

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Волна» по хоккею с шайбой

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ ДОД «ДЮСШ
«Волна»
_____ А.Г.Чупин

Принята на заседании
педагогического совета
(протокол № __ от _____)

**Рабочая программа
по хоккею с шайбой для групп ГНП-1
на 2014-2015 учебный год.**

Составили: Сунцов Е.В., Рахимов Р.С.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа хоккея с шайбой для группы ГНП-1 составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закона РФ «Об образовании» №3266-1.
2. Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2009.
3. Образовательной программы МАОУ ДО ДЮСШ «Волна»

Программа направлена на решение следующих задач:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

Программа рассчитана на 312 часов в год (6 часов в неделю) Годовой учебный план по хоккею с шайбой для группы ГНП-1

№ п/п	Разделы, темы	Часы
I	Теория	8
1	Физическая культура и спорт	1
2	История развития хоккея	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека	2
4	Гигиена и врачебный контроль	2
5	Правила игры в хоккей	1
6	Самоконтроль и предупреждение травм	1
II	Практика	
1	Общая физическая подготовка	82
2	Специальная физическая подготовка	40
3	Техническая подготовка	68
4	Тактическая подготовка	32
5	Учебные и тренировочные игры	24
6	Контрольные и переводные испытания	8
7	Контрольные игры и соревнования	14

8	Индивидуальные занятия в летний период (6 нед.) (июнь-июль)	36
III	Итого за год	312

Тесты для оценки и контроля юных хоккеистов группы начальной подготовки

Для оценки общей физической подготовки групп начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м)
3. Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во)
4. Бег 20 м спиной вперед (с)
5. Челночный бег 4х9 м (с)
6. Комплексный тест на ловкость

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки):

1. Бег на коньках 20 м высокого старта (с).
2. Бег на коньках 20 м спиной вперед (с)
3. Челночный бег 6х9 м (с)
4. Слаломный бег без шайбы (с)
5. Слаломный бег с/ш (с)
6. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.

Указания к выполнению тестов

Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время на преодоление дистанции (с).

Бег 20 метров спиной вперед. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90⁰ максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.

Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а так же уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена.

Тест проводится в зале. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Оценивается по времени (с).

Комплексный тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения в (с)

Оценка специальной физической и технической подготовленности

Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Слаломный бег без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка трех стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. После обводки третьей стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в то момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей)

По общей физической							
Вид	Оценка	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 20 м с высокого старта (с)	5	4,8-5,0	4,6-4,8	4,3-4,5	4,2-4,4	4,1-4,3	4,0-4,2
	4	5,1-5,3	4,9-5,1	4,6-4,8	4,5-4,7	4,4-4,6	4,3-4,5
	3	5,4-5,6	5,2-5,4	4,9-5,1	4,8-5,0	4,7-4,9	4,6-4,8
	2	5,7-5,9	5,5-5,7	5,2-5,4	5,1-5,3	5,0-5,2	4,9-5,1
	1	6,0-6,2	5,8-6,0	5,5-5,7	5,4-5,6	5,3-5,5	5,2-5,4
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	5	127-125	139-137	147-145	160-158	182-180	190-188
	4	124-122	136-134	144-142	157-155	179-177	187-185
	3	121-119	133-131	141-139	154-152	176-174	184-182
	2	118-116	130-128	138-136	151-149	173-170	181-179
	1	115-113	127-125	135-133	148-146	169-167	178-176
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	5	17-15	23-21	31-29	37-35	41-39	43-41
	4	14-12	20-18	28-26	34-32	38-36	40-38
	3	11-9	17-15	25-23	31-29	35-33	37-35
	2	8-6	14-12	22-20	28-26	32-30	34-32
	1	6-4	11-9	19-17	25-23	29-27	31-29
Бег 20 м спиной вперед (с)	5	9,3-9,5	8,1-8,3	7,5-7,7	7,1-7,3	6,9-7,1	6,8-7,0
	4	9,6-9,8	8,4-8,6	7,8-8,0	7,4-7,6	7,2-7,4	7,1-7,3
	3	9,9-10,1	8,7-8,9	8,1-8,3	7,7-7,9	7,5-7,7	7,4-7,6
	2	10,2-10,4	9,0-9,2	8,4-8,6	8,0-8,2	7,8-8,0	7,7-7,9
	1	10,5-10,7	9,3-9,5	8,7-8,9	8,3-8,5	8,1-8,3	8,0-8,2
Челночный бег 4*9 м	5	12,9-13,1	12,1-12,3	11,2-11,4	11,0-11,2	10,8-11,0	10,7-10,9
	4	13,2-13,4	12,4-12,6	11,5-11,7	11,3-11,5	11,1-11,3	11,0-11,2
	3	13,5-13,7	12,7-12,9	11,8-12,0	11,6-11,8	11,4-11,6	11,3-11,5
	2	13,8-14,0	13,0-13,2	12,1-12,3	11,9-12,1	11,7-11,9	11,6-11,8
	1	14,1-14,3	13,3-13,5	12,4-12,6	12,2-12,4	12,0-12,2	11,9-12,1
Комплексный тест на ловкость	5	17,7-17,9	17,1-17,3	17,0-17,2	16,8-17,0	16,7-16,9	16,6-16,8
	4	18,0-18,2	17,4-17,6	17,3-17,5	17,1-17,3	17,0-17,2	16,9-17,1
	3	18,3-18,5	17,7-17,9	17,6-17,8	17,4-17,6	17,3-17,5	17,2-17,4
	2	18,6-18,8	18,0-18,2	17,9-18,1	17,7-17,9	17,6-17,8	17,5-17,7
	1	18,9-19,1	18,3-18,5	18,2-18,4	18,0-18,2	17,9-18,1	17,8-18,0

