

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
базового уровня по виду спорта **«хоккей с шайбой»**

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 14-15 лет

Год обучения: второй
Количество часов в неделю: 10
Количество часов в год: 440
Форма обучения: очная

Разработчик:
Патрушев Александр Леонидович,
тренер-преподаватель, ВКК

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023 № 15

2023 -2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по хоккею разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «хоккей с шайбой» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **базовый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 14-15 лет, прошедших стартовый уровень и /или базовый -1 уровень подготовки по ДООП «Хоккей с шайбой». Так же к обучению допускаются подростки, имеющие навыки игры в хоккей, получившие обучение в других спортивных учреждениях.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в хоккей с шайбой.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более углубленные, детальные знания о выбранном виде;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ расширить знания о технико-тактических приемах выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ научить использовать имеющиеся теоретические и практические знания в первой судейской практике;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ закрепить у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности хоккеем.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут *уверенно знать*:

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде деятельности;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
- ✓ правила судейства, термины и жесты судьи в хоккее;
- ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга.

уметь:

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы хоккея;
- ✓ вести протоколы игры, судить внутригрупповые игры по хоккею;
- ✓ играть в хоккей с соблюдением всех правил.

Личностные результаты

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы); *аттестация обучающихся* (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся (Приложение №1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2023-2024 учебный год

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
второй	01.09.2023	31.08.2024	44*	10/440	5 раз в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.012024, 23.02.24, 08.03.24, 01.05.24, 09.05.24, 12.06.24 Каникулы: 01.07.24-11.08.24

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

сен.23							окт.23							ноя.23							дек.23									
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС			
				1	2	3							1			1	2	3	4	5					1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31			
30							30	31																						
4		4		5	5	4	5		4		4	4	5	4		5		4	3	4	4		4		5	5	5			
22	уч.дней						22	уч.дней						20	уч.дней						23	уч.дней					87	дн.		
44	часов						44	часов						40	часов						46	часов					174	ч.		
январь.24							фев.24							март.24							апр.24									
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС			
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7			
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14			
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21			
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28			
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30								
3		4		3	3	3	4		4		3	4	4	4		4		4	5	5	5		4		4	4	4			
16	уч.дней						19	уч.дней						22	уч.дней						21	уч.дней					78	дн.		
32	часов						38	часов						44	часов						42	часов					156	ч.		
май.24							июнь.24							июль.24							авг.24									
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС			
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11			
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18			
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25			
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				26	27	28	29	30	31					
4		4		5	4	4	4		3		4	5	5							3		3		3	2	2				
21	уч.дней						21	уч.дней							уч.дней						13	уч.дней					55	дн.		
42	часов						42	часов							часов						26	часов					110	ч.		
ПРАЗДНИЧ. ДНИ							ИТОГО:																							
ОТПУСК/КАНИКУЛЫ							220							уч.дн.																
РАБОЧИЕ ДНИ							440							часов																

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2023-2024 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2023-2024 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		1					1							2
2.	Теоретическая подготовка	10	10		1	1	1	1						2		4	10
2.1.	Правила игры в хоккей, разбор игровых нюансов и спорных моментов	6	6		1	1	1	1								2	6
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	1	1													1	1
2.3.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	3	3											2		1	3
3.	Общая физическая подготовка	110	8	102	12	12	9	6	2	2	10	12	11	17		17	110
3.1.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	45	3	42	4	4	4	4	2	2	4	5	5	6		5	45
3.2.	Акробатические упражнения	15	3	12	3	3	2	2			1	1	1	1		1	15
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	35	1	34	5	5	3				3	4	3	6		6	35
3.4.	Другие виды спорта	15	1	14							2	2	2	4		5	15
4.	Специальная физическая подготовка	65	11	54	5	7	8	8	9	8	8	7	3	1		1	65

