

Департамент образования Вологодской области
автономное общеобразовательное учреждение Вологодской области
«Образовательный центр - кадетская школа «Корабелы Прионежья»
имени Героя России Юрия Леонидовича Воробьева

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
АОУ ВО «ОЦ кадетская школа
«Корабелы Прионежья»
имени Героя России Ю.Л. Воробьева

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора
АОУ ВО «ОЦ кадетская школа
«Корабелы Прионежья»
имени Героя России Ю.Л. Воробьева

Приказ № 320-од
от «30» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Автор-составитель:

Андрианов Александр Викторович,
Инструктор по физической культуре

д. Щекино, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Содержание программы.....	6
2.1. Планируемые результаты.....	6
2.2. Учебный план.....	8
2.3. Содержание учебного плана.....	9
2.4. Методическое обеспечение.....	13
2.5. Кадровое и материально-техническое обеспечение.....	14
Раздел 3. Формы аттестации и контроля	15
Список литературы.....	16
Приложения.....	17

Раздел 1. Пояснительная записка

Физкультурно-спортивная направленность. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное физическое развитие детей, а также на укрепление их здоровья. В том числе развития координации движения, быстроты двигательных действий, мышечной силы и выносливости. А также предполагает эффективную учебно-тренировочную и воспитательную работу тренера-преподавателя в секции по хоккею.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Хоккей – популярный вид спорта, через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы, а именно организовать содержательный досуг с привитием устойчивого интереса и навыков систематических занятий хоккеем, мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни. В учебно-тренировочный процесс по программе «Хоккей» могут быть вовлечены все желающие. Группы комплектуются на основе желания детей заниматься в секции хоккея. Документами при зачислении в секцию являются: заявление и медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом.

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

Цель и задачи программы.

Основная цель общеобразовательной общеразвивающей программы «Хоккей» – организация содержательного досуга с привитием устойчивого интереса и навыков систематических занятий хоккеем.

Программа предполагает решение следующих задач:

- развитие общечеловеческих качеств;
- совершенствование физического развития;
- повышение функциональных возможностей всех органов и систем организма детей и подростков;

- привитие навыков самостоятельных занятий хоккеем и ОФП;
- овладение навыками техники и тактики игры в хоккей;
- популяризация хоккея;
- воспитание морально-волевых качеств посредством тренировок и соревнований по хоккею;
- проверка уровня подготовленности спортсменов посредством соревнований и турниров равного уровня по окончании полного курса занятий в секции.

Отличительные особенности. Отличительной особенностью данной программы дополнительного образования детей является повышение роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности и укрепление здоровья, и формирование здорового образа жизни на базе подросткового клуба посредством тренировок по хоккею.

Возраст детей, на которых рассчитана программа.

Содержание учебно-тренировочного материала предусматривает занятия с новичками (начиная с 7 лет и до 18) и более детальную работу со спортсменами второго и последующего годов обучения, обеспечивая при этом преемственность и взаимопомощь

Программа реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом. На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. В группах начальной подготовки учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Далее они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В учебно-тренировочных группах продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре, спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на тренировочных занятиях.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом, об истории физической культуры и спорта.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на тренировочных занятиях» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности, при организации тренировок на льду, в спортивном зале и на свежем воздухе.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у юных спортсменов общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению юных спортсменов основным техническим приемам в спорте. В этом разделе тренер имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность обучающихся.

В разделе «Медицинский контроль» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем обучающихся.

Раздел «Мониторинг» содержит материал, позволяющий тренеру иметь возможность следить за физическим состоянием обучающихся.

Сроки реализации данной программы.

Программа реализуется в течении 1 года.

Формы и режим занятий.

Основная форма проведения тренировок – это практические занятия. Также есть теоретические занятия, количество которых увеличивается с возрастом занимающихся, т.к. у них становится больше соревнований, соответственно нужно больше тактических знаний и занятий по разбору игр и по подготовке к играм.