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей)

По специальной физической и технической							
Вид	Оценка	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег на коньках 20 м (с)	5	4,9-5,1	4,5-4,7	4,3-4,5	4,2-4,4	4,1-4,3	4,0-4,2
	4	5,2-5,4	4,8-5,0	4,6-4,8	4,5-4,7	4,4-4,6	4,3-4,5
	3	5,5-5,7	5,1-5,3	4,9-5,1	4,8-5,0	4,7-4,9	4,6-4,8
	2	5,8-6,0	5,4-5,6	5,2-5,4	5,1-5,3	5,0-5,2	4,9-5,1
	1	6,1-6,3	5,7-5,9	5,5-5,7	5,4-5,6	5,3-5,5	5,2-5,4
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	5	7,3-7,5	6,7-6,9	6,3-6,5	6,2-6,4	6,1-6,3	5,9-6,1
	4	7,6-7,8	7,0-7,2	6,6-6,8	6,5-6,7	6,4-6,6	6,2-6,4
	3	7,9-8,1	7,3-7,5	6,9-7,1	6,8-7,0	6,7-6,9	6,5-6,7
	2	8,2-8,4	7,6-7,8	7,2-7,4	7,1-7,3	7,0-7,2	6,8-7,0
	1	8,5-8,7	7,8-8,0	7,5-7,7	7,4-7,6	7,3-7,5	7,1-7,3
Челночный бег на коньках 6*9 м (с)	5	17,6-17,8	16,9-17,1	16,6-16,8	16,4-16,6	16,3-16,5	16,2-16,4
	4	17,9-18,1	17,2-17,4	16,9-17,1	16,7-16,9	16,6-16,8	16,5-16,7
	3	18,2-18,4	17,5-17,7	17,2-17,4	17,0-17,2	16,9-17,1	16,8-17,0
	2	18,5-18,7	17,8-18,0	17,5-17,7	17,3-17,5	17,2-17,4	17,1-17,3
	1	18,8-19,0	18,1-18,3	17,8-18,0	17,6-17,8	17,5-17,7	17,4-17,6
Слаломный бег б/ш (с)	5	13,8-14,0	13,3-13,5	12,9-13,1	12,3-12,5	12,1-12,3	11,9-12,1
	4	14,1-14,3	13,6-13,8	13,2-13,4	12,6-12,8	12,4-12,6	12,2-12,4
	3	14,4-14,6	13,9-14,1	13,5-13,7	12,9-13,1	12,7-12,9	12,5-12,7
	2	14,7-14,9	14,2-14,4	13,8-13,9	13,2-13,4	13,0-13,2	12,8-13,0
	1	15,0-15,2	14,5-14,7	14,0-14,2	13,5-13,7	13,3-13,5	13,1-13,3
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	5	-	-	-	8,3-8,5	7,9-8,1	7,7-7,9
	4				8,6-8,8	8,2-8,4	8,0-8,2
	3				8,9-9,1	8,5-8,7	8,3-8,5
	2				9,2-9,4	8,8-9,0	8,6-8,8
	1				9,5-9,7	9,1-9,3	8,9-9,1
Слаломный бег с/ш (с)	5	17,1-17,3	15,7-15,9	14,9-15,1	14,4-14,6	14,1-14,3	14,0-14,2
	4	17,4-17,6	16,0-16,2	15,2-15,4	14,7-14,9	14,4-14,6	14,3-14,5
	3	17,7-17,9	16,3-16,5	15,5-15,7	15,0-15,2	14,7-14,9	14,6-14,8
	2	18,0-18,2	16,6-16,8	15,8-16,0	15,3-15,5	15,0-15,2	14,9-15,1
	1	18,3-18,5	16,9-17,1	16,1-16,3	15,6-15,8	15,3-15,5	15,2-15,4

