

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования районная
Детско-юношеская спортивная школа
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «14» марта 2023 г

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО ДЮСШ

С. Ю. Кормильцев
приказ от 30.03.2023 г № 50-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный хоккеист» (ознакомительный уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчик: Нурмухаметов Разиль Рашитович,
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна 2023 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный хоккеист» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодёжи»

5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).

10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Хоккей - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Популярность и привлекательность хоккея связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Новизна программы заключается в изменении учебных часов, тематическом планировании, дополнений в общефизической и специальной подготовке.

Является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею с шайбой в спортивной школе, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Особенности организации занятий позволяют вносить коррективы в рекомендуемую программу в соответствии с временем года. В зимний период времени проведение занятий специальной подготовкой возрастает, а остальные периоды преобладает общая физическая подготовка.

Актуальность – возрождение и развитие хоккея в своём районе, участие в районных и областных соревнованиях, пропаганда здорового образа жизни, проведение досуга в зимнее время года, привлечение младших школьников для обучения игре в хоккей с шайбой.

Педагогическая целесообразность – самое главное в этом определении создать гармоничное развитие растущего организма, т. е. весь тренировочный процесс педагогически и психологически должен выстраиваться правильно; преемственность, доступность, отсутствие форсирования, переход от простого к сложному для любого возраста.

Адресат программы

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

Прием детей осуществляется на основании заявления родителей и медицинской справки.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами спорта.

Задачи обучающие:

- создать представления о хоккее, как о спорте, об истории возникновения, путях развития;
- обучить терминологии дисциплины;
- обучить элементам техники игры;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить правильно использовать полученные навыки в досуговой деятельности;
- научить правилам безопасности во время занятий;

развивающие:

- способствовать развитию физических качеств;
- укрепление здоровья;
- расширение функциональных возможностей организма;
- развитие познавательных процессов в области хоккея;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;
- развитие коммуникативных навыков, работа в команде;

воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитать черты спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;
- привить способность соблюдения требований и правил как спортивных, так и общепринятых социальных.

Формы и режим реализации программы

Параметры организации образовательного процесса

Показатели учебной нагрузки (42 недели)	Ознакомительный уровень
--	--------------------------------

Срок обучения	1 год обучения
Возраст	от 5 до 17 лет
Число обучающихся в группе	15-25 чел
Количество часов в неделю	4 ч/нед
Общее количество часов в год	168ч
Количество занятий в неделю	2
Общее количество занятий в год	84

Срок реализации программы: 1 год, форма обучения – очная.

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься хоккеем, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности (наличие медицинской справки). Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Планируемые результаты освоения программы.

Задачи:

1. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных особенностей.
2. Развитие физических качеств и способностей, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
3. Обучение элементам техники игры – умение держать клюшку, стойка, упражнения с шайбой и клюшкой, имитация ударов по частям и в целом.
4. Умение кататься на коньках, выполнение техники и правильность катания.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с шайбой.

Предметные результаты:

обучающиеся будут знать:

1. Историю развития хоккея с шайбой в России.
2. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
3. Значение гигиены, режима дня, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля обучающегося.
4. Организацию занятий физическими упражнениями, техники безопасности, инвентаря, спортивной одежды обучающегося.
5. Краткие сведения о технике хоккея. Особенности травматизма в хоккее с шайбой.
6. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых

ситуациях.

обучающиеся будут уметь:

1. Выполнять упражнения с шайбой. Выполнять различные упражнения для ОФП, СФП.
2. Уметь владеть клюшкой.
3. Выполнять различные торможения на коньках.
4. Выполнять различные приемы клюшкой при передаче шайбы игроку.
5. Выполнять контрольные нормативы.
6. Уметь играть в команде.
7. Уметь вести себя в соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Будут уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Будут уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Смогут объективно оценивать результаты собственного труда;
4. Будут иметь понятия о роли игры в укреплении здоровья;
5. Смогут рационально распределять свое время в режиме дня;
6. Будут уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные (социально-личностные) результаты:

1. Будет воспитана дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
2. Будет сформировано умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, умение оказывать помощь своим сверстникам.

Формы контроля и аттестации

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения, по окончании реализации программы, апрель-май.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, методические разработки.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов - Приложение 3), соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Оценочн критерии
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль	По окончании реализации	Выявление уровня освоения	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической	Высокий Средний Низкий

	программы	программы		подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	
--	-----------	-----------	--	--	--

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки хоккеиста, его функциональный уровень.

