

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа» МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»
Е.С.Омельченко
Приказ № 49/16
от 20.07.2026



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
по этапам спортивной подготовки УТЭ -2 (СС) и УТЭ -3 (СС)

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -2-го года обучения –
1 год;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -3-го года обучения –
1 год.

Тренер - преподаватель
Рудяков Павел Викторович,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (рабочая программа тренера-преподавателя) разработана на базе основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», принятой на заседании педагогического совета МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» протокол № 3 от 29.06.2026 и утверждённая приказом № 76/1 от 29.06.2026.

Возраст обучающихся 10-17 лет.

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-2-го года обучения – 1 год;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-3-го года обучения – 1 год.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «хоккей».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из академического часа (45 минут), перерыв между часами 15 минут.

Объем программы

УТЭ 2-го обучения- 520 часов (10 часов в неделю: 2 раза по 2 ч.; 2 раза по 3 ч.)

УТЭ 3-го года обучения – 832 часов (16 ч. в неделю: 2 раза по 2 ч.; 4 раза по 3 ч.)

Цель и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель УТЭ-2: Формирование у юных хоккеистов устойчивого интереса к занятиям спортом, развитие базовых физических качеств и освоение фундаментальных технических приёмов игры в хоккей, необходимых для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

Задачи УТЭ-2:

Образовательные:

- Сформировать базовые знания о правилах игры в хоккей, структуре тренировочного занятия, технике безопасности и профилактике травматизма на льду и в зале.
- Освоить терминологию и основные понятия (стойка хоккеиста, ведение шайбы, передачи, остановки, броски, игровые амплуа, зоны площадки).
- Научить правильно использовать хоккейный инвентарь и экипировку, выполнять самоподготовку (заточка, шнуровка, подгонка защиты), а также базовые строевые и организационные действия в группе.
- Сформировать навыки самоконтроля: ведение дневника самочувствия, оценка нагрузки по ЧСС/шкале усилий, распознавание признаков переутомления.
- Познакомить с основами антидопинговых правил и принципами честной спортивной борьбы.

Развивающие:

- Развить базовые физические качества: общую выносливость (бег, велотренажёр, игровые отрезки), силу мышц корпуса и ног (приседания, выпады, тяги резинкой), скоростно-силовые способности (прыжки, старты, ускорения), гибкость и подвижность суставов.
- Совершенствовать координацию и баланс: упражнения на устойчивость (в том числе на нестабильных опорах), имитации перемещений хоккеиста (перекаты, скрестные шаги, торможения), работа с мячами/конусами для точности движений.
- Развивать ловкость и пространственную ориентацию через подвижные и спортивные игры, эстафеты, игровые задания с изменением направления и скорости.
- Повысить скоростные качества: стартовая скорость, рывки на короткие дистанции, смена направления, реакции на зрительный/звуковой сигнал.
- Формировать специальную выносливость для игровых отрезков 30–60 секунд (интервальные серии, круговые тренировки, игровые мини-форматы).

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность и ответственное отношение к тренировочному процессу: соблюдение распорядка занятия, своевременная

подготовка экипировки, выполнение заданий тренера с требуемым качеством, понимание связи регулярности и спортивного прогресса.

- Формировать навыки работы в коллективе и чувство принадлежности к команде: умение взаимодействовать в парах и тройках, поддерживать партнёра, корректно обсуждать игровые эпизоды, принимать общие решения в малых группах (например, при разборе тактических связок).

- Развивать волевые качества: способность продолжать работу при утомлении, преодолевать временные трудности в освоении техники, сохранять концентрацию при отвлекающих факторах (шум, смена условий, ошибки).

- Воспитывать культуру безопасного поведения и самоконтроль: строгое соблюдение правил техники безопасности на льду и в зале, контроль за состоянием инвентаря, умение вовремя сообщить о дискомфорте или боли, соблюдение гигиенических требований.

- Закладывать основы спортивной этики и принципов Fair Play: уважительное отношение к соперникам, судьям и тренеру, корректное поведение в конфликтных ситуациях, понимание ценности честной борьбы и недопустимости неспортивного поведения.

- Стимулировать самостоятельность и инициативность: участие в организации простых эстафет и игровых заданий, помощь младшим в освоении базовых элементов, формулирование собственных вопросов по технике и тактике.

- Формировать осознанное отношение к здоровью: понимание важности разминки и заминки, восстановления, режима сна и питания для спортсмена, а также основ профилактики травм и первой помощи при типичных повреждениях.

Цель УТЭ-3: Комплексное развитие специальной физической, технической и тактической подготовленности, формирование навыков самоконтроля и анализа соревновательной деятельности, обеспечивающих стабильный рост спортивных результатов и готовность к переходу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи УТЭ-3:

Обучающие:

- Закрепить и расширить технический арсенал: ведение шайбы на скорости с обводкой, передачи в движении и под давлением, приём шайбы в динамике, броски с ходу и в касание, отбор и перехват, базовые элементы игры вратаря (перемещения, ловля, выбивание).

- Сформировать понимание тактических принципов: позиционная игра в зоне атаки, выход из зоны защиты, взаимодействие в меньшинстве/большинстве, смена ролей в зависимости от игровой ситуации (прессинг, сдерживание, переход в атаку).

- Освоить структуру микроцикла и принципы распределения нагрузки: разминка с учётом специфики льда и зала, распределение интенсивности по частям занятия, заминка и средства восстановления.

- Научить методам самоконтроля и анализа: ведение дневника спортсмена (ЧСС, самочувствие, качество выполнения элементов), разбор игровых эпизодов по видео, фиксация ошибок и способов их исправления.

- Дать знания по антидопинговым правилам, гигиене, профилактике травматизма и первой помощи при типичных повреждениях в хоккее (ушибы, растяжения, порезы, сотрясения).

Развивающие:

- Повысить уровень специальной выносливости: способность выполнять интенсивные игровые отрезки (45–75 с) с короткими паузами, сохранять скорость и точность действий на фоне утомления, эффективно восстанавливаться между сменами.

- Развить скоростно-силовые качества: стартовая скорость, рывки на 10–20 м, прыжки, резкая смена направления, взрывная сила для бросков и единоборств у борта.

- Совершенствовать координацию и баланс: устойчивость на коньках в сложных положениях, работа с шайбой при смещённом центре тяжести, быстрые переключения между приёмами, контроль шайбы при контакте.

- Укрепить мышечный корсет, стабилизаторы таза и голеностопа, снизить риск типичных травм за счёт силовой работы (приседания, выпады, тяги, планки, эксцентрические упражнения, баланс-платформы).

- Развивать игровое мышление и принятие решений: выбор оптимального действия в условиях дефицита времени и пространства, адаптация к стилям соперника, прогнозирование развития эпизода.

Воспитательные:

- Формировать дисциплину и ответственность за выполнение индивидуального и группового плана, подготовку экипировки, соблюдение режима дня и восстановления.

- Воспитывать умение работать в команде: взаимопомощь и подстраховка на льду, корректная коммуникация (сигналы, подсказки без критики), принятие роли в зависимости от задачи.

- Развивать психологическую устойчивость: сохранение концентрации и качества техники в стрессовых условиях (контрольные игры, турниры, давление трибун).

- Закладывать ценности честной игры и уважения к сопернику, судье, тренеру: соблюдение правил, корректное поведение, умение проигрывать и извлекать уроки из поражений.

- Стимулировать самостоятельность и инициативность: участие в разборе игр, формулирование вопросов по тактике, помощь в организации упражнений для младших групп, освоение элементов судейства.

Планируемые результаты на этапах УТЭ-2 и УТЭ-3:

УТЭ-2

Обучающие:

□ Освоение базовых технических приёмов: юные хоккеисты уверенно выполняют ведение шайбы разными способами (прямое, с переводом, за спиной), броски (кистевой, щелчок на малой скорости), передачи (короткие и средние, в одно касание), приёмы остановки шайбы, элементы обводки и ложные движения.

- Владение конькобежной подготовкой: устойчивое скольжение, повороты, торможения («плугом», «на ребре»), старты и ускорения, смена направлений движения без потери равновесия.

- Знание правил и основ игры: понимание базовых правил хоккея, ролей игроков, простейших игровых ситуаций (вбрасывание, выход из зоны, позиционная игра 3×3), умение соблюдать игровую дисциплину.

- Теоретические знания: основы техники безопасности на льду и в раздевалке, правила использования экипировки, базовые понятия о режиме дня, восстановлении, гигиене спортсмена и профилактике травматизма.

- Навыки самоконтроля: умение фиксировать простые показатели самочувствия, оценивать степень усталости, сообщать тренеру о дискомфорте или травме; освоение элементарных приёмов разминки и заминки.

- Выполнение контрольно-переводных нормативов: соответствие возрастным требованиям по ОФП и СФП.

Развивающие:

□ Развитие базовых физических качеств: прирост показателей быстроты (стартовая скорость, реакция), ловкости и координации (работа с шайбой в движении, смена темпа и направления), общей выносливости (способность выдерживать тренировочную нагрузку без резкого падения качества техники), силы мышц корпуса и ног (для устойчивости на коньках и мощных отталкиваний).

- Совершенствование сенсомоторных навыков: улучшение зрительно-моторной координации (приём и передача шайбы в динамике), реакции на движущийся объект (шайба, партнёр, соперник), способности к переключению внимания в простых игровых ситуациях.

- Формирование двигательных умений: способность воспроизводить технику по показу и словесной инструкции, корректировать ошибки под руководством тренера, выполнять связку из 2–3 технических элементов (например, ведение — обводка — передача).

- Развитие навыков планирования и самоорганизации: умение подготовить и проверить экипировку, соблюдать расписание тренировок, следовать плану занятия, участвовать в простейшем анализе собственных действий (что получилось, что нужно улучшить).

Воспитательные:

- Устойчивый интерес к занятиям и мотивация: регулярное посещение тренировок, инициативное участие в игровых упражнениях, проявление желания совершенствоваться, интерес к просмотру фрагментов матчей и обсуждению игровых моментов.

- Дисциплина и ответственность: соблюдение правил поведения на льду и вне его, уважительное отношение к тренеру и партнёрам, готовность выполнять вспомогательные задачи (уборка инвентаря, помощь младшим).

- Командные ценности и коммуникация: умение взаимодействовать в тройках и пятёрках, поддерживать партнёров, корректно обсуждать игровые эпизоды, принимать замечания тренера без негативной реакции.

- Волевые и морально-этические качества: проявление старания при выполнении сложных заданий, умение продолжать работу при усталости, соблюдение принципов честной игры, отказ от агрессивного поведения и неуважительных действий.

- Культура отношения к спорту и здоровью: понимание ценности здорового образа жизни, соблюдение режима отдыха, бережное отношение к экипировке и спортивному инвентарю, осознание важности профилактики травм и восстановления.

Цель УТЭ-3: Комплексное развитие специальной физической, технической и тактической подготовленности, формирование навыков самоконтроля и анализа соревновательной деятельности, обеспечивающих стабильный рост спортивных результатов и готовность к переходу на этап совершенствования спортивного мастерства.