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей)

По общей физической							
Вид	Оценка	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30 м старт с места (с)	5	5,2-5,4	5,0-5,2	4,8-5,0	4,6-5,0	4,4-4,6	4,2-4,4
	4	5,5-5,7	5,3-5,5	5,1-5,3	5,1-5,3	4,7-4,9	4,5-4,7
	3	5,8-6,0	5,6-5,8	5,4-5,6	5,4-5,6	5,0-5,2	4,8-5,0
	2	6,1-6,3	5,9-6,1	5,7-5,9	5,7-5,9	5,3-5,5	5,1-5,3
	1	6,4-6,6	6,2-6,4	6,0-6,2	6,0-6,2	5,6-5,8	5,4-5,6
Пятикратный прыжок в длину (м)	5	8-7,8	9-8,8	10-9,8	11-10,8	12,5-12,3	13-12,8
	4	7,7-7,5	8,7-8,5	9,7-9,5	10,7-10,5	12,2-12,0	12,7-12,5
	3	7,4-7,2	8,4-8,2	9,4-9,2	10,4-10,2	11,9-11,7	12,4-12,2
	2	7,1-6,9	8,1-7,9	9,1-8,9	10,1-9,9	11,6-11,4	12,1-11,9
	1	6,8-6,6	7,8-7,7	8,8-8,6	9,8-9,6	11,3-11,1	11,8-11,7
Бег 400 м (с)	5	74-76	70-72	66-68	64-66	62-64	60-62
	4	77-79	73-75	69-71	67-69	65-67	63-65
	3	80-82	76-78	72-74	70-72	68-80	66-68
	2	83-85	79-81	75-77	73-75	81-83	69-71
	1	86-88	82-84	78-80	76-78	84-86	72-74
Подтягивание на перекладине (кол-во)	5	8-7	10-9	12-11	14-13	15-14	16-15
	4	6-5	8-7	10-9	12-11	13-12	14-13
	3	4-3	6-5	8-7	10-9	11-10	12-11
	2	2	5-4	6-5	8-7	9-8	10-9
	1	-	3-2	4-3	6-5	7-6	8-7
Бег 3000 м (мин)	5	-	-	12,6-12,8	12,3-12,5	12,0-12,2	11,8-12,0
	4	-	-	12,9-13,1	12,6-12,8	12,3-12,5	12,1-12,3
	3	-	-	13,2-13,3	12,9-13,1	12,6-12,8	12,4-12,6
	2	-	-	13,4-13,6	13,2-13,4	12,9-13,1	12,7-12,9
	1	-	-	13,7-13,9	13,5-13,7	13,2-13,4	13,0-13,2

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ(хоккей)