Учебный план

№	Вид подготовки	Часы по годам обучения		Формы контроля и аттестации
		1 год		
		теория	практика	
1	Введение	1	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	5	*	тестирование
3	ОФП	3	78	тестирование
4	СФП	4	28	тестирование
5	Технико - тактическая (ТТП)	1	27	тестирование
6	соревновательная подготовка	2	14	соревнования
7	Контрольные занятия (мониторинг)	1	1	тестовые упр.
8	Итоговое занятие	1	1	беседа
	Всего часов	18	150	
	ИТОГО	168		

Содержание программы

Вводное занятие.

Теоретическая часть: Ознакомление с группой, с содержанием программы, планом спортивно-массовых мероприятий на текущий учебный год. Инструктаж по правилам безопасности во время занятий, поведению на открытой спортивной площадке, в спортивном зале, тренажерном зале, соблюдение правил безопасности.

Практическая часть: ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование физических кондиций (ОФП)

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионы страны. Участие отечественных хоккеистов в международных

соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей, как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объём контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объём жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- При проведении учебно – тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- Нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- Основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- Обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовки хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль хоккеистов. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия и техники «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства:

объём и разносторонность технических приёмов: эффективность выполнения технических приёмов; степень обучения владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в не равночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика, их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности обучающегося и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению обучающегося.

Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и её разбор

Установка на игру – краткое сообщение игрокам плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать своё мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5 по 15 метров;
- кросс 1-3 км.
- комплекс силового упражнения; 10 раз отжим, 10 подъем туловища к ногам, 10 раз поднос ног к груди 10 раз приседаний и так максимум 5 подходов каждого цикла без перерыва.
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в хоккее мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег с крестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения, лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание шайбы клюшкой на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без шайбы, с клюшкой, с утяжеленным пером (отягощением),

утяжеленными манжетами и т.п.

-упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в хоккее;

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+				+
Сила						+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+				

Методическое обеспечение и условия реализации программы

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

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психо - физиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Продолжительность занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки юных хоккеистов. Подготовка в хоккее строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является овладение техникой игры в хоккее.
2. Оптимальное соотношение (соразмерности) различных сторон подготовленности в процессе многолетней тренировки. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
3. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

4. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствует возрастным и индивидуальным способностям обучающегося.

Для занятий по игровой подготовке необходим ледовый каток по стандартным размерам не менее 60x30, размеры площадки должны соответствовать требованиям Правил соревнований.

Для проведения занятий с детьми 7-8 лет рекомендуется использовать клюшки уменьшенных размеров по длине, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую длину рычагов (рук и ног) без потерь в технической подготовке.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, и соответствовать нормам, установленными правилами соревнований, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Площадка должна быть размечена согласно по определенным правилам.

Лед залит станком гладким тонкой поверхностью. Что позволяет шайбе без препятственно катиться.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять и т.д; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах ;

- в возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение ног с клюшкой в руках относительно обучающегося), скоростной выносливости;

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовки, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.).

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких бесед.

Психологическая подготовка

Хоккей с шайбой – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающегося предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к

быстрому спаду. Для успешных выступлений в игре в хоккей необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно – двигательная чувствительность, развитие выносливости, силы, интенсивность и объём внимания, двигательно – координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические- беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений. Силовая подготовка (утомлений).

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям хоккея с шайбой, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, добрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с шайбой и клюшкой.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить особенности в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всём первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших команд НХЛ. Определение интереса обучающихся к прослушанному материалу. Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Задачи тренера-преподавателя на этом этапе:

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействие противников, физического утомления);
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
- воспитание способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

- создание ситуации со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.);
- введение ситуаций выбора ответных действий, понятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для игроков;
- применение педагогических методов воспитания психики игрока;
- самооценка, тренировочные и соревновательные игры с установками тренера, просмотр соревнований с их анализом.

Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие тренажерного зала
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Информационное обеспечение. Ноутбук. Планшет. Учебные видеофильмы с записями мастер классов. Специализированные журналы, книги.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, имеющий среднее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта, стремящийся к профессиональному росту.

Спортивное и специальное оборудование.