УТЭ-3

Обучающие:

- Освоение усложнённых технических элементов с учётом специфики вида спорта: выполнение приёмов в условиях дефицита времени и пространства, при сопротивлении условного соперника, с изменением темпа и ритма; стабильная реализация ключевых элементов на соревновательной скорости.

- Владение тактическими действиями в типовых игровых ситуациях: индивидуальные (выбор позиции, обманные движения, отбор), групповые (взаимодействия в связках 2×1, 2×2, подстраховка, переключение), командные (перестроения по зонам, переход из обороны в атаку, стандартные положения).

- Понимание соревновательного регламента и судейства: знание правил, трактовки спорных эпизодов, ограничений по времени/количеству замен, требований к экипировке и поведению на площадке/льду.

- Навыки самоконтроля и фиксации показателей: ведение дневника спортсмена (самочувствие, ЧСС в покое и после нагрузки, качество сна, субъективная оценка усталости по шкале), фиксация ошибок по ключевым элементам, сравнение показателей «начало–конец месяца».

- Умение анализировать соревновательную деятельность: разбор видеофрагментов (собственных действий и действий соперника), выделение 3–5 ключевых ошибок/сильных сторон, формулирование 1–2 корректирующих действий на следующую игру/тренировку.

- Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке на уровне, соответствующем требованиям этапа совершенствования: стабильное выполнение нормативов с соревновательной интенсивностью и минимальным количеством ошибок.

Развивающие:

- Рост специальной физической подготовленности: повышение скоростно-силовых качеств, специальной выносливости (способность удерживать качество техники в конце смены/периода/тайма), скоростной и координационной устойчивости (сохранение точности передач/бросков/ударов при утомлении).

- Развитие сенсомоторных и когнитивных способностей: сокращение времени реакции и принятия решения в типовых ситуациях, улучшение периферического зрения и оценки игровой картины, способность удерживать внимание при высоком темпе.

- Формирование способности к самокоррекции: умение замечать собственные ошибки по ходу упражнения/игры, подбирать простые способы их исправления (например, «сместиться на полшага», «держат клюшку ниже», «смотреть на зону передачи»), применять эти корректировки в следующих попытках.

- Планирование и управление нагрузкой: понимание структуры микроцикла (нагрузка–восстановление), умение распределять усилия в течение тренировки и матча, распознавание признаков переутомления и своевременное информирование тренера.

Воспитательные:

- Стабильная мотивация и целеустремлённость: регулярное выполнение индивидуальных заданий вне основной тренировки, инициативность в разборе ошибок, готовность работать над «слабыми звеньями» даже при отсутствии немедленного прогресса.

•Дисциплина и ответственность: соблюдение режима дня, питания и восстановления, своевременное прибытие на тренировки и игры, бережное отношение к инвентарю и экипировке, выполнение поручений тренера.

•Командные ценности и зрелое взаимодействие: умение конструктивно обсуждать игровые эпизоды без обвинений, поддерживать партнёров при ошибках, принимать решения в интересах команды, а не только личных показателей.

•Волевые качества и стрессоустойчивость: способность сохранять концентрацию и технику при давлении трибун, ошибках судей, неудачных эпизодах; умение переключаться между эмоциями и действиями, следовать плану даже в стрессовых ситуациях.

•Культура отношения к спорту и здоровью: осознанное отношение к профилактике травм, восстановлению и питанию; понимание ценности честной игры, уважения к соперникам и судьям, соблюдение этических норм спортивной среды.

II. Нормативно-методический инструментарий тренировочного процесса

1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		2	3
		Недельная нагрузка в часах	
		10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
		10	10
1.	Общая физическая подготовка	62	83
2.	Специальная физическая подготовка	62	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	100	133
4.	Техническая подготовка	190	92
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	141
6.	Инструкторская и судейская практика	10	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	60	258
Общее количество часов в год		520	832

2. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В

	формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях	

3.2	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	Семинары и малогрупповые лекции на темы: 1. «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; 2. «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их нарушение»; 3. «Субстанции и методы,	в течении учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/

	включенные в Запрещенный список»; 4. «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ»; 5. «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; 6. «Допинг-контроль»; 7. «Система АДАМС».		
	Онлайн обучение «Антидопинг»	в течении учебно-тренировочного года (январь-основной поток)	Прохождение онлайн курса РУСАДА Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru/education/ https://course.rusada.ru/course/2 получение сертификата РУСАДА
	Участие в муниципальных и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	По приглашению организаторов

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Учебно-тренировочный этап.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- 1.1. Современное состояние хоккея в мире и стране.
- 1.2. Общая физическая подготовка.
- 1.3. Специальная физическая подготовка.
- 1.4. Техническая и тактическая подготовка.
- 1.5. Морально-волевая подготовка хоккеиста.
- 1.6. Правила хоккея, изменения и дополнения.
- 1.7. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
- 1.8. Спортивный массаж и самомассаж.
- 1.9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- 1.10. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных хоккеистов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

- 1.1. Обучение специализированным комбинациям и двигательным навыкам.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для направленного развития физических качеств. Координационно-сложные упражнения. Упражнения для укрепления мышечных групп (живота, спины, косых мышц туловища, приводящих мышц ног. Упражнения с акцентом на быстроту и точность выполнения.

1.2. Развитие ловкости. Упражнения, развивающие способность быстро переключать внимание и

ответные действия в соответствии с изменившейся ситуацией. Повторный метод. Вариативный метод.

1.3. Развитие скоростных качеств. Упражнения, развивающие способность быстро переключать внимание и ответные действия в соответствии с изменившейся ситуацией. Повторный метод. Вариативный метод.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные силовые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

3.2. Концентрированные воздействия на основные мышечные группы: вращательные движения кистями. Конькобежный шаг без отягощений и с отягощением.

3.3. Модифицированные к хоккею игры (баскетбол, футбол, гандбол).

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1. Техника передвижения на коньках. Бег спиной на коньках, торможение, повороты.

4.2. Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы. Ведение лицом и спиной вперед и т. д. «Длинный» бросок с удобной и неудобной стороны.

4.3. Броски шайбы. Прием шайбы. Отработка вбрасывания и быстроту одиночного движения, способа выигрывания шайбы.

4.4. Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении её в игру. Отработка «ложного броска «остановка-ускорение».

4.5. Обманные движения (финты). Обучение общепринятым силовым приемам.

4.6. Силовые единоборства. Силовые приемы необходимо отрабатывать целенаправленно, по элементам. Обучение происходит в парах: один атакует, другой встречает его силовым приемом. Знакомство с тактикой игры после овладения техническими приемами.

4.7. Техника игры вратаря. Доведение до автоматизма технических умений и навыков вратаря, создание базы тактического мастерства.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка хоккеистов строится на решении различных ситуаций, сложность которых постепенно увеличивается. Это позволяет совершенствовать хоккейное мастерство игроков и творческую способность использовать его в игре, а также умение быстро выбирать наилучший вариант действия. Тактическая подготовка включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите.

Подготовка вратаря. На этапе спортивной специализации целью подготовки

вратаря является процесс формирования системы знаний, умений и навыков. Учебно-тренировочный процесс направлен на достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков и волевых качеств.

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков, но больше внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой быстроты, специальной выносливости, ловкости и гибкости. Техничко-тактическая подготовка вратаря включает совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

Раздел 6. Игровая подготовка

Развитие игрового мышления в скоростных и подвижных играх.

Раздел 7. Соревнования

Участие в школьных, муниципальных, областных, всероссийских соревнованиях, фестивалях.

Раздел 8. Работа по индивидуальному плану.

В период летних каникул обучающиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам.

Раздел 9. Контрольные нормативы

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебно-тренировочный год по нормативам.

Раздел 10. Медицинское обследование

Все воспитанники учебно-тренировочных групп должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере с заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца. Методика обследования юных хоккеистов предусматривает объективный контроль за их физическим развитием (методом антропометрических измерений), за состоянием здоровья (методом физикального обследования, электрокардиографии, рентгеноскопии грудной клетки и т. д.), за ходом нарастания тренированности (при использовании функциональных проб), а также возможность своевременного распознавания признаков переутомления или перенапряжения; предусмотрены заключение специалистов: ЛОР, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов – анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры

			Олимпийских игр
	Физическая культура –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о травматизме. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная подготовка спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
Учебно-тренировочная группа второго года обучения (УТЭ-2)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Групповая	2	СФП. ОФП. Инструктаж по т/б в спортивной секции хоккей.	Сп. зал. стадион	Беседа
2.				Групповая	2	Форма хоккеиста:изменения.СФП. ОФП. Общая физическая подготовка и тактические действия.	Сп. зал. стадион	Беседа
3.				Групповая	3	СФП. ОФП. Владение мяча	Сп. зал. стадион	Наблюдение
4.				Групповая	3	История возникновения и развития хоккея Краткий исторический обзор развития хоккея в России и за рубежом. Характеристика современного состояния игрового вида спорта	Сп. зал. стадион	Беседа
5.				Групповая	2	СФП. ОФП. Передача мяча в парах	Сп. зал. стадион	Наблюдение
6.				Групповая	2	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
7.				Групповая	3	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
8.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для шеи и туловища Характеристика современного состояния игрового вида спорта. Хоккей в Новосибирской области.	Сп. зал. стадион	Наблюдение. беседа
9.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
10.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости	Сп. зал. стадион	Наблюдение
11.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития скоростных	Сп. зал.	Наблюдение

						качеств.	стадион	
12.				Групповая	3	СФП. ОФП. Акробатические упражнения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
13.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития взрывной силы	Сп. зал. стадион	Наблюдение
14.				Групповая	2	ОФП. Промежуточная аттестация	Сп. зал. стадион	Тестирование
15.				Групповая	3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
16.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
17.				Групповая	2	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
18.				Групповая	2	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
19.				Групповая	3	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
20.				Групповая	3	СФП. ОФП. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Сп. зал. стадион	Беседа
21.				Групповая	2	СФП. ОФП. Гигиена спортсмена	Сп. зал. стадион	Беседа
22.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – техника безопасности. Передачи мяча в парах и ведение.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
23.				Групповая	3	СФП. ОФП. Баскетбол – ведение мяча. Броски в лузу.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
24.				Групповая	3	СФП. ОФП. Баскетбол – штрафные броски в лузу.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
25.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – трёхочковые броски в лузу.	Сп. зал. стадион	Наблюдение

26.				Групповая	2	СФП. ОФП. Игра в обороне	Сп. зал. стадион	Наблюдение
27.				Групповая	3	СФП. ОФП. Игра в нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
28.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
29.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – учебная игра 5х5	Сп. зал. стадион	Наблюдение
30.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Сп. зал. стадион	Наблюдение
31.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
32.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
33.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Сп. зал. стадион	Наблюдение
34.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития физических качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
35.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
36.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости	Сп. зал. стадион	Наблюдение
37.				Групповая	2	т\б. на занятиях по хоккею. Правила игра в хоккей. ОФП. Передвижения на коньках	Хоккейная площадка	Беседа
38.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение
39.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение
40.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение

41.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Хоккейная площадка	Наблюдение
42.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Хоккейная площадка	Наблюдение
43.				Групповая	3	СФП. ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Хоккейная площадка	Наблюдение
44.				Групповая	3	СФП. ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Хоккейная площадка	Наблюдение
45.				Групповая	2	СФП. ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
46.				Групповая	2	СФП. ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
47.				Групповая	3	СФП. ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
48.				Групповая	3	СФП. ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
49.				Групповая	2	СФП. ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Хоккейная площадка	Наблюдение
50.				Групповая	2	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	Хоккейная площадка	Наблюдение
51.				Групповая	3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	Хоккейная площадка	Наблюдение
52.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	Хоккейная площадка	Наблюдение
53.				Групповая	2	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	Хоккейная площадка	Наблюдение
54.				Групповая	2	СФП. ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение
55.				Групповая	3	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Хоккейная площадка	Наблюдение

56.				Групповая	3	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Хоккейная площадка	Наблюдение
57.				Групповая	2	СФП. ОФП. Игровые эпизоды, игра 5х5	Хоккейная площадка	Беседа, просмотр
58.				Групповая	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Хоккейная площадка	Наблюдение
59.				Групповая	3	Функции нападающих в обороне и нападении	Хоккейная площадка	Наблюдение
60.				Групповая	3	СФП. ОФП. История развития хоккея России	Хоккейная площадка	Беседа
61.				Групповая	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 4х4	Хоккейная площадка	Наблюдение
62.				Групповая	2	Буллиты и броски по воротам	Хоккейная площадка	Наблюдение
63.				Групповая	3	Буллиты и броски по воротам	Хоккейная площадка	Наблюдение
64.				Групповая	3	Броски на технику и точность	Хоккейная площадка	Наблюдение
65.				Групповая	2	Броски на технику и точность	Хоккейная площадка	Наблюдение
66.				Групповая	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Хоккейная площадка	Наблюдение
67.				Групповая	3	Тактика в обороне	Хоккейная площадка	Наблюдение
68.				Групповая	3	Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	Хоккейная площадка	Наблюдение
69.				Групповая	2	Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	Хоккейная площадка	Наблюдение
70.				Групповая	2	Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк».	Хоккейная площадка	Наблюдение
71.				Групповая	3	Тактика в обороне	Хоккейная	Наблюдение

							площадка	
72.				Групповая	3	Тактика в атаке	Хоккейная площадка	Наблюдение
73.				Групповая	2	Тактика в атаке	Хоккейная площадка	Наблюдение
74.				Групповая	2	СФП. ОФП. Хоккей в Новосибирской области	Хоккейная площадка	Беседа
75.				Групповая	3	Индивидуальные действия в атаке	Хоккейная площадка	Наблюдение
76.				Групповая	3	Районные соревнования	Хоккейная площадка	Наблюдение
77.				Групповая	2	Разбор игры, индивидуальные действия в атаке	Хоккейная площадка	Наблюдение
78.				Групповая	2	Обводка игроков, игра 5х5	Хоккейная площадка	Наблюдение
79.				Групповая	3	Броски на силу, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
80.				Групповая	3	Броски на силу, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
81.				Групповая	2	Игровые эпизоды	Хоккейная площадка	Наблюдение
82.				Групповая	2	Остановки и передачи шайбы	Хоккейная площадка	Наблюдение
83.				Групповая	3	Остановки и передачи шайбы	Хоккейная площадка	Наблюдение
84.				Групповая	3	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
85.				Групповая	2	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
86.				Групповая	2	Техника передачи шайбы подкидкой с удобной и не удобной стороны хвата клюшки	Хоккейная площадка	Наблюдение

87.				Групповая	3	Упражнения на выносливость	Хоккейная площадка	Наблюдение
88.				Групповая	3	Упражнения на координацию и стойку на коньках	Хоккейная площадка	Наблюдение
89.				Групповая	2	Упражнения на координацию и стойку на коньках	Хоккейная площадка	Наблюдение
90.				Групповая	2	Действия игроков у борта	Хоккейная площадка	Наблюдение
91.				Групповая	3	Действия игроков у борта	Хоккейная площадка	Наблюдение
92.				Групповая	3	Тактика в обороне	Хоккейная площадка	Наблюдение
93.				Групповая	2	Тактика в обороне	Хоккейная площадка	Наблюдение
94.				Групповая	2	Тактика игры в защите	Хоккейная площадка	Наблюдение
95.				Групповая	3	Тактика игры в защите	Хоккейная площадка	Наблюдение
96.				Групповая	3	Работа над ошибками	Хоккейная площадка	Наблюдение
97.				Групповая	2	ОФП. Промежуточная аттестация	Сп. зал. Хоккейная площадка	Тестирование
98.				Групповая	2	СФП. Промежуточная аттестация	Сп. зал. Хоккейная площадка	Тестирование
99.				Групповая	3	Учебно-тренировочные игры	Хоккейная площадка	Наблюдение
100.				Групповая	3	Учебно-тренировочные игры	Хоккейная площадка	Наблюдение
101.				Групповая	2	Разбор игры, работа над ошибками	Хоккейная	Наблюдение

							площадка	
102.				Групповая	2	Техника катания и передачи шайбы в движении на льду	Хоккейная площадка	Наблюдение
103.				Групповая	3	Техника отбора шайбы в средней зоне	Хоккейная площадка	Наблюдение
104.				Групповая	3	Обучение игры в большинстве и меньшинстве	Хоккейная площадка	Наблюдение
105.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Хоккейная площадка	Наблюдение
106.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Хоккейная площадка	Наблюдение
107.				Групповая	3	СФП. ОФП. Подвижные игры	Сп. зал, стадион	Наблюдение
108.				Групповая	3	СФП. ОФП. Подвижные игры	Сп. зал, стадион	Наблюдение
109.				Групповая	2	СФП. ОФП. Акробатические упражнения	Сп. зал, стадион	Наблюдение
110.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для силовых качеств	Сп. зал, стадион	Наблюдение
111.				Групповая	3	СФП. ОФП. Баскетбол – учебная игра	Сп. зал, стадион	Наблюдение
112.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнение для рук, плечевого пояса. Упражнение для укрепления опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры.	Сп. зал, стадион	Наблюдение
113.				Групповая	2	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	Сп. зал, стадион	Наблюдение
114.				Групповая	2	СФП. ОФП. Обучение игры в большинстве и меньшинстве	Сп. зал, стадион	Наблюдение
115.				Групповая	3	СФП. ОФП. Техника отбора шайбы в средней зоне	Сп. зал, стадион	Наблюдение

116.				Групповая	3	СФП. ОФП. Техника отбора шайбы в зоне нападения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
117.				Групповая	2	СФП. ОФП. Свободное скольжение на коньках с различными положениями рук	Сп. зал. стадион	Наблюдение
118.				Групповая	2	СФП. ОФП. Подвижные игры на коньках на льду	Сп. зал. стадион	Наблюдение
119.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения на выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
120.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения на координацию	Сп. зал. стадион	Наблюдение
121.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения в спортивном зале на скорость и выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
122.				Групповая	2	СФП. ОФП Основы техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в тренажёрном зале.	Сп. зал. стадион	Беседа
123.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями	Сп. зал. стадион	Наблюдение
124.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
125.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
126.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение , челночный бег.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
127.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения на выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение

128.				Групповая	3	СФП. ОФП. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Сп. зал. стадион	Наблюдение
129.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
130.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения в спортивном зале на скорость и выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
131.				Групповая	3	СФП. ОФП. Беговые упражнения, прыжки в длину	Сп. зал. стадион	Наблюдение
132.				Групповая	3	СФП. ОФП. Кросс	Сп. зал. стадион	Наблюдение
133.				Групповая	2	СФП. ОФП. Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
134.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	Сп. зал. стадион	Наблюдение
135.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для укрепления кисти рук, тактика обороны.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
136.				Групповая	3	СФП. ОФП. Кросс	Сп. зал. стадион	Наблюдение
137.				Групповая	2	СФП. ОФП. Беговые упражнения, прыжки в длину	Сп. зал. стадион	Наблюдение
138.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития физических качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
139.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
140.				Групповая	3	СФП. ОФП. Олимпийское движение	Сп. зал. стадион	Наблюдение
141.				Групповая	2	СФП. ОФП. Кросс 1000м, упражнения на ловкость и скорость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
142.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
143.				Групповая	3	СФП. ОФП. Кросс фит	Сп. зал.	Наблюдение

							стадион	
144.				Групповая	3	СФП. ОФП. Челночный бег 9х10 , 15х6 ,	Сп. зал. стадион	Наблюдение
145.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения на выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
146.				Групповая	2	СФП. ОФП. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
147.				Групповая	3	СФП. ОФП. Подвижные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
148.				Групповая	3	СФП. ОФП. Баскетбол – учебная игра 5х5	Сп. зал. стадион	Наблюдение
149.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Сп. зал. стадион	Наблюдение
150.				Групповая	2	СФП. ОФП. Разбор игры, работа над ошибками	Сп. зал. стадион	Наблюдение
151.				Групповая	3	СФП. ОФП. Изучение судейства и жестов в хоккее	Сп. зал. стадион	Наблюдение
152.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для шеи и туловища	Сп. зал. стадион	Наблюдение
153.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития физических качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
154.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости	Сп. зал. стадион	Наблюдение
155.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
156.				Групповая	3	СФП. ОФП. Строевые и порядковые упражнения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
157.				Групповая	2	СФП. ОФП. Техника бросков	Сп. зал. стадион	Наблюдение
158.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств.	Сп. зал. стадион	Наблюдение

159.				Групповая	3	СФП. ОФП. Акробатические упражнения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
160.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития гибкости	Сп. зал. стадион	Наблюдение
161.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития взрывной силы	Сп. зал. стадион	Наблюдение
162.				Групповая	2	СФП. ОФП. Кросс	Сп. зал. стадион	Наблюдение
163.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения на координацию	Сп. зал. стадион	Наблюдение
164.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
165.				Групповая	2	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов	Сп. зал. стадион	Тестирование
166.				Групповая	2	Выполнение и сдача контрольных нормативов	Сп. зал. стадион	Тестирование
167.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
168.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
169.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
170.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
171.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
172.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	Сп. зал. стадион	Наблюдение

173.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
174.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
175.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк».	Сп. зал. стадион	Наблюдение
176.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
177.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение , челночный бег.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
178.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
179.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	Сп. зал. стадион	Наблюдение
180.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для укрепления кисти рук. тактика обороны.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
181.				Групповая	2	СФП. ОФП. Игра в мини-лапту	Сп. зал. стадион	Наблюдение
182.				Групповая	2	СФП. ОФП. Подвижные игры. Ручной мяч	Сп. зал. стадион	Наблюдение
183.				Групповая	3	СФП. ОФП. Подвижные игры. Ручной мяч	Сп. зал. стадион	Наблюдение
184.				Групповая	3	СФП. ОФП. Игра футбол	Сп. зал. стадион	Наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке								
185.				Индивидуальная, самостоятельная	2	ОФП. Оценка исходного уровня + вводная разминка. Разминка Лёгкий бег 400 м в спокойном темпе (детям 10–11 лет — 300 м). ОРУ на месте: круговые движения	По выбору обучающегося	самоконтроль

