спорта. Значения правильного режима для спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде и обуви.

1.4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Волевые качества спортсменов в хоккее: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

1.5. Спортивные соревнования, правила игры в хоккее.

Теория: Изучение правил игры. Организация и проведений соревнований.

1.6. Изучение и анализ основных технических приёмов игры.

Теория: Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов хоккея.

1.7. Изучение и анализ тактики игры

Теория: Тактика игры в нападении и обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

1.8. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь в хоккее.

2. Общая физическая подготовка (40 часов)

- Строевые и порядковые упражнения.

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

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

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

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости. Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

- Общая физическая подготовка на ледовой площадке

Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном движении. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

3. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

4. Техническая подготовка (35 часов)

В четвертом модуле обучения производится совершенствование всех изученных навыков и тем, пройденных во втором и третьем модуле. К ним добавляются:

Приемы техники передвижения на коньках:

- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования;
- кувырок в движении;
- комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- финт на бросок и передачу шайбы;
- броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы;
- финт головой и туловищем;
- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;
- ведение шайбы в движении спиной вперед.

5. Тактическая подготовка (35 часов)

В четвертом модуле обучения производится совершенствование всех изученных навыков и тем, пройденных во втором модуле. К ним добавляются:

Упражнения для развития взрывной силы.

- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;
- толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью;
- единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;
- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- пробегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из различных исходных положений;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд);
- бег на коньках на время отрезков 18, 36 м.
- различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника;
- выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой;
- разновидности челночного бега (3×18 м, 6×9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание;
- проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития выносливости.

- длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.)
- переменный бег;
- кроссы;
- интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.);
- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью;
- игры на поле для хоккея с мячом;

Упражнения для развития ловкости

- эстафеты с предметами и без предметов;
- прыжки на коньках через препятствия;
- падения и подъёмы;
- игра клюшкой стоя на коленях;
- эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой;
- шпагат, полушпагат;
- «мост» из положения, лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- дистанционная опека;

Приемы групповых тактических действий:

- построение позиционной обороны в зоне защиты;
- построение позиционной атаки в зоне нападения.

Приемы командных тактических действий:

- тактическая комбинация «стенка»;
- тактическая комбинация «оставление шайбы»;
- тактическая комбинация «скрещивание»;
- ситуация 2 в 0;
- ситуация 3 в 0;
- ситуация 2 в 1;

6. Игровая подготовка (30 часов)

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

7. Контрольные упражнения и соревнования (10 часов)

Проведение тестирования, товарищеских и выездных игр.

8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (8 часов)

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико–биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Врачебный контроль хоккеистов состоит из диспансеризации в областном или городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год).

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-фотографии; -рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	-контрольная тренировка; -соревнование	-практический.	-спортивный инвентарь
Контрольные упражнения и соревнования	-контрольная тренировка; -соревнование -тестирование	-практический.	-спортивный инвентарь
Восстановительные мероприятия	-беседа; -учебно-тренировочное занятие.	-словесный; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -практический показ.	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

Учебный план «Пятый год обучения»

№ п\п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 5. «Пятый год обучения год обучения»					
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	40	0	40	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
4	Техническая подготовка	35	0	35	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
5	Тактическая подготовка	35	0	35	Тренировочные и товарищеские игры
6	Игровая подготовка	30	0	30	Тренировочные и товарищеские игры
7	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
8	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	8	0	8	Наблюдение
	Итого:	**216**	**8**	**208**	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1.1. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях хоккеем.

1.2. Физиологические основы спортивной тренировки

Теория: Спортивная тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма.

1.3. Общая физическая подготовка.

Теория: Физическая подготовка хоккеистов и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Основные задачи физической подготовки.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение.

1.5. Спортивные соревнования, правила игры в хоккее.

Теория: Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства.

1.6. Изучение и анализ основных технических приёмов игры.

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приёмов в хоккее.

1.7. Изучение и анализ тактики игры

Теория: Стратегия, тактика, система и стиль игры: основные понятия. Тактический план игры его составление и осуществление.

1.8. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь в хоккее.

Теория: Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею и требование к его состоянию. Уход за хоккейной площадкой. Уход за хоккейным инвентарём.

Во время учебно-тренировочных занятий по темам - общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, комплексы упражнений и их направленность в модуле «Третий год обучения» идентично модулю «Второй год обучения», изменяется лишь объем и интенсивность нагрузки.

2. Общая физическая подготовка (40 часов)

- Строевые и порядковые упражнения.

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

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

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

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости. Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

- Общая физическая подготовка на ледовой площадке

Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном движении. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

3. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

4. Техническая подготовка (35 часов)

В пятом модуле обучения производится совершенствование всех изученных навыков и тем, пройденных ранее. К ним добавляются:

Приемы техники передвижения на коньках:

- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования;
- кувырок в движении;
- комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- финт на бросок и передачу шайбы;

- броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы;
- финт головой и туловищем;
- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;
- ведение шайбы в движении спиной вперед.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности

- упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра;
- толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках;
- упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения для развития специальных координационных качеств

- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные;
- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны;
- упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

5. Тактическая подготовка (35 часов)

В пятом модуле обучения производится совершенствование всех изученных навыков и тем, пройденных во втором модуле. К ним добавляются:

Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- дистанционная опека;

Приемы групповых тактических действий:

- построение позиционной обороны в зоне защиты;
- построение позиционной атаки в зоне нападения.