Тренировки проводятся в будние в зависимости от сменности обучения в школе. В группе количество занимающихся не должно превышать 20 человек. Соревнования проходят в основном в выходные дни в первой половине дня.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по Хоккею 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 по хоккею являются следующие умения:

- 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 по хоккею 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;

- 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, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- 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 клюшкой и с шайбой;

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

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

2.2. Учебный план

№	Название темы учебно-тренировочного процесса	практика	теория	Всего часов в году
1	Физическая культура и спорт в России	-	1	1
2	Развитие хоккея в России	-	1	1
3	Врачебный контроль и самоконтроль, гигиена	-	1	1
4	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, турниров, спортивных праздников, фестивалей, судейство.	-	4	4
5	Участие в соревнованиях, основы методики обучения и тренировки хоккеистов. Инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки	10	-	10
6	Общая физическая подготовка, подвижные, народные игры, подготовка к игре в хоккей	80	-	80
7	Специальная физ.подготовка Техника игры в хоккей: перемещения удары по шайбе, ведение, отбор, техника вратаря.	63	3	66
8	Тактика игры в хоккей: командные действия, индивидуальные, групповые, действия вратаря	45	5	50
9	Тестирование по специальной и технической подготовке.	1	-	1
10	Тестирование по ОФП, президентские, губернаторские, программные	2	-	2
ВСЕГО		192	24	216

2.3. Содержание учебного плана

1. Физическая культура и спорт в России:

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья и гармонического развития.

2. Развитие хоккея в России:

История развития хоккея в России. Развитие массового юношеского хоккея. «Золотая шайба», ее история и значение для развития российского хоккея. Лучшие российские игроки, команды тренеры. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

3. Врачебный контроль и самоконтроль, гигиена:

Влияние развития физическими упражнениями на развитие организма ребенка, подростка и молодежи. Физиологические особенности детей, подростков и молодежи и влияние занятий физкультурой и спортом на различные системы организма /центральную нервную, дыхательную, сосудистую, костно-мышечную, обмен веществ и др./ . Влияние физических упражнений на развитие и совершенствование физических качеств детей, подростков и молодежи. Самоконтроль по ЧСС и дыханию. Питание, его значение для роста и развития организма.

Общие понятия о гигиене. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание. Питание и его значение.

4. Правила игры, техника безопасности, организация и проведение соревнований, судейство:

Изучение правил игры в хоккей. Руководство игрой в хоккей. Судейская жестикуляция, подготовка судьи к соревнованиям. Судейская коллегия. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием и др. Положение о соревнованиях, действия судейской коллегии.

5. Основы методики обучения и тренировки хоккеистов:

Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения, показ упражнений, терминология, «Азбука хоккея». Методика выполнения

упражнений на развитие физических качеств. Организация учебно-тренировочных занятий, разминка, ее значение и содержание. Понятие о нагрузке, подготовительной основной и заключительной части тренировки. Практические занятия /умение провести разминку, игру, отсудить, показать, объяснить упражнения и т.д.

6. Общая и специальная физическая подготовка:

Физическая подготовка хоккеистов должна быть круглогодичной и строится с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками.

Упражнения с предметом, без предмета, на гимнастических скамейках и с гимнастической стенкой из различных исходных положений, стоя, сидя, лежа, в висах, упорах, с поворотами, и прыжками, на 180-360 и более градусов, на месте и в движении шагом и бегом с отягощением /гантели, штанга, тренажеры/.

Легкоатлетические упражнения: бег 60-100 м. повторный бег до 7х60м, 3-4х100м, бег с гандикапом, медленный бег до 30 мин, прыжки в высоту, длину с разбега и с места, полоса препятствий, кроссы, прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, перевороты, обучение падению с перекидного мостика и без и т.д. Подвижные игры: с элементами бега, ходьбы, с преодолением сопротивления, с преодолением препятствий, прыжками и акробатическими упражнениями, эстафеты.

Упражнения для развития быстроты: повторный бег, на различных исходных позициях с прыжком в глубину, в различных направлениях, челночный бег 2х100, 4х5, 2х15, 4х100 м.

Упражнения для развития ловкости: ведение шайбы, не отпуская шайбу более 1 м.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки и прыжки из упора присев, прыжки на одной и двух ногах поточные и с преодолением препятствий различной высоты, упражнения на сопротивление

в движении, эстафеты с элементами ходьбы. Бега и вышеперечисленного набора упражнений.