						руками, наклоны, повороты туловища, выпады — по 8–10 повторений. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы — по 15 м. Основная часть Челночный бег 3×10 м — 3 попытки, отдых 1 мин. Результат записать. Прыжки в длину с места — 3 попытки. Результат записать. Бег 30 м с максимальной скоростью — 2 попытки, отдых 2 мин. Результат записать. Отжимания (от пола или от скамьи — для младших) — максимальное количество. Результат записать. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек — макс. Результат записать. Заминка Медленный бег 200 м. Растяжка: наклоны к прямым ногам сидя, растяжка квадрицепса стоя, растяжка голеностопа — по 15 секунд на каждую группу. Самоконтроль: записать в дневник ЧСС до и после занятия, субъективную оценку усталости по 10-балльной шкале, все результаты тестов.		
186.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка Бег 400 м. ОРУ — как в занятии 1. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами — по 2×15 м. Основная часть Старты из разных положений (стоя, сидя, лёжа на животе) по сигналу — 10×10 м, отдых 30 сек. Бег 20 м с максимальной скоростью — 4 попытки, отдых 2 мин (для 12–14 лет — 5 попыток). «Квадрат» 5×5 м: бег по периметру с ускорениями по сторонам и шагом по диагонали — 5 кругов. Скакалка: 30 сек максимально быстро — 3 серии,	По выбору обучающегося	самоконтроль

						отдых 30 сек (для 12–14 лет — 45 сек). Заминка Медленный бег 200 м. Упражнения на расслабление: встряхивание руками и ногами, наклоны вниз с расслабленной спиной. Самоконтроль: запись ЧСС, оценка усталости, заметки по самочувствию.		
187.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка (15 мин) Бег 400 м.ОРУ — комплекс из занятия 1. Ходьба по линии (прямой, зигзагом) — 3×10 м. Основная часть Челночный бег 5×10 м — 3 попытки, отдых 90 сек. Бег с изменением направления по сигналам (вправо/влево/назад) — 6×15 м, отдых 45 сек. Прыжки на одной ноге (правой, левой) — по 10 раз на каждую, 3 серии (для 12–14 лет — по 15 раз). Перепрыгивание конусов/бутылок (расстояние 40–50 см) — 10 перепрыгиваний, 3 серии. Жонглирование теннисным мячом одной рукой (правой, левой) — по 30 сек, 3 серии. Для 12–14 лет дополнительно: челночный бег 10×10 м — 2 попытки. Заминка Медленный бег 200 м.Растяжка ног и спины. Самоконтроль: запись ЧСС, усталость, отметить упражнения, которые давались труднее.	По выбору обучающегося	самоконтроль
188.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка Бег 400 м. ОРУ — стандартный комплекс. Выпады в движении — 2×10 м. Основная часть Прыжки в длину с места — 5 попыток, фиксировать лучший результат. Прыжки вверх с места (высота) — 5 попыток (для 12–14 лет — 7 попыток). Приседания (на две ноги) — 3×15, отдых 60 сек (для 12–14 лет — 3×20).	По выбору обучающегося	самоконтроль

						Упражнение «ласточка» (стойка на одной ноге) — по 20 сек на каждую ногу, 3 серии. Бросок мяча (1–2 кг) из-за головы вперёд — 3×8 бросков. Бросок мяча снизу (имитация броска в хоккее) — 3×8 бросков. Для 12–14 лет дополнительно: выпрыгивания из приседа — 3×10, отдых 60 сек. Заминка Медленный бег 200 м.Растяжка квадрицепса, икроножных мышц, спины. Самоконтроль: запись результатов, ЧСС, оценка усталости.		
189.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка Бег 400 м.ОРУ — полный комплекс. Основная часть Челночный бег 3×10 м — 2 попытки (сравнить с занятием 1). Бег 30 м — 2 попытки (сравнить с занятием 1). Отжимания — максимальное количество (сравнить с занятием 1). Поднимание туловища из положения лёжа (пресс) — макс. за 30 сек. Прыжки в длину с места — 3 попытки (сравнить с занятием 1). Для 12–14 лет дополнительно: бег 60 м — 2 попытки, подтягивания (или вис на перекладине). Заминка Медленный бег 200 м.Полная растяжка. Самоконтроль: сравнить результаты с занятием 1, записать выводы: что улучшилось, что требует дополнительной работы.	По выбору обучающегося	самоконтроль
190.				Индивидуальная, самостоятельная	2	<u>Ведение шайбы/мяча — базовые и усложнённые элементы</u> Разминка Бег 400 м, ОРУ. Работа с клюшкой: переключивание клюшки в руках, вращение — по 30 сек. Основная часть Ведение шайбы/мяча на месте: справа, слева, по дуге перед собой — по 30 сек на каждый элемент, 3	По выбору обучающегося	самоконтроль

						серии. Ведение шайбы/мяча в движении шагом по прямой 15 м и обратно — 6 проходов. Ведение с обводкой конусов/бутылок (5 штук, расстояние 2 м) — 6 проходов. Ведение шайбы/мяча без зрительного контроля (смотреть вперёд) — 30 сек, 3 серии. Для 12–14 лет дополнительно: ведение двумя клюшками попеременно (или ведение с переводом за спину клюшки) — 6 проходов. Заминка Растяжка рук, плечевого пояса, спины. Самоконтроль: отметить, какой элемент ведения даётся труднее, записать количество потерь шайбы/мяча.		
191.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Передачи и приём шайбы/мяча Разминка Бег 400 м, ОРУ. Ведение шайбы/мяча 2 мин (разминка с клюшкой). Основная часть Передача шайбы/мяча в стену с расстояния 3–4 м: справа, слева — по 20 передач, 3 серии. Приём шайбы/мяча от стены: мягкий приём клюшкой, контроль и ведение — 20 приёмов, 3 серии. Передача в стену с последующим рывком на 5 м и возвратом — 10 раз. Передача шайбы/мяча в цель (конус/бутылка на расстоянии 5 м) — 20 попыток, фиксировать попадания. Для 12–14 лет дополнительно: передачи на большую дистанцию (7–8 м) и в движении (шаг + передача) — по 15 раз. Заминка Растяжка рук, спины, ног. Самоконтроль: записать процент точных передач в цель, отметить ошибки при приёме.	По выбору обучающегося	самоконтроль
192.				Индивидуальная	3	Броски по воротам (имитация)	По выбору	самоконтроль

				льная, самостояте льная		Разминка Бег 400 м, ОРУ. Ведение шайбы/мяча с обводкой — 3 мин. Основная часть Кистевой бросок по воротам/цели с расстояния 5 м — 20 бросков, фиксировать попадания (для 12–14 лет — с 7 м). Кистевой бросок после ведения (3 м ведение + бросок) — 15 бросков. Бросок после приёма от стены (приём + 2 шага + бросок) — 15 бросков. Бросок в движении (ведение 5 м + бросок) — 15 бросков. Броски из разных точек (5 точек, по 3 броска с каждой) — всего 15. Для 12–14 лет дополнительно: щелчок (с замахом) по воротам/цели — 10 бросков. Заминка Растяжка рук, спины. Самоконтроль: процент попаданий, отметить, какие точки/типы бросков удаются лучше/хуже.	обучающего ся	
193.				Индивиду альная, самостояте льная	2	<u>Обводка и ложные движения</u> Разминка Бег 400 м, ОРУ. Ведение шайбы/мяча — 2 мин. Основная часть Обводка конусов/бутылок (5 штук, 1.5 м между ними): только справа, только слева — по 3 прохода на каждую сторону. Обводка с ложным движением (финт корпуса) — 5 проходов. Обводка с переводом шайбы/мяча за спину клюшки — 5 проходов. Обводка с изменением темпа (медленно — быстро) — 5 проходов. Комбинация: ведение — обводка — бросок — 10 попыток. Для 12–14 лет дополнительно: обводка с финтом «подпускание» (ложная остановка шайбы) — 5 проходов; обводка движущегося партнёра/родителя — 10 эпизодов. Заминка Растяжка рук, ног, спины.	По выбору обучающего ся	самоконтроль

						Самоконтроль: количество потерь при обводке, отметить, какой финт требует доработки.		
194.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Комплексное техническое упражнение + контроль Разминка Бег 400 м, ОРУ. Ведение и передачи — 3 мин. Основная часть Слалом с шайбой/мячом (8 конусов, 2 м) — 4 прохода, фиксировать время. Точность передач в цель (5 м) — 20 попыток, фиксировать попадания. Точность бросков в цель (5 м, малая цель) — 15 попыток, фиксировать попадания. Комбинация: старт — ведение 10 м — обводка 3 конусов — бросок по цели — 5 попыток, фиксировать время и результат броска. Жонглирование шайбой/мячом клюшкой — максимальное количество раз без потери, 3 попытки. Для 12–14 лет дополнительно: комбинация с двумя обводками и двумя бросками — 5 попыток. Заминка Медленный бег 200 м, растяжка. Самоконтроль: сравнить результаты с занятием 6, записать прогресс по техническим элементам.	По выбору обучающегося	самоконтроль
195.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка: бег с захлестом голени, приставные шаги (10 мин). Основная часть: комплекс «силовой конькобежной» работы: толчки боком, перенос веса, имитация смены направления (3×30 сек активной работы + 30 сек отдыха); прыжки в длину с места (3×5–6 раз); работа с резиной на отведение бедра (3×15 на каждую ногу). Заминка: мягкая растяжка задней поверхности бедра.	По выбору обучающегося	самоконтроль
196.				Индивидуальная,	3	Разминка: динамические выпады, вращения таза. Основная часть: интервальная работа: 30 сек	По выбору обучающегося	самоконтроль

				самостояте льная		ускорения в полуприседе / 30 сек ходьбы (6 циклов); планка с подъёмом ноги (3×10 на сторону); игра/эстафета с имитацией смены направления и резких остановок. Заминка: самоконтроль: ЧСС, самочувствие.	ся	
197.				Индивиду альная, самостояте льная	2	Разминка: вращения кистей, махи клюшкой, наклоны. Основная часть: ведение шайбы/мяча на месте (смена рук, смена хвата) — 5 мин; ведение змейкой между конусами (3×20 м); передачи партнёру/в стену (двумя руками) — 3×15 передач; остановка шайбы/мяча клюшкой (3×10 раз). Заминка: растяжка кистей и предплечий (5 мин)	По выбору обучающего ся	самоконтроль
198.				Индивиду альная, самостояте льная	2	Разминка: работа кистей с резиной, махи. Основная часть: ведение с изменением скорости (медленно/быстро) — 3×20 м; обводка препятствий с резкой сменой направления — 3 серии; броски в цель (мишень 50×50 см) — 3×10 бросков; передача в движении (с партнёром). Заминка: расслабление плечевого пояса.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
199.				Индивиду альная, самостояте льная	3	Разминка: круговые движения плечами, махи клюшкой. Основная часть: комбинированное ведение: смена руки, смена высоты, смена темпа — 3×30 сек; остановки и старты по сигналу (свисток/хлопок) — 6–8 раз; игровые задания 1×1 на ограниченной площадке (10–12 мин); самоконтроль: количество точных передач и остановок (записать в дневник).Заминка: растяжка спины и плеч.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
200.				Индивиду альная, самостояте	3	Разминка: имитация бросков без шайбы, вращения кистей. Основная часть: серия технических элементов: ведение — остановка — бросок —	По выбору обучающего ся	самоконтроль

