



**муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа  
г.Баймак муниципального района Баймакский район  
Республики Башкортостан**

Директор МОБУ ДО ДЮСШ г.Баймак  
А.А.Мочалина  
Приказ от «15» июня 2021 года №35

Принята на педагогическом совете  
протокол №4 от «15»июня 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности по хоккею  
(Возраст детей: 7-18 лет,  
срок реализации программы: 4 года)**

Составители:  
Асабин Сергей Александрович,  
Ирмаков Фаниль Рамазанович  
тренеры-преподаватели

г. Баймак, 2021г.

## **Пояснительная записка**

Программа для ДЮСШ по хоккею составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность**, вид спорта хоккей и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении

состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в хоккее таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

## **Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:**

В физкультурно-спортивные группы принимаются дети с 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на обучение детей и подростков в течении 4 лет.

**Отличительной особенностью** содержания данной программы является количество часов и адаптация к условиям работы как массовость, так и на спортивное мастерство.

**Формы организации деятельности:** групповая, индивидуальная

## **Формирование групп на этапах подготовки:**

- **Начальной подготовки (ГНП)**– на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. 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 нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- **Учебно-тренировочные группы (УТГ).** 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.

На всех этапах подготовки ***перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.***

Для более эффективной подготовки юных хоккеистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных хоккеистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

В процессе многолетней спортивной подготовки **должны решаться следующие задачи:**

- Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
- Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборной района по хоккею.

- Подготовка инструкторов-общественников и судей по хоккею.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по обучению хоккею, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

## I. Нормативная часть.

### Годовой план-график распределения учебного материала всех возрастных групп (в часах)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Общая физическая подготовка (ОФП)	72	72	87	87
Специально-физическая подготовка (СФП)	50	15	42	42
Техническая подготовка	65	98	126	126
Тактическая подготовка	26	26	41	41
Игровая подготовка	10	20	25	25
Контрольные и календарные игры	6		20	20
Сдача контрольных нормативов	4	3	5	5
Медицинский контроль	2	1	1	1
Теоритическая подготовка	5	5	7	7
Инструкторская и судейская практика			6	6
<b>Всего часов</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>360</b>	<b>360</b>

**Организация учебно-тренировочной работы.  
Наполняемость групп НП, УТГ.**

<b>Год обучения</b>	<b>Минимальный возраст учащихся</b>	<b>Минимальное кол-во учащихся в группе</b>	<b>Максимальное кол-во учебных часов в неделю</b>	<b>Требования по спортивной подготовке</b>
ГНП-1	7	12	6	Выполнить Контрольно-нормативные требования
ГНП-2	8	12	6	
УТГ-1	8	12	9	
УТГ-2	9	12	9	

**II. Методическая часть.**

**2.1. Организационно-методические указания.**

Программа рассчитана на многолетний период занятий: в группах начальной подготовка - 2 года, в учебно-тренировочных группах - 2 года. Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие учащихся и овладение техникой и тактикой современного хоккея.

**Задачи этапов обучения:**

Группы начальной подготовки (7 – 10 лет):

- укрепление здоровья и улучшение физического здоровья;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- знакомство техникой и тактикой хоккея;
- выполнение нормативов ОФП.

Учебно-тренировочные группы (11-13 лет):

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение всеми основами техники хоккея;
- формирование игрового стиля;
- знакомство с правилами;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами хоккея, участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочные группы (14-16 лет):

- всестороннее совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры, развитие тактического мышления, определение игровых наклонностей юных хоккеистов (наличие определенных качеств и данных выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника, нападающего);
- участие в соревнованиях, выполнение требований 2 юношеского разряда;
- воспитание элементарных навыков судейства.

**2.2. Программный материал.**

### 2.2.1. Теоретическая подготовка.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

**Тема 2.** Тактика игре в защите.

Содержание: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

**Тема 3.** Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

**Тема 4.** Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

**Тема 5.** Гигиенические знания и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

**Тема 6.** Техника безопасности.

Содержание: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

### 2.2.2. Общая физическая подготовка.

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

3. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячам.

4. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

5. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.
6. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

### **2.2.3. Специальная физическая подготовка.**

1. **Упражнения для развития быстроты.** 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).
2. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** 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.
3. **Упражнения для развития специальной выносливости.** 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.