Подготовительные к хоккею подвижные игры, народные игры, эстафеты с ведением шайбы и др. предметами, с метанием и переноской мячей, партнеров и др. тяжестей, махи вперед и назад с использованием резиновых амортизаторов, удары клюшкой по подвижной шайбе с места, с разбега. **Упражнения** для развития выносливости: **игровые** упражнения большой интенсивности, **сильные удары** по шайбе в течении 25-40 минут, паузы между ударами 15-25 секунд.

Упражнения для развития **гибкости**: махи ногой вперед-назад с доставанием предметов на разной высоте /на месте, в движении/ то же в прыжке, в движении спиной вперед.

Упражнения на расслабление и **восстановление** дыхания. Количество повторений и время **упражнений** дозируются в соответствии с **возрастными** особенностями и **индивидуальной** подготовкой занимающихся.

7. Техника игры в хоккей:

Методика **начального** обучения техники владения коньками предусматривает использование **подготовительных** и **подводящих упражнений** без коньков вне льда, **подводящих упражнений** на коньках вне льда, комплекс **специальных упражнений** на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки.

(вне льда, без коньков) **Ходьба** на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег спиной вперед. Стоя на одной ноге, **наклониться** вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны (ласточка). Ходьба по узкой опоре.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.

(вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без

продвижения вперёд. То же – с продвижением вперёд. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.

(вне льда, на коньках) Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперёд. Ходьба с выпадами. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперёд, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счёт переноса центра тяжести тела вперёд и вперёд-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой – скольжение на двух, толчок левой ногой – скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперёд как можно дальше за одно отталкивание.

Техника владения клюшкой.

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. Используются подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

8. Тактика игры в хоккей:

Тактика нападения: индивидуальная, командная, групповая, игра в неравенстве, вбрасывание. Замена игроков. Выбор места в атаке, атака с хода. Позиционное нападение. Применение целесообразного технического приема /с шайбой/. В нападении: выход из зоны защиты, прохождение средней зоны, вход в зону нападения, создание локального численного преимущества. В обороне: индивидуальная, групповая, командная. Противодействия передачам, противодействия броскам, действия у борта, спаренный отбор. Групповые взаимодействия, умение подстраховать партнера. Спаренный отбор.

Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков в команде.

9. Тестирование по специальной и технической подготовке.

Проводятся 1 раз в год. В конце обучения, занимающиеся должны выполнить соответствующие нормативы по сдаче норм, спортивно-технической подготовке.

10. Тестирование по ОФП, президентские, губернаторские, программы

В начале и в конце года обучения проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

2.4. Методическое обеспечение.

Методическое обеспечение:

1. Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

2. Для стимулирования деятельности воспитанников используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

3. Технические приемы с шайбами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

4. Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы

помочь каждому ребенку. При этом необходимо учитывать возраст ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. Принцип доступности позволяет ребенку принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

2.6. Кадровое и материально-техническое обеспечение

Программа реализуется инструктором по физической культуре, имеющем педагогическое образование.

Материально-техническое оснащение.

Для осуществления тренировочного процесса необходимо наличие оборудования, инвентаря и инфраструктуры собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений с образовательными и другими организациями используемая инфраструктура: тренировочный зал, тренажерный зал, раздевалки, ледовый стадион.

Оборудование: станок для заточки коньков.

Инвентарь: шайбы, ведро для хранения и переноса шайб, клюшки, вратарская экипировка, тренировочные майки четырех цветов, конусы, теннисные мячики, сетка для переноса и хранения мячей, хоккейные ворота, сетки для ворот, хоккейная форма, флажки разметочные с опорой, стойки для обводки, фишки, свисток судейский, секундомер.

Раздел 3. Формы аттестации и контроля

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является:

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований.

Основная форма подведения итогов в хоккее - это игра, соревнования. После тренировочной недели всегда следует товарищеская или официальная игра, участие в каком-либо турнире. Такие матчи, уже являются своеобразным итогом того, что сделано за прошедшую неделю. Тренер в игре, гораздо лучше, видит все недостатки и следующую тренировочную неделю строит с учетом допущенных в игре ошибок.