Приемы командных тактических действий:

- тактическая комбинация «стенка»;
- тактическая комбинация «оставление шайбы»;
- тактическая комбинация «скрещивание»;
- ситуация 2 в 0;
- ситуация 3 в 0;
- ситуация 2 в 1;

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой.

При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих. На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

6. Игровая подготовка (30 часов)

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

7. Контрольные упражнения и соревнования (10 часов)

Проведение тестирования, товарищеских и выездных игр.

8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (8 часов)

2. Организационно – педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
2 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
4 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
5 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
Летние каникулы 01 июня-31 августа						

На основании статьи 112 Трудового кодекса РФ Государственными нерабочими праздничными дни при шестидневной рабочей неделе являются:

- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы;
- 7 января — Рождество Христово;
- 23 февраля — День защитника Отечества;
- 8 марта — Международный женский день;
- 1 мая — Праздник Весны и Труда;
- 9 мая — День Победы;
- 12 июня — День России;
- 4 ноября — День народного единства.

Нерабочие дни в Учреждении в соответствии с ежегодно утверждаемым Правительством РФ Производственным календарем (по шестидневной рабочей неделе).

2.2. Условия реализации Программы

Для успешного обучения детей по данной Программе, педагог дополнительного образования должен владеть знаниями, умениями, навыками в области легкой атлетики, гимнастики и в различных игровых видах спорта (баскетбол, футбол, волейбол), иметь навыки и игровой опыт игры в хоккей.

В ходе реализации рабочих программ дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы возможно чередование занятий по темам из разных разделов.

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

В процессе занятия педагог должен правильно регулировать физическую нагрузку, которая увеличивается постепенно и достигает максимума во второй половине основной части и снижается к концу занятия.

Для Программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

Теоретическая подготовка: мультимедийный проектор, проекционный экран, ноутбук, колонки.

Общая физическая подготовка: мячи футбольные, мячи баскетбольные, скакалки, хоккейная лесенка.

Специально-физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка: ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные, хоккейные шлемы, блин вратаря; ловушка вратаря, подтяжки игрока, перчатки игрока, майки хоккейные; шорты вратаря; шорты игрока; защита голени игрока; защита локтя игрока; панцирь игрока; панцирь вратаря; протектор горла игрока; протектор горла вратаря; раковина игрока; раковина вратаря; щитки вратаря.

2.3. Формы аттестации/контроля

Формами подведения итогов являются выполнение контрольных нормативов. Для проверки результатов обучения проводятся тесты. Оценка и контроль тренировочной деятельности Приложение 1, Приложение 2

Подведение итогов реализации программы: участие ребят в районных, городских соревнованиях, участие в товарищеских встречах с клубами города, участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного Программой – выполнением контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Формами аттестации и контроля являются выполнение контрольных нормативов, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях.

Методическое, материально - техническое обеспечение занятий

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

В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения, уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки. Проведение этой части, возможно, вне льда (в спортивном зале, кабинете, на улице, и др.).

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

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

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

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- имитационные упражнения для развития техники передвижения на коньках (вне льда);
- упражнения для развития техники владения клюшкой и шайбой;
- подвижные игры. Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе являются:
- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- гимнастические упражнения;
- подвижные игры;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие;
- имитация скольжения, обучение падениям и т.д.

Приемы обучения:

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

3. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

Литература, использованная при составлении Программы

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М., Иванов В.П. Начальное обучение юных хоккеистов. / Учебное пособие. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 231 С.

2. Горский Л. Тренировка хоккеистов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. -224 С.

3. Климин В.П., Колосков В.Н. Управление подготовкой хоккеистов./М.Физкультура и спорт, 1982.- 271 С.

4. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов/ М.: Физкультура и спорт, 1981. - 200 С.

7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособ. / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

8. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. - Омск: СибГУФК, 2005. - 36 с.

9. Тарасов А.В. Тренировочные упражнения хоккеиста. [Текст]/М.: Физкультура и спорт, 1959. - 128 С

Литература для детей

1/ Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. М.: ФиС, 1986.

2. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А.Ю. Букатин. – М.: Федерация хоккея России, 1997.

3. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет) / Д. Джендрон. – СПб.: Спорт, 2013;

4. Ишматов Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. - СПб:, 2014;

5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю.Ф.Курамшин, Л.В. Михно. – СПб:, 2013. – 175 с.

Приложение 1

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися спортивно-оздоровительного этапа.

Оценка общей физической подготовленности.

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1.Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2.Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3.Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4.Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. 5.Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

6.Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 чело Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

7.Салки па льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8.Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9.Борьба за мяч. Игра проводится па баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Приложение 2

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности

Первый и второй год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Быстрота	Бег на 20 м	4,3 с
	Бег на коньках 20 м	4,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160 см
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 раз
Координационные способности	Бег на коньках 20 м спиной вперед	6,3 с
	Слаломный бег на коньках без шайбы	12,3
	Челночный бег 4 х 9 м	11,1
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м	16,4

Третий, четвертый и пятый год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Быстрота	Бег 30 м	5,2
	Бег на коньках 30 м	5,6
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	8 раз
	Бег 3000 м	Без учета времени
Выносливость	Челночный бег на коньках 6 х 9 м	16,4 с
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед	Без учета времени