				льная		подбор — передача (3×10 циклов);эстафета с ведением и бросками в цель;анализ ошибок по видео/фото (если возможно) или по описанию тренера. Заминка: дневник самоконтроля.		
201.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка: беговые и прыжковые упражнения. Основная часть: интервалы: 20 сек ускорение / 40 сек ходьба (6–8 циклов); технические задания в парах: передачи + рывок к конусу + возврат шагом (3×6 повторений); силовые упражнения: отжимания, приседания (2 круга). Заминка: контроль ЧСС, запись самочувствия.	По выбору обучающегося	самоконтроль
202.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка: прыжки, махи, вращения. Основная часть: мини-игра 3×3 на ограниченной площадке (2×5 мин, 2–3 пары); задания на смену направления: старт из разных положений (стоя, сидя, лёжа) — 8–10 раз; координационная лестница (если есть) или имитация работы ног — 3×20 сек. Заминка: растяжка и самоконтроль.	По выбору обучающегося	самоконтроль
203.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка: динамическая растяжка, бег. Основная часть: круговая тренировка с элементами техники: ведение + приседание + передача + прыжок (3 круга); эстафеты на скорость и точность (ведение + бросок в цель); разбор типичных ошибок (по записям тренера). Заминка: дыхание, расслабление.	По выбору обучающегося	самоконтроль
204.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка: махи, вращения, прыжки. Основная часть: интервальная работа с клюшкой: 30 сек ведение на максимальной скорости / 30 сек спокойная ходьба (6 циклов); игровые ситуации 2×1: нападающий против защитника (3×4 мин); силовая работа: выпады, планка, отжимания	По выбору обучающегося	самоконтроль

						(2 круга). Заминка: дневник самоподготовки.		
205.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка Бег 400 м. ОРУ — стандартный комплекс. Выпады в движении — 2×10 м. Основная часть Прыжки в длину с места — 5 попыток, фиксировать лучший результат. Прыжки вверх с места (высота) — 5 попыток (для 12–14 лет — 7 попыток). Приседания (на две ноги) — 3×15, отдых 60 сек (для 12–14 лет — 3×20). Упражнение «ласточка» (стойка на одной ноге) — по 20 сек на каждую ногу, 3 серии. Бросок мяча (1–2 кг) из-за головы вперёд — 3×8 бросков. Бросок мяча снизу (имитация броска в хоккее) — 3×8 бросков. Для 12–14 лет дополнительно: выпрыгивания из приседа — 3×10, отдых 60 сек. Заминка Медленный бег 200 м. Растяжка квадрицепса, икроножных мышц, спины.	По выбору обучающегося	самоконтроль
206.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Броски по воротам (имитация) Разминка Бег 400 м, ОРУ. Ведение шайбы/мяча с обводкой — 3 мин. Основная часть Кистевой бросок по воротам/цели с расстояния 5 м — 20 бросков, фиксировать попадания (для 12–14 лет — с 7 м). Кистевой бросок после ведения (3 м ведение + бросок) — 15 бросков. Бросок после приёма от стены (приём + 2 шага + бросок) — 15 бросков. Бросок в движении (ведение 5 м + бросок) — 15 бросков. Броски из разных точек (5 точек, по 3 броска с каждой) — всего 15. Для 12–14 лет дополнительно: щелчок (с замахом) по воротам/цели — 10 бросков.	По выбору обучающегося	самоконтроль

						Заминка Растяжка рук, спины. Самоконтроль: процент попаданий, отметить, какие точки/типы бросков удаются лучше/хуже.		
207.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка: беговые и прыжковые упражнения. Основная часть: интервалы: 20 сек ускорение / 40 сек ходьба (6–8 циклов); технические задания в парах: передачи + рывок к конусу + возврат шагом (3×6 повторений); силовые упражнения: отжимания, приседания (2 круга). Заминка: контроль ЧСС, запись самочувствия.	По выбору обучающегося	самоконтроль
208.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка: динамическая растяжка, бег. Основная часть: круговая тренировка с элементами техники: ведение + приседание + передача + прыжок (3 круга); эстафеты на скорость и точность (ведение + бросок в цель); разбор типичных ошибок (по записям тренера). Заминка: дыхание, расслабление.	По выбору обучающегося	самоконтроль
Всего					520 ч.			

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
Учебно-тренировочная группа третьего года обучения (УТЭ-3)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Групповая	2	СФП. ОФП. Инструктаж по т/б в спортивной секции хоккей.	Сп. зал. стадион	Беседа
2.				Групповая	2	СФП. ОФП. Общая физическая подготовка и тактические действия.	Сп. зал. стадион	Беседа

3.				Групповая	3	СФП. ОФП. Владение мячом	Сп. зал. стадион	Беседа
4.				Групповая	3	СФП. ОФП. Владение мячом	Сп. зал. стадион	Беседа
5.				Групповая	3	СФП. ОФП. Владение мячом	Сп. зал. стадион	Наблюдение
6.				Групповая	3	ОФП. История возникновения и развития хоккея Краткий исторический обзор развития хоккея в России и в новосибирской области.	Сп. зал. стадион	Беседа
7.				Групповая	2	СФП. ОФП. Передача мяча в парах. Характеристика современного состояния игрового вида спорта	Сп. зал. стадион	Наблюдение. Беседа
8.				Групповая	2	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
9.				Групповая	3	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
10.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для шеи и туловища Характеристика современного состояния игрового вида спорта	Сп. зал. стадион	Наблюдение
11.				Групповая	3	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
12.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для шеи и туловища Характеристика современного состояния игрового вида спорта	Сп. зал. стадион	Наблюдение. беседа
13.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
14.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости	Сп. зал. стадион	Наблюдение
15.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости	Сп. зал. стадион	Наблюдение

16.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
17.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
18.				Групповая	3	СФП. ОФП. Акробатические упражнения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
19.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития взрывной силы	Сп. зал. стадион	Наблюдение
20.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития быстроты	Сп. зал. стадион	Наблюдение
21.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития быстроты	Сп. зал. стадион	Наблюдение
22.				Групповая	3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
23.				Групповая	3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
24.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
25.				Групповая	2	ОФП. Промежуточная аттестация	Сп. зал. стадион	Тестирование
26.				Групповая	2	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
27.				Групповая	3	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
28.				Групповая	3		Сп. зал. стадион	Наблюдение
29.				Групповая	3	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
30.				Групповая	3	СФП. ОФП. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Сп. зал. стадион	Беседа

31.				Групповая	2	СФП. ОФП. Гигиена спортсмена	Сп. зал. стадион	Беседа
32.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – техника безопасности. Передачи мяча в парах и ведение.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
33.				Групповая	3	СФП. ОФП. Баскетбол – ведение мяча. Броски в лузу.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
34.				Групповая	3	СФП. ОФП. Баскетбол – ведение мяча. Броски в лузу.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
35.				Групповая	3	СФП. ОФП. Баскетбол – ведение мяча. Броски в лузу.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
36.				Групповая	3	СФП. ОФП. Баскетбол – штрафные броски в лузу.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
37.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – трёхочковые броски в лузу.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
38.				Групповая	2	СФП. ОФП. Игра в обороне	Сп. зал. стадион	Наблюдение
39.				Групповая	3	СФП. ОФП. Игра в обороне	Сп. зал. стадион	Наблюдение
40.				Групповая	3	СФП. ОФП. Игра в нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
41.				Групповая	3	СФП. ОФП. Игра в нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
42.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
43.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – учебная игра 5х5	Сп. зал. стадион	Наблюдение
44.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Сп. зал. стадион	Наблюдение
45.				Групповая	3	СФП. ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Сп. зал. стадион	Наблюдение

46.				Групповая	3	СФП. ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Сп. зал. стадион	Наблюдение
47.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
48.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
49.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Сп. зал. стадион	Наблюдение
50.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития физических качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
51.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития физических качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
52.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития физических качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
53.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
54.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости	Сп. зал. стадион	Наблюдение
55.				Групповая	2	т\б. на занятиях по хоккею. Правила игра в хоккей. ОФП. Передвижения на коньках	Хоккейная площадка	Беседа, наблюдение
56.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение
57.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Сп. зал. стадион	Наблюдение
58.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Сп. зал. стадион	Наблюдение
59.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение
60.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение

61.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Хоккейная площадка	Наблюдение
62.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Хоккейная площадка	Наблюдение
63.				Групповая	3	СФП. ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Сп. зал. стадион	Наблюдение
64.				Групповая	3	СФП. ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Сп. зал. стадион	Наблюдение
65.				Групповая	3	СФП. ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Хоккейная площадка	Наблюдение
66.				Групповая	3	СФП. ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Хоккейная площадка	Наблюдение
67.				Групповая	2	СФП. ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
68.				Групповая	2	СФП. ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
69.				Групповая	3	СФП. ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Сп. зал. стадион	Наблюдение
70.				Групповая	3	СФП. ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Сп. зал. стадион	Наблюдение
71.				Групповая	3	СФП. ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
72.				Групповая	3	СФП. ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
73.				Групповая	2	СФП. ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Хоккейная площадка	Наблюдение
74.				Групповая	2	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	Хоккейная площадка	Наблюдение
75.				Групповая	3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	Хоккейная площадка	Наблюдение
76.				Групповая	3	Общая физическая подготовка. ОРУ без	Хоккейная	Наблюдение

						предметов. .Специальная физическая подготовка.	площадка	
77.				Групповая	3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	Хоккейная площадка	Наблюдение
78.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	Хоккейная площадка	Наблюдение
79.				Групповая	2	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	Хоккейная площадка	Наблюдение
80.				Групповая	2	СФП. ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение
81.				Групповая	3	СФП. ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение
82.				Групповая	3	СФП. ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение
83.				Групповая	3	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Хоккейная площадка	Наблюдение
84.				Групповая	3	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Хоккейная площадка	Наблюдение
85.				Групповая	2	СФП. ОФП. Игровые эпизоды, игра 5х5	Хоккейная площадка	Беседа, просмотр
86.				Групповая	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Хоккейная площадка	Наблюдение
87.				Групповая	3	Функции нападающих в обороне и нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
88.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
89.				Групповая	3	Функции нападающих в обороне и нападении	Хоккейная площадка	Наблюдение
90.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения	Хоккейная площадка	Наблюдение

