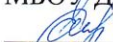


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 г.Зей

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР  
МБОУ ДО ДЮСШ № 2  
 Е.В.Стрюкова

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора МБОУ ДО  
ДЮСШ № 2 г.Зей  
от 30.08.2021г. № 174



**Рабочая программа  
по хоккею с шайбой  
для группы начальной подготовке  
НП-2**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 9-11 лет  
Программу составил: тренер-преподаватель  
МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г. Зей  
Харазов Р.А.

2021-2022г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	4
3. Тематическое планирование программного материала	4
4. Методическое обеспечение программы	14
5. Планируемые результаты	15
6. Контрольные нормативы	16
7. Список литературы	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей – захватывающая, быстро развивающаяся и, прежде всего, веселая игра. Популярность хоккея выросла за последние годы, и многие дети проявляют интерес к различным видам этой игры.

С первых занятий у занимающихся воспитывается самообладание, выдержка, умение владеть собой в изменяющихся условиях, преодоление страха, неуверенности в своих силах. Путь к достижению высоких спортивных результатов связан с преодолением огромных трудностей, отказом от вредных привычек (курение, алкоголь), несовместимых с укреплением здоровья.

Обучение хоккею с шайбой лучше начинать с дошкольного и младшего школьного возраста, так как этот возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Целью данной программы является привитие интереса к занятиям спортом вообще и к хоккею в частности, формирование у детей здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам. Приобретение базовых умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств.

### **Задачи подготовки юных хоккеистов:**

- Укрепление здоровья, повышение разносторонней физической подготовленности средствами физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств: гибкости, ловкости, быстроты;
- Обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей;
- Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем;
- Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других жизненно необходимых качеств и черт характера;
- Выявление наиболее способных к дальнейшему совершенствованию в хоккее.

В группу начальной подготовки (**НП-2**) набираются дети в возрасте 9-11 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются (или переводятся из спортивно-оздоровительных групп) мальчики, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра).

Зачисление юных хоккеистов на очередной год обучения и следующий этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления на соревнованиях, тестирования по общей, специальной физической и технической подготовленности и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Учебный год на отделении хоккея с шайбой начинается 1 сентября.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам.
2. Медико – восстановительные мероприятия.
3. Педагогические тестирования.
4. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП-2 )

№ п/п	Виды подготовки	теория	практика
1.	Общая физическая		122
2.	Спец. физическая		62
3.	Техническая		88
4.	Тактическая		15
5.	Игровая		45
6.	Восстановительные мероприятия		10
8.	Теоретическая подготовка	6	
	Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки		14
	<b>ИТОГО:</b>	360 часов	

Начальный этап подготовки хоккеистов закладывается на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков. Создается база для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Отметка о проведении
<b>Теоретические занятия</b>			
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	<b>1</b>		
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	<b>1</b>		
Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых	<b>1</b>		
Травматизм в спорте и его профилактика	<b>1</b>		
Правила соревнований по хоккею с шайбой	<b>1</b>		
Основные средства восстановления	<b>1</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>6 час.</b>		

<p><b>У. Строевые и порядковые упражнения:</b>  Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивания строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.</p>	<b>10</b>		
<p><b>2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.</b>  Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.</p>	<b>15</b>		
<p>Упражнения для ног: Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, тленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений</p>	<b>15</b>		
<p><b>Упражнения для шеи и туловища:</b></p>	<b>15</b>		
<p>Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор костями рук сзади - поднимание ног с выполнением, скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лёжа, обратно в упор сиди и переход в положение основной стойки</p>			
<p><b>3. Упражнения для развития физических качеств</b></p>	<b>15</b>		
<p>Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с преодолением веса собственного тела; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с партнёром: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке,</p>			