По специальной физической подготовке							
Вид	Оценка	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег на коньках 30 м (с)	5	5,6-5,8	5,2-5,4	4,8-5,0	4,6-4,8	4,4-4,6	4,3-4,5
	4	5,9-6,1	5,5-5,7	5,1-5,3	4,9-5,1	4,7-4,9	4,6-4,8
	3	6,2-6,4	5,8-6,0	5,4-5,6	5,2-5,4	5,0-5,2	4,9-5,1
	2	6,5-6,7	6,1-6,3	5,7-5,9	5,5-5,7	5,3-5,5	5,2-5,4
	1	6,8-7,0	6,4-6,6	6,0-6,2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,5-5,7
Челночный бег 5*54 м (с)	5	38,0-38,2	38,4-38,6	46,0-46,2	45,0-45,2	44,0-44,2	43,0-43,2
	4	38,3-38,5	38,7-38,9	46,3-46,5	45,3-45,5	44,3-44,5	43,3-43,5
	3	38,6-38,8	39,0-39,1	46,6-46,8	45,6-45,8	44,6-44,8	43,6-43,8
	2	38,9-39,1	39,2-39,4	46,9-47,1	45,9-46,1	44,9-45,1	43,9-44,1
	1	39,2-39,3	39,5-39,7	47,2-47,4	46,2-46,4	45,2-45,4	44,2-44,4
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	5	27-27,2	26-26,2	24-24,2	23-23,2	22-22,2	21-21,2
	4	27,3-27,5	26,3-26,5	24,3-24,5	23,3-23,5	22,3-22,5	21,3-21,5
	3	27,6-27,8	26,6-26,8	24,6-24,8	23,6-23,8	22,6-22,8	21,6-21,8
	2	27,9-28,1	26,9-27,1	24,9-25,1	23,9-24,1	22,9-23,1	21,9-22,1
	1	28,2-28,4	27,2-27,4	25,2-25,4	24,2-24,4	23,2-23,4	22,2-22,4
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	5	7,8-8,0	7,6-7,8	7,4-7,6	7,2-7,4	7,0-7,2	6,8-7,0
	4	8,1-8,3	7,9-8,1	7,7-7,9	7,5-7,7	7,3-7,5	7,1-7,3
	3	8,4-8,6	8,2-8,4	8,0-8,2	7,8-8,0	7,6-7,8	7,4-7,6
	2	8,7-8,9	8,5-8,7	8,3-8,5	8,1-8,3	7,9-8,1	7,7-7,9
	1	9,0-9,2	8,8-9,0	8,6-8,8	8,4-8,6	8,2-8,4	8,0-8,2
Броски шайбы в ворота (балл)	5	5	6	7	9	10	10
	4	4	5	6	8	9	9
	3	3	4	5	7	8	8
	2	2	3	4	6	7	7
	1	1	2	3	5	6	6

Тематическое планирование для группы ГНП-1 на 2014-2015 учебный год

Номер УТЗ (длит. одного занятия, мин)	Содержание программного материала	Дата проведения
1 -5 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка 5. Учебные и тренировочные игры	Сентябрь
6-10 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка 5. Учебные и тренировочные игры	
11-15 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка 5. Учебные и тренировочные игры	
16-21 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка 5. Учебные и тренировочные игры	
1-5 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка 5. Учебные и тренировочные игры	Октябрь
6-10 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка 5. Учебные и тренировочные игры	
11-15 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка 5. Учебные и тренировочные игры	
16-20 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения	

	клюшкой 4. Тактическая подготовка 5. Учебные и тренировочные игры	
21-23 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка 5. Учебные и тренировочные игры	
1-5 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка: индивидуальные приемы 5. Учебные и тренировочные игры	Ноябрь
6-10 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка: индивидуальные приемы 5. Учебные и тренировочные игры	
11-15 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка: индивидуальные приемы 5. Учебные и тренировочные игры	
16-21 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка: индивидуальные приемы 5. Учебные и тренировочные игры	
1-6 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка: индивидуальные атакующие действия 5. Учебные и тренировочные игры	Декабрь
7-11 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка: индивидуальные атакующие действия 5. Учебные и тренировочные игры	
12-16 (45 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 4. Тактическая подготовка: индивидуальные атакующие действия 5. Учебные и тренировочные игры	
17-22	1. Общая физическая подготовка	

(45 мин)	<ol style="list-style-type: none">2. Специальная физическая подготовка3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой4. Тактическая подготовка: групповые атакующие действия5. Учебные и тренировочные игры	
11-13 (45 мин)	<ol style="list-style-type: none">1. Общая физическая подготовка2. Специальная физическая подготовка3. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой4. Тактическая подготовка: командные атакующие действия5. Учебные и тренировочные игры	