### **2.2.4. Техничко-тактическая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения шайбой – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения и применения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по шайбе клюшкой и остановка шайбы, ведение, обводки ложных движений, отбора шайбы, основных технических приемов игры вратаря. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

### **2.2.5. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки хоккеистов. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.
- Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.



Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Основные из них:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции, беседы);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики хоккея, методики спортивной тренировки;
- личные примеры тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе, в команде;
- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
- проведение совместных занятий менее подготовленных хоккеистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с более сильными или более слабыми противниками;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;
- соревновательный метод.

### **2.2.6. Восстановительные мероприятия.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.
2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.
3. Гигиенические - включает следующие разделы:
  - оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
  - рациональный распорядок дня;
  - личная гигиена;
  - специализированное питание и рациональный питьевой режим;
  - закаливание;
  - гигиенические условия тренировочного процесса;
  - специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке хоккеистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

4. Медико-биологические - включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

### **2.2.7. Медико-биологический контроль.**

#### Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

#### Группы начальной подготовки

#### Задачи медико-биологического обследования:

- а) контроль состояния здоровья учащихся;
- б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- в) определение переносимости нагрузок;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

#### Формы медико-биологического контроля:

- углубленное обследование в начале и в конце учебного года;
- текущее обследование не реже 1 раза в 3 месяца.

### **2.2.8. Воспитательная работа.**

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов общеобразовательных школ; главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу.

#### Основные факторы воспитательного воздействия:

- личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

#### Основные формы воспитательной работы:

- а) систематическое привлечение учащихся к общественной работе (судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);
- б) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- в) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;
- г) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах школы, торжественный прием в спортивную школу);
- д) совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

- 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);
- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);
- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);
- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

### **2.2.9. Инструкторская и судейская практика.**

#### **Правила соревнований, их организация и проведение.**

Цели и задачи спортивных соревнований. Их место в учебно-тренировочном процессе. Организационные мероприятия по подготовке и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Товарищеские и матчевые встречи, чемпионаты и первенства, квалификационные и показательные соревнования. Годовой календарный план соревнований, исходные данные для его составления. Программа соревнований. Участники, представители, тренеры, судьи. Их права и обязанности.

Правила игры в хоккей. Порядок определения мест. Место проведения соревнований по хоккею. Оборудование и инвентарь.

Судейская документация, порядок ее ведения. Медицинское обслуживание соревнований. Информация о ходе соревнований. Торжественное открытие и закрытие. Сроки представления отчетной документации о проведенных соревнованиях.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.
3. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
4. Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера.
5. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

#### **Контрольные нормативы для обучающихся**

(Использованы материалы: В.А.Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.)

<b>ТЕСТЫ</b>	<b>ВОЗРАСТ</b>
--------------	----------------

		7-8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	27	40	36	29
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	8	5	3
3	Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
4	Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
5	Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3	Челночный бег на коньках 9 x 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8
5	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2
6	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5)	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,46

### Контрольные нормативы хоккеистов 10-13 лет

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	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
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	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
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>										

1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7
4	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

### Контрольные нормативы с 13 до 16 лет

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
6	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,00	11,12	11,24
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,3	7,5	7,7	6,8 7,1	7,3	6,4	6,7	6,9	
3	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6

4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,81	24,2	24,7
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8	Точность бросков шайбы в цель	17	16	14	19	17	15	19	17	16

### Контрольные нормативы с 16 до 18 лет

ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ		
	ОТЛИЧНО	ХОРОШО	УДОВЛ
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	15	13
2. Пятикратный прыжок (м)	12,8	12,76	12,53
3. Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	50	48	46
4. Бег 60 м (сек)	7,42	7,64	7,85
5. Бег 300 м(сек)	42,0	43,0	43,9
6. Бег 3000 м (мин)	10,48	11,0	11,12
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1. Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	4,8	4,9	5,0
2. Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	6,2	6,4	6,6
3. Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	46,0	47,0	48,1
4. 8-минутный бег на коньках (км)	3,200	3,140	3,080
5. Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	23,6	24,0	24,4
6. Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (сек)	24,6	25,1	25,5
7. Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,41	0,69	0,97
8. Точность бросков шайбы в цель	22	20	18

4. Для реализации учебной программы по хоккею используются:  
Шайбы, клюшки вратаря, клюшки полевого игрока, защита вратаря, коньки вратаря, коньки (ботинки) с лезвием

#### **Список используемой литературы:**

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. 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.
3. Арестов, Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976.-18 с.
4. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
5. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.
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. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233)