91.				Групповая	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 4х4	Хоккейная площадка	Наблюдение
92.				Групповая	2	Буллиты и броски по воротам	Хоккейная площадка	Наблюдение
93.				Групповая	3	Буллиты и броски по воротам	Хоккейная площадка	Наблюдение
94.				Групповая	3	Броски на технику и точность	Хоккейная площадка	Наблюдение
95.				Групповая	3	Буллиты и броски по воротам	Хоккейная площадка	Наблюдение
96.				Групповая	3	Броски на технику и точность	Хоккейная площадка	Наблюдение
97.				Групповая	2	Броски на технику и точность	Хоккейная площадка	Наблюдение
98.				Групповая	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Хоккейная площадка	Наблюдение
99.				Групповая	3	Игровые эпизоды в средней зоне	Хоккейная площадка	Наблюдение
100.				Групповая	3	Тактика в обороне	Хоккейная площадка	Наблюдение
101.				Групповая	3	Тактика в обороне	Хоккейная площадка	Наблюдение
102.				Групповая	3	Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	Хоккейная площадка	Наблюдение
103.				Групповая	3	Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	Хоккейная площадка	Наблюдение
104.				Групповая	3	Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк».	Хоккейная площадка	Наблюдение
105.				Групповая	2	СФП. ОФП. Обучение игры в большинстве и меньшинстве	Хоккейная площадка	Наблюдение
106.				Групповая	2	СФП. ОФП. Техника отбора шайбы в средней зоне	Хоккейная	Наблюдение

							площадка	
107.				Групповая	3	Тактика в обороне	Хоккейная площадка	Наблюдение
108.				Групповая	3	Тактика в атаке	Хоккейная площадка	Наблюдение
109.				Групповая	3	Тактика в атаке	Хоккейная площадка	Наблюдение
110.				Групповая	3	СФП. ОФП. Хоккей в Новосибирской области	Хоккейная площадка	Беседа, наблюдение
111.				Групповая	2	СФП. ОФП. Хоккей в Новосибирской области	Хоккейная площадка	Наблюдение
112.				Групповая	2	СФП. ОФП. Хоккей в Новосибирской области	Хоккейная площадка	Наблюдение
113.				Групповая	3	Индивидуальные действия в атаке	Хоккейная площадка	Наблюдение
114.				Групповая	3	Районные соревнования	Хоккейная площадка	Наблюдение
115.				Групповая	3	Разбор игры, индивидуальные действия в атаке	Хоккейная площадка	Наблюдение
116.				Групповая	3	Обводка игроков, игра 5х5	Хоккейная площадка	Наблюдение
117.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Хоккейная площадка	Наблюдение
118.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости	Хоккейная площадка	Наблюдение
119.				Групповая	3	Броски на силу, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
120.				Групповая	3	Броски на силу, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
121.				Групповая	3	Игровые эпизоды	Хоккейная площадка	Наблюдение

122.				Групповая	3	Остановки и передачи шайбы	Хоккейная площадка	Наблюдение
123.				Групповая	2	Остановки и передачи шайбы		
124.				Групповая	2	Остановки и передачи шайбы		
125.				Групповая	3	Остановки и передачи шайбы	Хоккейная площадка	Наблюдение
126.				Групповая	3	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
127.				Групповая	3	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
128.				Групповая	3	Техника передачи шайбы подкидкой с удобной и не удобной стороны хвата клюшки	Хоккейная площадка	Наблюдение
129.				Групповая	2	Техника передачи шайбы подкидкой с удобной и не удобной стороны хвата клюшки	Хоккейная площадка	Наблюдение
130.				Групповая	2	Техника передачи шайбы подкидкой с удобной и не удобной стороны хвата клюшки	Хоккейная площадка	Наблюдение
131.				Групповая	3	Упражнения на выносливость	Хоккейная площадка	Наблюдение
132.				Групповая	3	Упражнения на координацию и стойку на коньках	Хоккейная площадка	Наблюдение
133.				Групповая	3	Упражнения на координацию и стойку на коньках	Хоккейная площадка	Наблюдение
134.				Групповая	3	Действия игроков у борта	Хоккейная площадка	Наблюдение
135.				Групповая	2	Действия игроков у борта	Хоккейная площадка	Наблюдение
136.				Групповая	2	Действия игроков у борта	Хоккейная площадка	Наблюдение
137.				Групповая	3	Действия игроков у борта	Хоккейная площадка	Наблюдение

138.				Групповая	3	Тактика в обороне	Хоккейная площадка	Наблюдение
139.				Групповая	3	Тактика в обороне	Хоккейная площадка	Наблюдение
140.				Групповая	3	Тактика игры в защите	Хоккейная площадка	Наблюдение
141.				Групповая	2	Тактика игры в защите	Хоккейная площадка	Наблюдение
142.				Групповая	2	Работа над ошибками	Хоккейная площадка	Наблюдение
143.				Групповая	3	Разбор игровых эпизодов, игра 5х5, 5х4, 3х3	Хоккейная площадка	Наблюдение
144.				Групповая	3	Учебно-тренировочные игры	Хоккейная площадка	Наблюдение
145.				Групповая	3	Учебно-тренировочные игры	Хоккейная площадка	Наблюдение
146.				Групповая	3	Учебно-тренировочные игры	Хоккейная площадка	Наблюдение
147.				Групповая	2	Разбор игры, работа над ошибками	Хоккейная площадка	Наблюдение
148.				Групповая	2	Техника катания и передачи шайбы в движении на льду	Хоккейная площадка	Наблюдение
149.				Групповая	3	СФП. ОФП. Промежуточная аттестация	Хоккейная площадка, сп. зал	Тестирование
150.				Групповая	3	СФП. ОФП. Промежуточная аттестация	Хоккейная площадка, сп. зал	Тестирование
151.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Хоккейная площадка, сп. зал	Наблюдение,

152.				Групповая	3	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Хоккейная площадка	Наблюдение
153.				Групповая	2	СФП. ОФП. Подвижные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
154.				Групповая	2	СФП. ОФП. Подвижные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
155.				Групповая	3	СФП. ОФП. Акробатические упражнения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
156.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
157.				Групповая	3	СФП. ОФП. Баскетбол – учебная игра	Сп. зал. стадион	Наблюдение
158.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнение для рук, плечевого пояса. Упражнение для укрепления опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
159.				Групповая	2	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
160.				Групповая	2	СФП. ОФП. Обучение игры в большинстве и меньшинстве	Сп. зал. стадион	Наблюдение
161.				Групповая	3	СФП. ОФП. Техника отбора шайбы в средней зоне	Сп. зал. стадион	Наблюдение
162.				Групповая	3	СФП. ОФП. Техника отбора шайбы в зоне нападения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
163.				Групповая	3	СФП. ОФП. Свободное скольжение на коньках с различными положениями рук	Сп. зал. стадион	Наблюдение
164.				Групповая	3	СФП. ОФП. Подвижные игры на коньках на льду	Сп. зал. стадион	Наблюдение
165.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения на выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение

166.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения на координацию	Сп. зал. стадион	Наблюдение
167.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения в спортивном зале на скорость и выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
168.				Групповая	3	СФП. ОФП Основы техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в тренажёрном зале.	Сп. зал. стадион	Беседа, наблюдение
169.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями	Сп. зал. стадион	Наблюдение
170.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
171.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
172.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение , челночный бег.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
173.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения на выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
174.				Групповая	3	СФП. ОФП. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Сп. зал. стадион	Наблюдение
175.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
176.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения в спортивном зале на скорость и выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
177.				Групповая	2	СФП. ОФП. Беговые упражнения, прыжки в длину	Сп. зал. стадион	Наблюдение
178.				Групповая	2	СФП. ОФП. Кросс	Сп. зал. стадион	Наблюдение

179.				Групповая	3	СФП. ОФП. Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
180.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	Сп. зал. стадион	Наблюдение
181.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для укрепления кисти рук. тактика обороны.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
182.				Групповая	3	СФП. ОФП. Кросс	Сп. зал. стадион	Наблюдение
183.				Групповая	2	СФП. ОФП. Беговые упражнения, прыжки в длину	Сп. зал. стадион	Наблюдение
184.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития физических качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
185.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
186.				Групповая	3	СФП. ОФП. Олимпийское движение	Сп. зал. стадион	Наблюдение
187.				Групповая	3	СФП. ОФП. Кросс 1000м, упражнения на ловкость и скорость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
188.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
189.				Групповая	2	СФП. ОФП. Кросс фит	Сп. зал. стадион	Наблюдение
190.				Групповая	2	СФП. ОФП. Челночный бег 9х10 , 15х6 ,	Сп. зал. стадион	Наблюдение
191.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения на выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
192.				Групповая	3	СФП. ОФП. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
193.				Групповая	3	СФП. ОФП. Подвижные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
194.				Групповая	3	СФП. ОФП. Баскетбол – учебная игра 5х5	Сп. зал.	Наблюдение

							стадион	
195.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Сп. зал. стадион	Наблюдение
196.				Групповая	2	СФП. ОФП. Разбор игры, работа над ошибками	Сп. зал. стадион	Наблюдение
197.				Групповая	3	СФП. ОФП. Изучение судейства и жестов в хоккее	Сп. зал. стадион	Наблюдение
198.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для шеи и туловища	Сп. зал. стадион	Наблюдение
199.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития физических качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
200.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости	Сп. зал. стадион	Наблюдение
201.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
202.				Групповая	2	СФП. ОФП. Строевые и порядковые упражнения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
203.				Групповая	3	СФП. ОФП. Техника бросков	Сп. зал. стадион	Наблюдение
204.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
205.				Групповая	3	СФП. ОФП. Акробатические упражнения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
206.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития гибкости	Сп. зал. стадион	Наблюдение
207.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития взрывной силы	Сп. зал. стадион	Наблюдение
208.				Групповая	2	СФП. ОФП. Кросс	Сп. зал. стадион	Наблюдение
209.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения на координацию	Сп. зал. стадион	Наблюдение

210.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
211.				Групповая	3	СФП. ОФП. СФП. ОФП. Упражнения для развития физических качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
212.				Групповая	3	СФП. ОФП. Футбол – учебная 5\5	Сп. зал. стадион	Наблюдение
213.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
214.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
215.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
216.				Групповая	3	Промежуточная аттестация	Сп. зал. стадион	Тестирование
217.				Групповая	3	Промежуточная аттестация	Сп. зал. стадион	Тестирование
218.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
219.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
220.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
221.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк».	Сп. зал. стадион	Наблюдение
222.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
223.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение , челночный	Сп. зал. стадион	Наблюдение

						бег.		
224.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
225.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	Сп. зал. стадион	Наблюдение
226.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для укрепления кисти рук. тактика обороны.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
227.				Групповая	3	СФП. ОФП. Игра в мини-лапту	Сп. зал. стадион	Наблюдение
228.				Групповая	3	СФП. ОФП. Подвижные игры. Ручной мяч	Сп. зал. стадион	Наблюдение
229.				Групповая	3	СФП. ОФП. Подвижные игры. Ручной мяч	Сп. зал. стадион	Наблюдение
230.				Групповая	3	СФП. ОФП. Игра футбол	Сп. зал. стадион	Наблюдение
231.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для укрепления кисти рук. тактика обороны.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
232.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для укрепления кисти рук. тактика обороны.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
233.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для укрепления кисти рук. тактика обороны.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
234.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
235.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
236.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение

237.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
238.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
239.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
240.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
241.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
242.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
243.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
244.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
245.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
246.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
247.				Групповая	3	СФП. ОФП. Упражнения для развития быстроты,	Сп. зал.	Наблюдение

						ловкости, координации движений. Спортивные игры	стадион	
248.				Групповая	3	Отработка базовых движений (ближний, дальний, широкий дриблинг) с использованием теннисных мячей и мячей для гольфа.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
249.				Групповая	2	Отработка базовых движений (ближний, дальний, широкий дриблинг) с использованием теннисных мячей и мячей для гольфа.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
250.				Групповая	2	Изучение и отработка 3-4 базовых финтов (уход в сторону, «под ногами», ложный замах) без движения.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
251.				Групповая	3	Изучение и отработка 3-4 базовых финтов (уход в сторону, «под ногами», ложный замах) без движения.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
252.				Групповая	3	Отработка базовых движений (ближний, дальний, широкий дриблинг) с использованием теннисных мячей и мячей для гольфа.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
253.				Групповая	3	«Дриблинг в движении»: Ведение мяча через препятствия (конусы, фишки) с акцентом на мягкие руки и контроль взгляда (не смотреть на мяч).	Сп. зал. стадион	Наблюдение
254.				Групповая	3	«Дриблинг в движении»: Ведение мяча через препятствия (конусы, фишки) с акцентом на мягкие руки и контроль взгляда (не смотреть на мяч).	Сп. зал. стадион	Наблюдение
255.				Групповая	2	«Прием и передача»: Работа в парах: отработка точности передач с разной силой и амплитудой (использование теннисных мячей или специальных	Сп. зал. стадион	Наблюдение

						шайб для зала).		
256.				Групповая	2	« Прием и передача »: Работа в парах: отработка точности передач с разной силой и амплитудой (использование теннисных мячей или специальных шайб для зала).	Сп. зал. стадион	Наблюдение
257.				Групповая	3	« Взрывная сила ног »: Прыжковая тренировка (плиометрика): выпрыгивания, запрыгивания на тумбы, прыжки через барьеры.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
258.				Групповая	3	« Взрывная сила ног »: Прыжковая тренировка (плиометрика): выпрыгивания, запрыгивания на тумбы, прыжки через барьеры.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
259.				Групповая	3	« Хоккейный кор »: Укрепление мышц пресса и спины (стабилизация корпуса), необходимых для удержания равновесия при силовых единоборствах.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
260.				Групповая	3	« Хоккейный кор »: Укрепление мышц пресса и спины (стабилизация корпуса), необходимых для удержания равновесия при силовых единоборствах.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
261.				Групповая	2	« Скоростная лестница »: Развитие частоты шагов и координации ног (упражнения на координационной лестнице).	Сп. зал. стадион	Наблюдение
262.				Групповая	2	« Скоростная лестница »: Развитие частоты шагов и координации ног (упражнения на координационной лестнице).	Сп. зал. стадион	Наблюдение
263.				Групповая	3	« Силовая выносливость »: Круговая тренировка с собственным весом (отжимания, приседания, выпады, планка) для имитации смен на льду.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
264.				Групповая	3	« Имитация катания »: Отработка посадки хоккеиста, перенос веса тела, имитация толчка и скольжения (без коньков, на скользких поверхностях или в специальных носках).	Сп. зал. стадион	Наблюдение
265.				Групповая	3	« Бросковая техника »: Постановка правильной механики кистевого броска и щелчка (использование бросковых зон или резиновых матов).	Сп. зал. стадион	Наблюдение

266.				Групповая	3	« Реакция и периферическое зрение »: Игры с использованием световых тренажеров или цветowych сигналов тренера для развития скорости принятия решений.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
267.				Групповая	2	« Реакция и периферическое зрение »: Игры с использованием световых тренажеров или цветowych сигналов тренера для развития скорости принятия решений.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
268.				Групповая	2	« Баланс и проприоцепция »: Упражнения на балансировочных платформах (Bosu) для укрепления голеностопа.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
269.				Групповая	3	« Баланс и проприоцепция »: Упражнения на балансировочных платформах для укрепления голеностопа.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
270.				Групповая	3	« Разбор игровых ситуаций »: Работа с макетом: разбор тактических схем выхода из зоны, игры в большинстве/меньшинстве.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
271.				Групповая	3	« Разбор игровых ситуаций »: Работа с макетом: разбор тактических схем выхода из зоны, игры в большинстве/меньшинстве.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
272.				Групповая	3	« Разбор игровых ситуаций »: Работа с макетом: разбор тактических схем выхода из зоны, игры в большинстве/меньшинстве.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
273.				Групповая	2	« Видеоанализ »: Просмотр и обсуждение фрагментов матчей КХЛ/НХЛ (акцент на действиях защитников или нападающих в конкретных зонах).	Сп. зал. стадион	Наблюдение
274.				Групповая	2	« Видеоанализ »: Просмотр и обсуждение фрагментов матчей КХЛ/НХЛ (акцент на действиях защитников или нападающих в конкретных зонах).	Сп. зал. стадион	Наблюдение
275.				Групповая	3	« Видеоанализ »: Просмотр и обсуждение фрагментов матчей КХЛ/НХЛ (акцент на действиях защитников или нападающих в конкретных зонах).	Сп. зал. стадион	Наблюдение
276.				Групповая	3	ОФП. Развитие частоты шагов и координации ног (упражнения на координационной лестнице).	Сп. зал. стадион	Наблюдение

Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке								
277.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка 15 мин. Кросс 1500 м. ОРУ 15 мин. Бег 30 м × 4 (70%). Прыжки в длину × 5. Отжимания 3×12, приседания 3×15, пресс 3×15. Ведение мяча клюшкой 15 мин. Шпагаты 30 сек × 3. Вращение клюшкой по 20 раз в каждую сторону. Ведение теннисного мяча 5 мин. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
278.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Кросс 2000 м. Броски набивного мяча в стену 15 мин. Челнок 6×9 м × 3. Выпрыгивания из приседа 3×10. Подтягивания 3×5. «Лодочка» 3×10. Лестница 10 мин. «Писталет» по 5 на каждую × 3. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами по 30 сек. Жонглирование 5 мин. Растяжка задней поверхности бедра 3×30 сек. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
279.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Кросс 2000 м (финиш 200 м — ускорение). Бег 50 м × 4 (80%). Многоскоки 5 прыжков × 4. Отжимания 3×15. Боковые выпады 3×10. Скручивания 3×15. Челнок с ведением мяча 15 мин. Скакалка 3×1 мин. Имитация конькового шага 3×30 сек. Ведение змейкой 5 мин. «Бабочка» 3×30 сек. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
280.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Кросс 2500 м. Эспандер 15 мин. Бег 30 м × 5 (85%). Прыжки через барьер 3×8. Подтягивания 3×6. Отжимания широкие 3×12. Гиперэкстензия 3×12. Бег по лестнице 3×30 сек. Броски мяча в стену 10 мин. «Мостик» 3×15 сек. Роллер по 30 сек на руку. Боковая планка по 30 сек × 3. Замер утреннего пульса. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
281.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Кросс 2500 м. Челнок 9×6 м × 3. «Кенгуру» 3×10. Плиометрика 3×12. Отжимания 3×15. Подъём ног лёжа 3×12. Обводка 5 стоек 20 мин. Бег на месте высоко поднимая бедро 3×30 сек. Хоккейный шаг 3×10. Ведение с сменой темпа 5 мин. Растяжка квадрицепсов 3×30 сек. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
282.				Индивидуальная	3	Разминка. Кросс 3000 м. Броски мяча 15 мин. Бег 30 м × 6 (90%). Тройной прыжок × 5. Подтягивания 3×7.	По выбору	самоконтроль

				льная, самостояте льная		Отжимания на кулаках 3×10. «Велосипед» 3×20 сек. Баланс 10 мин. Работа клюшкой 10 мин. Отжимания — контрольный максимум (записать). Прыжок в длину × 3 (записать). Ведение вокруг препятствий 5 мин. Шпагаты 30 сек × 3. Заминка.	обучающего ся	
283.				Индивиду альная, самостояте льная	3	Разминка. Кросс 3000 м. Скакалка 10 мин. Бег 20 м × 6. Выпрыгивания 4×10. Отжимания узко 3×12. Приседания 4×20. Боковая планка 3×20 сек. Челнок 5×18 м × 2. Ведение спиной вперёд 10 мин. Скакалка двойные 3×30 сек. Имитация броска 20 на сторону. Растяжка плеч 3×30 сек. «Писталет» у стены по 5. Заминка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
284.				Индивиду альная, самостояте льная	3	Разминка. Кросс 3000 м (ускорения 50 м каждые 500 м). Бег 50 м × 5 (90%). Прыжки в высоту 3×8. Подтягивания 3×7. Отжимания 3×15. «Супермен» 3×12. Броски мяча с приседом 15 мин. Пробегка 10 мин. Отжимания за минуту (записать). Кистевой эспандер 20×3. Растяжка спины 3×30 сек. Заминка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
285.				Индивиду альная, самостояте льная	2	контрольное. Бег 30 м × 2. Прыжок в длину × 3. Подтягивания до отказа. Отжимания до отказа. Бег 1000 м. Челнок 6×9 м × 2. Наклон сидя. Записать результаты. Сравнить с нормативами. Растяжка 20 мин. Список слабых сторон. Заминка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
286.				Индивиду альная, самостояте льная	2	Разминка. Кросс 3000 м. Броски мяча в стену 15 мин. Бег 30 м × 6 (95%). «Конькобежец» 4×10. Плиометрика 4×12. Отжимания 4×15. Имитация катания 3×30 сек. Обводка 5 стоек × 5. Приседания за 1 мин (записать). Боковая планка 3×30 сек. Растяжка приводящих 3×30 сек. Жонглирование 5 мин. Заминка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
287.				Индивиду альная, самостояте льная	3	Разминка. Кросс 3000 м. Эспандер 15 мин. Спринт 50 м × 5. Зашагивания на тумбу 4×10. Подтягивания 4×6. Отжимания с хлопками 3×8. Гиперэкстензия 4×12. Челнок 6×9 м × 3. Броски в стену 10 мин. Скакалка 3×2	По выбору обучающего ся	самоконтроль