<p>велозергометре, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.</p>			
<p><b>Упражнения для развития скоростных качеств:</b> Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20- 100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.</p>	15		
<p><b>Упражнения для развития скоростью- с иловых качеств:</b> различные прыжковые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лёжа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.</p>	15		
<p><b>Упражнения для развития координационных качеств:</b> выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические</p>	15		
<p>упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.</p>			
<p><b>Упражнения для развития гибкости:</b> Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны,, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощением в виде набивных мячей,</p>	17		

гимнастической палки, гантели и др. Для повышения и эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличивать амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.			
<b>Упражнения для развития общей выносливости:</b> бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера- 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту	<b>15</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>122</b>		
<b>Специально-физическая подготовка</b>  <b>Упражнения для развития специальных силовых и скоростно- силовых качеств</b>			
мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико- тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Тоже с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину	<b>6</b>		

<p>клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.</p>			
<p>Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и</p>	<b>6</b>		
<p>плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеле<sup>3</sup>нной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы(200-400г).</p>	<b>8</b>		
<p>Упражнения специальной скоростной направленности: Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу</p>	<b>8</b>		
<p>Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий</p>			
<p><b>Упражнения для развития специальных координационных качеств.</b> Выполнение относительно координационно- сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычно- при выполнении игровых</p>	<b>8</b>		



действий. Например, старты из разных личных положений: броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении; ведение шайбы при различных «хватах» клюшки; <sup>1</sup> смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления); игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.			
<b>Упражнения для развития гибкости.</b>	<b>8</b>		
Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, Повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.			
Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.	<b>6</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>62</b>		
<b>Техническая подготовка</b>			
Приемы техники передвижения на коньках.	<b>1</b>		
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	<b>2</b>		
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	<b>2</b>		
Бег скользящими шагами	<b>2</b>		
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	<b>2</b>		

Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (нереступанием)	4		
Повороты по дуге переступанием двух ног	4		
Торможение полуплугом и плугом	2		
Старт с места лицом вперед	2		
Бег короткими шагами	2		
Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах	1		
Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	1		
Бег спиной вперед переступанием ногами	1		
Бег спиной вперед скрестными шагами	1		
<b><i>Приемы техники владения клюшкой и шайбой</i></b>			
Ведение шайбы на месте	2		
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	4		
Ведение шайбы не - отрывая крюка клюшки от шайбы	2		
Ведение шайбы дозированными толчками вперед	1		
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	1		
Ведение шайбы коньком	1		
Обводка соперника на месте и в движении			
Длинная обводка	1		
Короткая обводка	1		
Обводка с применением обманных действий - финтом	1		
Финт клюшкой	1		
Финт головой и клюшкой	1		
Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	1		
Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	1		
Удар шайбы с длинным замахом	1		
Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	1		
Бросок - подкидка	1		
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	1		
Бросок шайбы с неудобной стороны	1		
Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	1		
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	1		
Отбор шайбы клюшкой способом подбивания	1		

клюшкой соперника			
<b>Техника игры вратаря</b>			
Обучение основной стойки вратаря	<b>1</b>		
Обучение низкой и высокой стойки вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	<b>1</b>		
Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	<b>1</b>		
Т-образное скольжение (вправо, влево)	<b>1</b>		1
Передвижение вперед выпадами	<b>1</b>		
Торможение на параллельных коньках	<b>1</b>		
Передвижение короткими шагами	<b>1</b>		
Повороты в движении на 180, 360 градусов в основной стойке вратаря	<b>1</b>		
Бег спиной вперёд, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	<b>1</b>		
Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	<b>1</b>		
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону ( вправо, влево) на параллельных коньках	<b>1</b>		
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону ( вправо, влево) Т-образным скольжением	<b>1</b>		
Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена	<b>1</b>		
Ловля шайбы ловушкой в шпагате	<b>1</b>		
Ловля шайбы на блин	<b>1</b>		
Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	<b>1</b>		
Отбивание шайбы блином стоя на месте	<b>1</b>		
Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	<b>1</b>		
Отбивание шайбы коньком	<b>1</b>		
Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	<b>1</b>		
Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	<b>1</b>		
Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки	<b>4</b>		
<b>Прижимание шайбы</b>			
Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	<b>1</b>		

Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	1		
Остановка шайбы клюшкой у борта	1		
Бросок шайбы на дальность и точность	1		
Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	1		•
Передача шайбы подкидкой	1		
Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	1		
<b>ИТОГ О</b>	<b>88</b>		
<b>Тактическая подготовка</b>			
Скоростное маневрирование и выбор позиции	6		
Отбор шайбы перехватом	2		
Отбор шайбы клюшкой	2		
Приемы тактики нападения			
Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	4		
Передачи шайбы - короткие, средние, длинные	4		
Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	4		
Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	6		
Прижимание шайбы	3		
Перехват и остановка шайбы	4		
Выбрасывание шайбы	5		
<b>ИТОГО</b>	<b>15</b>		
<b>Игровая подготовка</b>			
Основы тактики и тактической подготовки хоккеиста	2		
Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и в атаке.	4		
Характеристика физических качеств и методика их воспитания	4		
Планирование, организация и проведение соревнования	4		
Разработка плана предстоящей игры	4		
Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбиванием, комбинированная	4		

Основные правила игры «хоккей с шайбой»	2		
<b>ИТОГО</b>	<b>45</b>		
Восстановительные мероприятия			%
Педагогические средства восстановления:			
• рациональное построение тренировочных занятий			
• рациональное - чередование тренировочных нагрузок			
организация активного отдыха			
Медико-биологические средства восстановления:	3		
• питание			
• гигиенические и физиотерапевтические процедуры			
• баня, массаж - общий, сегментарный и точечный			
• витамины и адаптогены			
Психологические средства восстановления:	3		
• аутогенная тренировка			
• психорегулирующие воздействия			
• дыхательная гимнастика			
• цветные и музыкальные воздействия			
• развлекательные программы			
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>360</b>		

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков	- сообщение новых знаний; - объяснение; и- работа с учебно-	- фотографии; - рисунки; -учебные методические	- участие в беседе; и-краткий пересказ

	таблиц, учебных видеofilьмов самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	методической литературой; -работа фотографиям; -работа рисункам; -работа таблицам; -практический показ.	пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журнал «Хоккей с шайбой»; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.	учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные методические пособия; -учебно-методическая литература.	и контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные методические пособия; -учебно-методическая литература; - коньки; -ролики; клюшка; шайба; экипировка игрока и вратаря; мяч.	и контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	и контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	-спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
<b>Контрольно-переводные</b>	фронтальная, индивидуально-	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь,	протокол вводный,

<b>испытания</b>	фронтальная.		методические пособия;	текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях и теоретической подготовки. В конце года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовки. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения, но не более одного года.

Перевод обучающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Для групп начальной подготовки

№	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильность состава учащихся	Контроль администрации Журнал учета посещаемости учащихся
2.	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся	Текущий контроль, промежуточная аттестация по общей, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке
3.	Уровень освоения знаний, умений и навыков	Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (СО)

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки		
	Годы		
	1-й	2-й	3-й
<i>По общей физической подготовке</i>			
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,25	4,17	4,12

Прыжок в длину толчком двух ног (м)	160,3	182,5	190,3
Отжимание па руках из упора лежа (кол-во)	37	41	43
Бег 20 м спиной вперед (с)	7,17	6,93	6,81
Челночный бег 4х9 м	11,03	10,89	10,73
Комплексный тест па ловкость (с)	16,88	16,69	16,61
<i>По специальной физической и технической подготовке</i>			
Бег па коньках 20 м (с)	4,28	4,21	4,18
Бег спиной вперед па коньках 20 м (с)	6,27	6,22	5,94
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	16,47	16,32	16,24
Слаломный бег без шайбы (с)	12,39	12,10	11,98
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	8,3	7,9	7,7
Слаломный бег с шайбой (с)	14,42	14,19	14,03

## ЛИТЕРАТУРА

1. Букатин А.Ю. Калужганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1996.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1992.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Польша, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
6. 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.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.