№ п/п	Наименование	Единица измерения
1	Ворота для хоккея	2 штук
2	Хоккейная форма (экипировка вратаря)	3 комплект
3	Мат гимнастический	8 штук
4	Мяч баскетбольный	4 штук
5	Мяч волейбольный	4 штук
6	Мяч весовой (медицинбол, от 1 до 5 кг)	2 штук
7	Мяч футбольный	4штук
8	Рулетка металлическая (50 метров)	1 штук
9	Свисток судейский	2 штук
10	Секундомер	2штук
11	Скамья гимнастическая	4 штук
12	Станок для точки коньков	1 штук
13	Стенка гимнастическая	1 штук
14	Шайба	50 штук

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС ,1991г.
- 2.Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб. метод. пособие. –М.,: Терра- Спорт, 2000г.
3. Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г
4. Штейнбах В.Л. «Библия хоккейного тренера». - М.:Спорт, 2016г., 208с.
5. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
6. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320с.

Список литературы для детей и родителей:

- 1.Букатин А.Ю.,Колузганов В.М. Юный хоккеист. –М.,: ФиС, 1986г.
- 2.Терри Майк, Гудмен Пол «Анатомия хоккея».- Попурри, 2019г., 232с.
3. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Обучающие хоккейные видеопособия (список):
<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1708313>
6. Спортивные уроки онлайн/ командные игры/ хоккей:
<http://sportlessons.com/teamgames/hockey/>
7. Сайт Управления образования Вятскополянского района
8. Сайт МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна

План-график распределения программного материала

Виды подготовки	часы	сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	июнь
Общая физическая	80	8	9	7	7	7	7	9	9	9	8
Специальная физическая	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая	24	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3
Тактическая	4			1	1	1	1				
Игровая	2		1					1			
Соревновательная (игры)	8			2	2	2	2				
Контрольные испытания	2	1								1	
Теоретическая	18	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
Всего	168	16	17	17	17	17	17	17	17	17	16

Техническая подготовка, приёмы техники передвижения на коньках

Приёмы техники хоккея	
Передвижение по резиновой дорожке и уплотнённой снежной дорожке	
Основная стойка (посадка) хоккеистов	
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием	
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	
Бег скользящими шагами	
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ногой	
Повороты по дуге переступанием двух ног	
Торможения полуплугом и плугом	
Старт с места лицом вперед	
Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	
Старты из различных положений с последующими выкатами в заданные направления	
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	
Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	

Техническая подготовка, приемы техники владения клюшкой

Приёмы техники хоккея	
Основная стойка хоккеиста	
Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	
Ведение шайбы на месте	

Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	
Ведение шайбы дозированными толчками вперед	
Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	
Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшкой соперника	
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	

Техническая подготовка. Техника игры вратаря.

Приёмы техники хоккея	
Обучение основной стойке вратаря	
Приёмы техники передвижения на коньках	
Т-образное скольжение (вправо, влево)	
Торможения плугом, полуплугом	
Передвижения короткими шагами	
Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	
Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	
Ловля шайбы на блин	
Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	
Отбивание шайбы блином стоя на месте	
Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	
Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	
Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	

Тактическая подготовка

Приёмы тактики хоккея	
Отбор шайбы клюшкой	
Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём	
Передачи шайбы-короткие, средние, длинные	
Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место	

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование

занятия	Содержание занятия	часы
1-2 ч	Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в России. Инструктаж по ТБ	2
3-4 ч	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости.	2
5-6 ч	Гигиенические знания и навыки. Закаливание и режим питания хоккеиста.	2

	Упражнения для развития мышц ног и таза. Спортивные игры.	
7-8 ч	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой мед. помощи. Упражнения для ног. Простейшие формы тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	2
9-10 ч	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой.	2
11-12 ч	Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2
13-14 ч	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры	2
15-16 ч	ОФП и СФП. ОРУ. Упражнения в паре.	2
17-18 ч	Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	2
19-20 ч	ОФП и СФП. ОРУ. Упражнения в паре.	2
21-22 ч	Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	2
23-24 ч	ОФП и СФП. ОРУ. Упражнения в паре.	2
25-26 ч	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2
27-28 ч	Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	2
29-30 ч	ОФП и СФП. ОРУ. Упражнения в паре.	2
31-32 ч	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры	2
33-34 ч	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	2
35-36 ч	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры	2
37-38 ч	ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры	2
39-40 ч	ОФП, СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	2
41-42 ч	Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	2
43-44 ч	Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры	2
45-46 ч	Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры	2
47-48 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	2
49-50 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	2
51-52 ч	ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «щелчок»	2
53-54 ч	ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «щелчок»	2
55-56 ч	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты. Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м.	2
57-58 ч	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты.	2
59-60 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	2
61-62 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	2
63-64 ч	Техника игры. Техника передвижения на коньках	2
65-66 ч	Техника игры. Техника передвижения на коньках.	2