						мин. Имитация броска 20 на сторону. Стойка на руках у стены 3×15 сек. Растяжка грудных 3×30 сек. Заминка.		
288.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Кросс 3500 м. Эспандер 15 мин. Бег 20 м с ходу × 8. Многоскоки 10 прыжков × 4. Отжимания широкие 4×15. Выпады в прыжке 3×10. Подъём ног лёжа 4×10. Ведение с изменением направления 20 мин. Боковые выпады 3×10. Ведение спиной вперёд 5 мин. Планка 3×45 сек. Шпагаты 30 сек × 3. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
289.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Кросс 3500 м (рывки 30 м каждые 400 м). Бег 100 м × 4 (85%). Скакалка двойные 4×30 сек. «Писталет» 3×5. Отжимания узко 4×12. «Лодочка» 4×12. Лестница 15 мин. Броски с поворотом 10 мин. «Кенгуру» 3×15 м. Броски в стену 20 на сторону. Растяжка икроножных 3×30 сек. Жонглирование 5 мин. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
290.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Кросс 4000 м. Эспандер 15 мин. Бег 30 м × 6 (макс). Прыжки в приседе 3×15. Подтягивания 4×7. Отжимания 4×15. V-скручивания 4×10. Баланс 10 мин. Броски в мишень 20 шт. Плиометрика 3×12. Ведение «рубкой» 5 мин. Боковая планка с рукой 3×20 сек. Растяжка ягодич 3×30 сек. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
291.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Кросс 4000 м. Челнок 10×9 м × 2. Боковые прыжки 4×15. Отжимания до отказа (контроль). Приседания за 1 мин (контроль). Пресс за 1 мин (контроль). Обводка 5 стоек на время × 5. Записать результаты. Скакалка кросс-двойные 3×1 мин. Растяжка 15 мин. Имитация обводки 5 мин. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
292.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Кросс 4000 м. Броски мяча 15 мин. Бег 30 м с низкого старта × 6. Тройной прыжок × 5. Подтягивания 4×7. Отжимания на возвышении 4×12. «Супермен» 4×10 сек. Имитация катания 4×30 сек. Броски снизу 10 мин. «Писталет» 3×5. Имитация обводки 5 мин. Планка 3×60 сек. Шпагат продольный 3×40 сек. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
293.				Индивидуальная	3	Разминка. Кросс 4000 м (1000 м ускорение). Бег 20 м ×	По выбору	самоконтроль

				льная, самостояте льная		8 (макс). Прыжки через барьер 5 шт × 4. Отжимания 4×15. Выпады с прыжком 4×10. Скручивания с поворотом 4×15. Ведение «восьмёркой» 15 мин. «Конькобежец» 4×10. Броски в стену 20 на сторону. Растяжка плеч 3×30 сек. Жонглирование двумя мячами 5 мин. Заминка.	обучающего ся	
294.				Индивиду альная, самостояте льная	3	Разминка. Кросс 4000 м. Эспандер 15 мин. Бег 60 м × 4 (90%). Многоскоки 5 прыжков × 5. Подтягивания 4×8. Отжимания на кулаках 4×10. Подъём ног лёжа 4×12. Челнок 5×18 м × 3. Ведение с сменой темпа 10 мин. Приседания 3×20. Ведение спиной вперёд с обводкой 5 мин. Стойка на одной ноге 3×30 сек. Растяжка бедра 3×30 сек. Заминка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
295.				Индивиду альная, самостояте льная	3	Разминка. Кросс 4500 м. Бег 30 м × 6 (95%). Прыжки через скамью 4×15. Отжимания узко 4×12. Приседания 4×20. Гиперэкстензия 4×15. Ведение по кругу 15 мин. Бег по лестнице 5 серий. Ведение с сменой направления 5 мин. Боковая планка 3×30 сек. Шпагат поперечный 3×40 сек. Заминка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
296.				Индивиду альная, самостояте льная	3	Разминка. Кросс 4500 м. Броски мяча 15 мин. Челнок 6×9 м × 4. Выпрыгивания на одну ногу 3×8. Подтягивания 4×8. Отжимания с разворотом 3×10. «Велосипед» 4×20 сек. Лестница 15 мин. Броски в цель 10 мин. Скакалка 5 мин. Имитация броска 20 на сторону. Растяжка 20 мин. Ведение «восьмёркой» 5 мин. Заминка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
297.				Индивиду альная, самостояте льная	2	контрольное. Бег 30 м × 2. Бег 1000 м. Прыжок в длину × 3. Подтягивания до отказа. Отжимания до отказа. Челнок 6×9 м × 2. Бег 50 м × 2. Записать результаты, сравнить с днём 19. Растяжка 20 мин. Пробегка 10 мин. Заминка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
298.				Индивиду альная, самостояте	2	Разминка. Кросс 4000 м (ускорения 50 м каждые 300 м). Бег 30 м × 8 (макс). «Конькобежец» 4×10. Плиометрика 4×12. Отжимания 4×15. Russian Twist с	По выбору обучающего ся	самоконтроль

				льная		мячом 4×15. Имитация катания 4×30 сек. Обводка на время × 5. Зашагивания на тумбу с рюкзаком 3×12. Боковая планка 3×40 сек. Растяжка паха 3×30 сек. Имитация броска 20 на сторону. Заминка.		
299.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Кросс 4000 м. Эспандер 15 мин. Спринт 50 м × 6 (95%). Прыжки в приседе 4×15 м. Подтягивания 4×8. Отжимания с хлопками 4×10. «Лодочка» 4×12 сек. Челнок 10×9 м × 3. Броски с отскока 10 мин. Скакалка двойные 4×40 сек. Броски в стену 25 на сторону. Планка 3×60 сек. Шпагаты 3×40 сек. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
300.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Кросс 4500 м. Бег 20 м × 10 (макс). Тройной прыжок × 5. Отжимания до отказа (контроль). Приседания за 1 мин (контроль). Пресс за 1 мин (контроль). Ведение спиной вперёд 15 мин. Записать результаты. «Кенгуру» 3×10. Растяжка квадрицепсов 3×30 сек. Жонглирование 5 мин. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
301.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Кросс 4500 м (финиш 200 м ускорение). Броски мяча 3 кг 15 мин. Бег 30 м × 6 (макс). Прыжки через барьеры 50 см — 6 шт × 4. Подтягивания 4×9. Отжимания разные хваты по 3×12. V-скручивания 4×12. 5 стартов из хоккейной посадки. Броски в мишень 20 шт. Прыжки в хоккейной посадке 3×25. Имитация щелчка 20 на сторону. Стойка на руках 3×20 сек. Растяжка грудных 3×30 сек. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
302.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Кросс 5000 м. Челнок 5×54 м × 2 (отдых 3 мин). Боковые прыжки через скамью 4×15. Отжимания 4×15. «Писталет» 3×6. Гиперэкстензия 4×15. Ведение с передачами в стену 15 мин. Скакалка кросс 4×1 мин. Боковая планка 3×35 сек. Шпагаты 3×45 сек. Имитация броска 20 на сторону. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
303.				Индивидуальная,	2	Разминка. Кросс 5000 м. Эспандер 15 мин. Бег 30 м × 8. Многоскоки 10 прыжков × 5. Подтягивания 4×9.	По выбору обучающегося	самоконтроль

				самостояте льная		Отжимания с диагональю 3×10. Подъём ног лёжа 4×10. Лестница 15 мин. Бег по лестнице 5 серий. Жонглирование двумя мячами 5 мин. Планка 3×75 сек. Растяжка спины 3×30 сек. Заминка.	ся	
304.				Индивиду альная, самостояте льная	2	Разминка. Кросс 5000 м (рывки 30 м каждые 200 м). Спринт 50 м × 6. «Конькобежец» 4×12. Отжимания 4×18. Приседания 4×25. Скручивания с поворотом 4×15. Имитация катания 4×40 сек. Броски в стену 10 мин. Скакалка двойные 4×45 сек. Броски в мишень 20 на сторону. Боковая планка 3×40 сек. Растяжка икроножных 3×30 сек. Заминка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
305.				Индивиду альная, самостояте льная	3	Разминка. Кросс 5000 м. Броски мяча 15 мин. Бег 100 м × 5 (90%). Прыжки с разбега × 5. Подтягивания 4×10. Отжимания 4×15. «Супермен» 4×12. Челнок 6×9 м × 3. Обводка на время × 5. «Кенгуру» 3×20 м. Растяжка 20 мин. Пробежка 10 мин. Жонглирование 5 мин. Заминка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
306.				Индивиду альная, самостояте льная	3	контрольное. Бег 30 м × 2. Бег 50 м × 2. Бег 1000 м. Прыжок в длину × 3. Подтягивания до отказа. Отжимания до отказа. Челнок 6×9 м × 2. Челнок 5×54 м. Записать результаты, сравнить с днями 19 и 47. Растяжка 25 мин. Заминка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
307.				Индивиду альная, самостояте льная	3	Разминка. Кросс 3000 м. Бег 30 м × 6 (макс). «Конькобежец» 3×10. Отжимания 3×15. Плиометрика 3×12. Скручивания 3×15. Имитация катания и смены направления 15 мин. Работа клюшкой на месте 15 мин. Обводка 5 стоек на время × 5. Броски в стену 15 на сторону. Растяжка 15 мин. Записать пульс утром. Заминка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
308.				Индивиду альная, самостояте льная	3	Разминка. Кросс 3000 м. Эспандер 15 мин. Бег 20 м × 8. Прыжки через барьер 3×10. Подтягивания 3×8. Отжимания 3×15. Гиперэкстензия 3×12. Имитация тактики (старты, торможения, повороты) 20 мин. Ведение спиной вперёд 10 мин. Скакалка двойные 3×40	По выбору обучающего ся	самоконтроль

						сек. Боковая планка 3×35 сек. Шпагаты 3×45 сек. Имитация броска 20 на сторону. Заминка.		
309.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Кросс 3000 м. Челнок 6×9 м × 3. Бег 50 м × 5. «Кенгуру» 3×10. Отжимания 3×15. «Велосипед» 3×20 сек. Имитация игровых действий 25 мин. Имитация броска 20 на сторону. Ведение «восьмёркой» 5 мин. Планка 3×60 сек. Растяжка плеч 3×30 сек. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
310.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Кросс 3000 м (ускорения 30 м каждые 300 м). Броски мяча 15 мин. Бег 30 м × 6. Прыжки в длину × 5. Подтягивания 3×8. Отжимания 3×15. «Лодочка» 3×12. Имитация технических приёмов 20 мин. Скакалка 5 мин. Броски в стену 5 мин. Растяжка бедра 3×30 сек. Жонглирование 5 мин. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
311.				Индивидуальная, самостоятельная	3	итоговое контрольное. Бег 30 м × 2. Бег 50 м × 2. Прыжок в длину × 3. Подтягивания до отказа. Отжимания до отказа. Бег 1000 м. Челнок 6×9 м × 2. Челнок 5×54 м. Гибкость. Обводка 5 стоек на время. Записать все результаты. Сравнить с днями предыдущих контрольных занятий. Построить график динамики. Растяжка 25 мин. Пробежка 10 мин. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
312.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Бег 30 м × 2. Бег 50 м × 2. Прыжок в длину × 3. Подтягивания до отказа. Отжимания до отказа. Бег 1000 м. Челнок 6×9 м × 2. Челнок 5×54 м. Гибкость. Обводка 5 стоек на время. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
Всего					832 ч.			