Уровень же игры юного хоккеиста оценивается по ряду игр и с более сильными соперниками.

Список литературы:

1. Зверев С.М. Программа для внешкольных учреждений, М., Просвещение 1986 г
2. Спасский О.Л. Азбука спорта. Хоккей.М., «Фис», 1983г.
3. Жариков Е.С., Шигаев А.С., Психология хоккея. М. «Фис», 1983 г.
4. Видеокассеты – Серия игр профессионалов и сборной по хоккею СССР 1972 г.
5. Горский Л. Тренировка хоккеистов. Москва 1982 г.
6. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. М.1982г.
7. Колосков В.И. Климин В.П. Подготовка хоккеистов. Техника, тактика. М.1991г.
8. Хоккей, хоккей. Правила соревнований. М. 2000 г.
9. Быстров В.А., Бобров С.Н., Головкин Е.Г., Меньшиков К.В. Хоккей (Программа для детско-юношеских спортивных школ): Учебное пособие /СПБГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999г.
10. Никонов Ю.В. Хоккей (Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), 2001г.
11. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М., ФиС, 1987г.
12. Брусованский А.М. Страницы олимпийской биографии хоккея / Ежегодник «Хоккей». - : ФиС, 1985 г.

**Приложения к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Хоккей»**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Средние показатели физического развития и уровня общей и специальной
подготовленности юных хоккеистов 10 – 18 лет.

№	Показатели и виды упражнений	10-11 лет	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
1	Рост	143,2	144,2	149,4	155,6	165	170,6	174
2	Вес	35,6	36,4	39,9	44,3	53,7	60,0	68,5
3	Окружность грудной клетки	69,6	69,6	74,4	76,4	81,3	85,2	91,3
4	Правая кисть	19,7	22	27,9	30,4	45,1	48	50,1
5	Левая кисть	19	19,6	26,3	27,7	43,3	45,8	46,5
7	Подтягивание на переклад	4	5	7	10	10	10	10
8	Прыжок в длину	165	169					
9	Поднимание туловища	33	34	36	39	40	41	42
10	Бег 60 м	10,94	10,12	9,34	8,94	8,75	8,56	8,28
11	Бег 300м	58,1	56,8	54,4	49,9	47,8	47,1	45,8
12	Бег 3000 м	15,24	14,36	14,06	12,30	12,06	11,48	11,36
13	Ловкость	21,2	20	19,5	19,1	18,8	18,5	18,2
14	Бег на коньках 36м	6,7	6,3	6	5,5	5,4	5,3	5,2
15	То же спиной вперед	9,3	8,9	8,9	8,2	7,8	7,4	7
16	Челночный бег 18мх12	61,1	60,1	56,2	53,7	52,7	50,5	50,2
17	8 мин бег на коньках	2,343	2,550	2,650	2,700	2,715	2,875	2,960
18	Слаломный бег без шайбы	30,4	30,1	28,7	26,8	26,3	25,6	25,2
19	Слаломный бег с шайбой	32,9	32,4	30,3	28,6	28,4	26,8	26,4
20	Разница в тестах	3,42	2,71	2,52	2,36	2,18	1,75	1,53
21	Точность передачи	2	2	3	4	5	5	6

22	Точность броска	5	8	8	10	11	12	13
----	-----------------	---	---	---	----	----	----	----

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Контрольные нормативы общей физической подготовленности юных хоккеистов 7 – 10 лет

№	Тесты	7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет
1	Отжимание в упоре лежа	18-28	24-35	29-40
2	Подтягивание на перекладине	-----	-----	3-8
3	Бег 60 м	11,7-11,1	11,4-10,9	11,0-10,5
4	Бег 300 м	68,5-62,5	67-61	63,5-59
5	Прыжки в длину с места	150-165	155-172	160-176
6	Тест на ловкость	24,2-22,4	23,4-21,6	22,4-20,9
7	Бег на коньках лицом вперед 36 м	7,7-7,2	7,3-6,9	7-6,6
8	То же спиной вперед	10,3-9,6	9,9-9,2	9,7-8,8
9	Челночный бег	20,5-19,2	19,7-18,6	19,4-17,9
10	Слаломный бег без шайбы	16,7-15,1	15,6-14	14,8-13,4
11	Слаломный бег с шайбой	18,3-16,5	16,8-15,7	16,2-15,3
12	Техника владения клюшкой и шайбой (разница №10и №11)	2,7-1,42	2,06-0,84	1,46-0,5