67-68 ч	ОФП ОРУ без предметов. Торможение “плугом” , “полуплугом”, двумя коньками с поворотом на 90.	2
69-70 ч	ОФП. ОРУ без предметов. Торможение.	2
71-72 ч	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	2
73-74 ч	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	2
75-76 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе.	2
77-78 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе.	2
79-80 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.	2
ф81-82 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	2
83-84 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей.	2
85-86 ч	ОФП. Упражнения для развития силы, выносливости.	2
87-88 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки.	2
89-90 ч	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	2
91-92 ч	ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств.	2
93-94 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.	2
95-96 ч	ОФП. ОРУ. Силовые упражнения. Быстрый прорыв. Позиционные нападение.	2
97-98 ч	ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	2
99-100 ч	ОФП. ОРУ с предметами. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «щелчок».	2
101-102 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	2
103-104 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение, челночный бег.	2
105-106 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.	2
107-108 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	2
109-110 ч	ОФП ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые ампула	2
111-112 ч	ОФП, СФП Упражнения для укрепления кисти рук. тактика обороны.	2
113-114 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	2
115-116 ч	ОФП Ору без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика.	2
117-118 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	2
119-120 ч	Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой, подготовка к соревнованиям.	2
121-122 ч	Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	2
123-124 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2
125-126 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2

	Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	
127-128 ч	Общая физическая подготовка. Научить делать финты.	2
129-130 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование финты.	2
131-132 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	2
133-134 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	2
135-136 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея	2
137-138 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2
139-140 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование кистевого броска.	2
141-142 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой.	2
143-144 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2
145-146 ч	Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры	2
147-148 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2
149-150 ч	Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры	2
151-152 ч	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно–двигательного аппарата. Спортивные игры	2
153-154 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2
155-156 ч	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты. Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м.	2
157-158 ч	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты.	2
159-160 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	2
161-162 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2
163-164 ч	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно–двигательного аппарата. Спортивные игры	2
165-166 ч	Сдача контрольно-переводных нормативов	2
167-168 ч	Итоговое занятие.	2

Приложение 3

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке
(на конец учебного года) 8-10 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,7	5,9	5,9	6,1	6,5			
2.	Прыжок в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
3.	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
3.	Подъем туловища за 60 сек	47	43	40	48	44	41	48	45	42

4	Подтягивание на высокой перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лёжа	28	24	18	35	31	34	40	36	29
5	Бег 300 м (сек.)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
Техническая подготовка										
1.	Бег на коньках лицом вперед 36м (сек.)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке
(на конец учебного года) 10-13 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,7	5,9	5,9	6,1	6,5			
2.	Прыжок в длину с места (см.)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3.	Тройной прыжок с места (см.)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
3.	Поднимания туловища за 60 сек (кол. раз)	47	43	40	48	44	41	48	45	42
4.	Подтягивание на высокой перекладине сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	10	9	7	11	9	8	13	11	10
5	Бег 300 м (сек.)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
6	Бег 1000 м (сек.)									
Техническая подготовка										
1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м(сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек)	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке
(на конец учебного года) 13-16 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (сек.)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
3.	Тройной прыжок с места (см.)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
4.	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,1
5.	Поднимания туловища за 60сек (кол. раз)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
6.	Подтягивание на высокой перекладине	14	13	12	15	13	12	16	14	13
7.	Бег 300 м (сек.)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
Техническая подготовка										
1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке
(на конец учебного года) 16-18 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности		
		16-17 лет	17-18 лет	18 лет и старше

		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (сек.)	7,51	7,72	7,93	7,31	7,50	7,7	7,2	7,42	7,63
2	Прыжок в длину с места (см.)									
3	Тройной прыжок с места (см.)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
4	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,1
5	Поднимания туловища за 60 сек (кол. раз)	50	48	46	52	50	48	53	51	53
6	Подтягивание на высокой перекладине	16	15	13	17	16	14	18	17	15
7	Бег 300 м (сек.)	42,0	43,0	43,9	41,8	41,6	42,3	40,3	41,5	43,2
Техническая подготовка										
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов по воротам.	Оценка выполнения
1.	Броски по воротам	5 более от 20 до 30	Хорошо Удовлетвор
2.	Щелчок по воротам	5и более от 10до 20	Хорошо Удовлетвор
3.	Сочетание наката справа и слева на коньках обвод вратаря	5 и более 10-15	Хорошо Удовлетвор
4	Сочетание скидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее 16-20	Хорошо Удовлетвор
7.	Поддачи справа (слева) накатом игроку	8 6	Хорошо Удовлетвор
8.	Поддачи справа (слева) откидкой (подрезкой), щелчком	9 7	Хорошо Удовлетвор

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся.