

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию  
решением Педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ 2016 г. №\_1\_

Утверждаю  
Начальник училища  
д.и.н., профессор  
Т.Машковская \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ХОККЕЙ»**  
для 5-11 классов  
на 2016-2017 учебный год

Составитель программы:  
преподаватель отдельной дисциплины  
дополнительных образовательных программ  
Подлубошнов Д.О.

Оренбург  
2016 г.

## 1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p>Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.</p> <p>Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2009.</p> <p>Данная программа является адаптированной для условий Оренбургского ПКУ.</p>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p><u>Группы спортивно-оздоровительной подготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья и улучшение физического здоровья;</li> <li>- знакомство с правилами;</li> <li>- овладение основами техники выполнения физических упражнений;</li> <li>- знакомство техникой и тактикой хоккея;</li> <li>- выполнение нормативов ОФП.</li> </ul> <p><u>Группы начальной подготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;</li> <li>- овладение всеми основами техники хоккея;</li> <li>- формирование игрового стиля;</li> <li>- освоение процесса игры в соответствии с правилами хоккея, участие в соревнованиях.</li> </ul> <p><u>Группы учебно-тренировочного этапа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование физической, специальной и психологической подготовленности;</li> <li>- освоение систем игры в равных и неравночисленных составах, в нападении и обороне;</li> <li>- разучивание стандартных положений в различных фазах игры.</li> <li>- оттачивание мастерства.</li> </ul>
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	Нестандартностью в количестве лет обучения и несоответствием недельного тренировочного цикла, в связи с загруженностью общеобразовательными предметами.
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроком физической культуры (общая физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие внимательности, трудолюбия и умственных способностей, в соответствии с индивидуальными особенностями, коллективизм).
Возраст детей	5-11 класс
Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы	6 лет. Общее количество часов: 840 ч.
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p><b>Спортивно-оздоровительный (1 год)</b> приобщение к виду спорта.</p> <p><b>Начальной подготовки (ГНП) (2,3,4 год)</b>– На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - хоккея, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормати-</p>

	<p>вов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.</p> <p><b>Учебно-тренировочные группы (УТГ) (5,6 год).</b> На этапе спортивной специализации изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры: индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении.</p> <p>Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.</p> <p>Этап характерен направленностью на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности. Все большее значение приобретает теоретическая, физическая и специальная подготовка, повышаются требования к скоростно-силовой подготовке, освоению систем игры в равных и неравночисленных составах, в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.</p>
Форма занятия	Учебные тренировки.
Режим занятий	4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)
Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;</li> <li>-повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;</li> <li>-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;</li> <li>-освоение теоретического раздела программы.</li> <li>-выполнение нормативов ОФП и СФП</li> </ul>
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	<p>Соревнования</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>

**2. Тематический план  
1 год (спортивно-оздоровительный этап)**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	ОФП	24		24
3	СФП	26		26
4	Техника	32		32
5	Тактика	22		22
6	Интегральная подготовка	24		24
7	Контрольные (зачётные экзамены)	8		8
	итого	140	4	136

**Тематический план  
2,3,4 год (этап начальной подготовки)**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	Основы физической подготовки (ОФП)	18		18
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	24		24
4	Техника	34		34
5	Тактика	28	2	26
6	Интегральная подготовка	24		24
7	Контрольные (зачётные экзамены)	8		8
	итого	140	6	134

**3. Содержание дополнительной образовательной программы  
1 год (спортивно-оздоровительный)**

№	Тема занятия	Содержание
1	Теоретическая подготовка	<p>Знакомство с особенностями хоккея, как командного вида спорта;            Инструктаж по технике безопасности;            История хоккея в России и за рубежом;            Основные правила игры;            Воспитательное значение занятий игровыми видами спорта;            Режим дня для юного спортсмена, требования к одежде, обуви, гигиеническое требование к местам занятий, инвентарю;            Самоконтроль в процессе занятий спортом;            Единая спортивная классификация;            Средства и методы спортивной тренировки;            Техническая подготовка юного спортсмена;            Тактическая подготовка юного спортсмена.</p>
2	ОФП	<p>Строевые упражнения;            Общеразвивающие упражнения без предметов;            Общеразвивающие упражнения с предметами;            Подвижные игры и эстафеты;            Спортивные игры.</p>
3	СФП	<p><b>Упражнения для развития быстроты.</b>            Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).</p> <p><b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.</p> <p><b>Упражнения для развития специальной выносливости.</b> Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.</p>