Календарный учебный график

№	Месяц, неделя, число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	вводное занятие	2	Инструктажи по технике безопасности, знакомство с технической базой, правила поведения на занятиях.	Опрос
2.		учебное занятие	9	ОФП	Наблюдение
3.		учебное занятие	2	Теоретическая подготовка	Опрос
4.		учебное занятие	5	Тактика игры в хоккей	Наблюдение
5.		учебное занятие	7	Специальная ФП	Наблюдение
6.		учебное занятие	1	Врачебный контроль, самоконтроль и гигиена	Опрос
7.		учебное занятие	1	Тестирование по ОФП	Контроль
8.	Октябрь	учебное занятие	9	ОФП	Наблюдение
9.		учебное занятие	7	Специальная ФП	Наблюдение
10.		учебное занятие	1	Теоретическая подготовка	Опрос
11.		учебное занятие	5	Тактика игры в хоккей	Наблюдение
12.	Ноябрь	учебное занятие	9	ОФП	Наблюдение
13.		учебное занятие	7	Специальная ФП	Наблюдение
14.		учебное занятие	1	Теоретическая подготовка	Опрос
15.		учебное занятие	5	Тактика игры в хоккей	Наблюдение

16.	Декабрь	учебное занятие	1	Сезонный инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Опрос
17.		учебное занятие	7	Специальная ФП	Наблюдение
18.		учебное занятие	1	Теоретическая подготовка	Опрос
19.		учебное занятие	5	Тактика игры в хоккей	Наблюдение
20.		учебное занятие	9	ОФП	Наблюдение
21.		участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях	Наблюдение
22.	Январь	учебное занятие	9	ОФП	Промежуточная
23.		учебное занятие	7	Специальная ФП	Промежуточная
24.		учебное занятие	1	Теоретическая подготовка	Опрос
25.		учебное занятие	5	Тактика игры в хоккей	Промежуточная
26.		участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях	
27.	Февраль	учебное занятие	9	ОФП	Текущая
28.		учебное занятие	7	Специальная ФП	Текущая
29.		учебное занятие	1	Теоретическая подготовка	Опрос
30.		учебное занятие	5	Тактика игры в хоккей	Текущая
31.		участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях	Наблюдение
32.	Март	учебное занятие	1	Межсезонный инструктаж по технике	Опрос

				безопасности, правила поведения на занятиях.	на
33.	учебное занятие	7	Специальная ФП	Наблюдение	Наблюдение
34.	учебное занятие	1	Теоретическая подготовка	Опрос	Опрос
35.	учебное занятие	5	Тактика игры в хоккей	Наблюдение	Наблюдение
36.	учебное занятие	9	ОФП	Наблюдение	Наблюдение
37.	участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях	Наблюдение	Наблюдение
38.	учебное занятие	9	ОФП	Наблюдение	Наблюдение
39.	учебное занятие	7	Специальная ФП	Наблюдение	Наблюдение
40.	учебное занятие	1	Теоретическая подготовка	Опрос	Опрос
41.	учебное занятие	5	Тактика игры в хоккей	Наблюдение	Наблюдение
42.	учебное занятие	8	ОФП	Наблюдение	Наблюдение
43.	учебное занятие	7	Специальная ФП	Наблюдение	Наблюдение
44.	учебное занятие	1	Теоретическая подготовка	Опрос	Опрос
45.	учебное занятие	5	Тактика игры в хоккей	Наблюдение	Наблюдение
46.	учебное занятие	1	Тестирование ОФП	Наблюдение	Наблюдение
47.	учебное занятие	1	Тестирование по специальной и технической подготовке	Наблюдение	Наблюдение
48.	участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях	Наблюдение	Наблюдение

Vertical line of text on the left side of the page.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.

Small mark or character.