4	Техника	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперед, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменному</p> <p>Скольжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт)</p> <p>Обучение владению клюшкой</p> <p>Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой</p> <p>Бег на коньках лицом вперед скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперед</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперед не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперед толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперед толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперед с отрывом коньков от льда переступанием</p> <p>Передвижение спиной вперед переносом одной ноги через другую с полуторможением</p> <p>Передвижение спиной вперед с переходом вперед скользящим шагом</p> <p>Передача и прием шайбы в парах по периметру площадки</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперед без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперед скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперед «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперед (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперед в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и прием шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и прием в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
5	Тактика	<p>Взаимодействие защитников и вратаря</p> <p>Взаимодействие защитников при выходе их обороны</p> <p>Взаимодействие нападающих при обороне</p> <p>Взаимодействие нападающих при атаке</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы)</p> <p>Взаимодействие защитника и нападдающего на выходе из зоны</p>
6	Интегральная	Игры квадрат 2х3, 2х4;

	подготовка	Атака из глубины (контр атака); Защита в 2 эшелона; Защита в меньшинстве.
7	Контрольные (зачётные экзамены)	Тестирование, Сдача контрольных нормативов; Контрольные игры.
8	Соревнования	Товарищеские игры; Контрольные игры; Официальные игры.

## 2 год (этап начальной подготовки)

№	Тема занятия	Содержание
1	Теоретическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности Единая спортивная классификация Гигиенические основы режима труда, отдыха и питания юного спортсмена Врачебный контроль- основа достижений в современном спорте Средства и методы спортивной тренировки Физическая подготовка юного спортсмена Техническая подготовка юного спортсмена Тактическая подготовка юного спортсмена Психологическая подготовка юного спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств. Правила игры и методика судейства Итоги спортивного года. Анализ крупнейших соревнований.
2	ОФП	Строевые упражнения; Общеразвивающие упражнения без предметов; Общеразвивающие упражнения с предметами; Подвижные игры и эстафеты; Легкоатлетические упражнения; Спортивные игры.
3	СФП	<b>Упражнения для развития быстроты.</b> Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера). <b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т.т.д. Вбрасывание шайбы на дальность. <b>Упражнения для развития специальной выносливости.</b> Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.
4	Техника	Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперед, в сторону не отрывая коньков от льда Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменно Скольжение на двух коньках в глубоком приседе Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт) Обучение владению клюшкой Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой

		<p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p> <p>Передвижение спиной вперёд переносом одной ноги через другую с полу торможением</p> <p>Передвижение спиной вперёд с переходом вперед скользящим шагом</p> <p>Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Ускорение, рывки из-за ворот с обманным движением туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Контроль за приёмом сложной силовой передачи коньком и клюшкой</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Ведение шайбы змейкой после приёма встречной передачи</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p> <p>Броски по воротам после диагонального ведения</p>
5	Тактика	<p>Система ведения игры</p> <p>Стиль игры</p> <p>Темп игры</p> <p>Виды тактических схем:</p> <p>Взаимодействие защитников и вратаря</p> <p>Взаимодействие защитников при обороне</p> <p>Взаимодействие защитников при выходе их обороны</p> <p>Взаимодействие защитников при атаке</p> <p>Взаимодействие защитников и крайних нападающих при выходе из зоны</p> <p>Взаимодействие нападающих при обороне</p> <p>Взаимодействие нападающих при выходе из обороны</p> <p>Взаимодействие нападающих при атаке</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы)</p> <p>Взаимодействие защитника и нападдающего на выходе из зоны</p> <p>Взаимодействие 3-х игроков.</p> <p>Выход из зоны через левого, затем через правого крайнего нападающего</p>
6	Интегральная	Игра в большинстве;

	подготовка	Игра в меньшинстве; Игры квадрат 2x4 в зоне защиты; Атака через крайних нападающих; Атака в большинстве.
7	Контрольные (зачётные экзамены)	Тестирование, Сдача контрольных нормативов; Контрольные игры.
8	Соревнования	Товарищеские игры; Контрольные игры; Официальные игры.

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<p>Концептуальные позиции преподавания.</p>	<p>Спортивная тренировка – это педагогический процесс, цель которого - это обучение техническим приёмам, тактическим действиям и совершенствование технико – тактического мастерства, развитие физических, психологических, моральных и волевых качеств, создание условий для спортивных достижений на соревнованиях.</p> <p>Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов; главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу.</p> <p><u>Основные факторы воспитательного воздействия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;</li> <li>- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;</li> <li>- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной секции «Хоккей».</li> </ul> <p><u>Основные формы воспитательной работы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;</li> <li>б) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;</li> <li>в) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований)</li> <li>г) совместная работа с общеобразовательными предметами, а также спортивными общественными организациями.</li> </ul> <p>В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации);</li> <li>- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);</li> <li>- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);</li> <li>- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);</li> <li>- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).</li> </ul> <p>Практика показала, что владение как двигательными, так и игровыми навыками требует анализа, синтеза, решения сложных тактических задач и других мыслительных операций занимающихся.</p>
---	---

	<p>Для повышения активности мышления обучающихся, тренер должен использовать следующие методы: устный опрос, задания по мысленному проговариванию изучаемого материала, обдумывание и самостоятельное решение заданий тренеров, в том числе и домашних.</p> <p>Путь к высочайшему мастерству – это поиск новых, более совершенных форм в решении задач, стоящих перед занимающимися не только в физической, технико-тактической и игровой деятельности. Творческое, доброжелательное сотрудничество тренера с занимающимися позволяет быстрее достичь вершин спортивного мастерства. Одной из форм содружества является совместный просмотр видеозаписи игры и обсуждение действий игроков.</p>
Основные методы работы	<p>Основные принципы: системность, постепенность, доступность.</p> <p>Методы: рассказ, объяснение, показ, беседа, опробование, устный опрос, оценка движений, действий и поступков занимающихся.</p>
Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся	См. Приложение 1
Дидактический материал	Литература, видеозаписи матчей, видеозаписи тренировок, документальные и художественные фильмы о великих хоккеистах, встречи с выдающимися спортсменами.
Техническое оснащение занятий	Ледовый дворец, форма и амуниция, фишки, барьеры, спорт инвентарь, техника для просмотра видео материалов.

#### Список литературы

1. Айрапетянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.
2. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
3. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.
4. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Быстров А.В., "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
6. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.
7. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
10. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
11. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Польша, 1999.
13. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
14. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
15. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.
16. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
17. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233)
18. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.
19. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (10-15 лет)**  
**Контрольные упражнения по физической подготовке**

№	Тесты	Возраст														
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет			13-14 лет			14-15 лет		
		Отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10	13	11	10	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572	599	586	572	599	586	572
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42	48	45	42	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93	8,52	8,73	8,93	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0	49,6	50,8	52,0	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3 000 м (сек)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24	12,42	13,06	13,24	12,42	13,06	13,24
8	Комплексная ловкость (сек)	19,0	19,6	20,1	17,8	18,4	18,9	17,6	18,0	18,5	17,6	18,0	18,5	17,6	18,0	18,5

**Специальная подготовка**

№	Тесты	Возраст														
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет			13-14 лет			14-15 лет		
		отл	хор	удов	отл	хор	Удов	Отл	хор	Удов	Отл	хор	удов	Отл	хор	удов
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м (с)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7	5,4	5,5	5,7	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м (с)	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1	7,4	7,8	8,1	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег 18 х 12 м (с)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7	51,5	52,5	53,7	51,5	52,5	53,7
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9	25,1	26,0	26,9	25,1	26,0	26,9
5	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (с)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0	27,1	27,9	28,0	27,1	27,9	28,0
6	Техника владения клюшкой и шайбой (с) (оценка по разнице времени тестов 4 и 5)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71	0,90	1,31	1,71	0,90	1,31	1,71
7	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,87	2,79	2,71	3,25	2,95	2,85	3,25	2,95	2,85	3,25	2,95	2,85
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12	15	13	12	15	13	12

**(отделение хоккей с шайбой)**

№ п/п	Упражнения	Мальчики		
		«3»	«4»	«5»
1	Бег 30м(сек)	6,0-6,1	5,8-5,7	5,6-5,5
2	Бег 50 м на коньках лицом в перед (сек)	5,8-5,7	5,6-5,5	5,4-4,9
3	Бег 50м на коньках спиной в перед (сек)	5,8-5,7	5,6-5,5	5,4-4,9
4	Челночный бег на коньках 200 м лицом в перед (сек)	55-50	48-45	40-35
5	Подтягивание (раз)	6-7	8-10	10-12
6	Броски шайбы в цель с удобной стороны (шт.)(сек)	6-7/10	7-8/10	8-10/10
7	Броски шайбы в цель с не удобной стороны	5-6/10	6-8/10	9-10/10

**Контрольные упражнения по технической подготовке**

1. Ведение шайбы по прямой лицом вперед, произвольно меняя направление движения (50 метров- 4 повтора);
2. Ведение шайбы по прямой спиной в перед, произвольно меняя направление движения 950 метров) - 4 повтора;
3. Остановка шайбы с удобной неудобной стороны клюшкой;
4. Броски в цель с удобной стороны клюшкой;
5. Броски в цель с неудобной стороны клюшкой.