4.1.	Основы катания на коньках	17	2	15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1				17
4.2.	Основы катания спиной	8	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1					8
4.3.	Бег на коньках с переступанием	8	1	7	1	1	2		1	1	1	1						8
4.4.	Бег на коньках скользящими шагами	8	1	7		1	1	1	1	1	1	1	1	1				8
4.5.	Основы владения клюшкой	8	2	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1					8
4.6.	Ведение шайбы в движении	8	2	6		1	1	1	1				1	1	1		1	8
4.7.	Отбор шайбы	8	2	6				2	2	2	2							8
5.	Техническая подготовка	140	17	123	14	14	14	14	12	13	14	14	14	14			3	140
5.1.	Передача шайбы на точность	30	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
5.2.	Передача на удобную и не удобную сторону клюшки	20	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
5.3.	Обманные движения (финты)	20	3	17	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2		1	20
5.4.	Техника игры вратаря	10	2	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.5.	Отбор шайбы силовыми приемами	10	2	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.6.	Обводка (финты)	10		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.7.	Владение клюшкой одной рукой	10	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.8.	Бросок шайбы на точность	10	2	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.9.	Передача подкидной	10	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.10.	Техника броска шайбы	10	1	9	1	1	1	1			1	1	1	1			2	10

6.	Тактическая подготовка	65	5	60	6	5	6	10	8	7	7	5	5	5		1	65
6.1.	Тактика нападения	12	1	11	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1			12
6.2.	Выход из своей зоны	5	0,5	4,5			1	1	1	1	1						5
6.3.	Расположение по позициям	5	0,5	4,5	1	1						1	1	1			5
6.4.	Позиционная оборона	3		3			1	1	1								3
6.5.	Позиционные атаки	8	1	7				2	2	2	2						8
6.6.	Тактика обороны	12	1	11	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	12
6.7.	Тактика активной обороны	10	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.8.	Игра в большинстве	5		5	1	1	1	1	1								5
6.9.	Игра в меньшинстве	5		5						1	1	1	1	1			5
7.	Учебные и тренировочные игры	10		10	5	5											10
8.	Участие в соревнованиях	26	2	24			2	7	1	7	5	4					26
9.	Инструкторская и судейская практика	6		6									3	3			6
10.	Аттестация обучающихся	6		6									6				6
	Итого:	440	55	385	128			116			128			68			440
Распределение часов по месяцам (план)					44	44	40	46	32	38	44	42	42	42		26	

4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собрания в группе, выбор старосты	Очное	01.09.2023
2	«Неделя безопасности» - проведение инструктажей по технике безопасности	Очное	01.09-08.09.2023
3	Участие в массовом забеге «Кросс нации»	Очное	16.09.2023
4	Участие в подготовке ледовой арены	Очное	01.11-31.11. 023
5	Новогоднее мероприятие внутри группы	Очное	30.12.2023
6	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества - «На страже Родины»	Очное/онлайн	20.02-22.02.2024
7	Праздничное мероприятие, посвященное 23 февраля	Очное	22.02.2024
8	Праздничное мероприятие, посвященное 8 марта (поздравление мам)	Очное/онлайн	07.03.2024
9	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное/онлайн	09.05.2024
10	«Парад победителей» - торжественное награждение обучающихся	Очное	Май 2024
11	Участие в массовых спортивных мероприятиях, посещение соревнований	Очное	В течение года
12	Беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, просмотр соревнований	Очное	В течение года
13	Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися по актуальным вопросам	Очное/онлайн	В течение года
14	Беседы с обучающимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма	Очное/онлайн	В течение года
15	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях		В течение года

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ/2				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			2-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	5,1	5,4
		4	5,15	5,45
		3	5,2	5,5
		2	5,25	5,55
		1	5,3	5,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	175	165
		4	170	162
		3	165	158
		2	160	154
		1	155	145
3	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) Исходное положение - упор лежа	5	25	18
		4	23	17
		3	22	16
		2	21	15
		1	20	14
4	Бег 1 км с высокого старта (мин, с)	5	4,88	5,88
		4	4,92	5,92
		3	4,94	5,94
		2	4,96	5,96
		1	4,98	5,98
5	Сгибание и разгибание туловища, лёжа на спине (кол-во раз, без учета времени)	5	40	40
		4	35	35
		3	33	33
		2	30	30
		1	28	28
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Бег на коньках 30 м (с)	10	4,7	5,3
		9	4,8	5,4
		8	4,9	5,5
		7	5	5,6
		6	5,1	5,7
		5	5,2	5,8
		4	5,3	5,9
		3	5,4	6
		2	5,5	6,1
		1	5,6	6,2
2	Челночный бег на коньках 6x9 м (с)	10	15,9	17,4
		9	15,92	17,42
		8	15,93	17,43
		7	15,94	17,44

		6	15,95	17,45
		5	15,96	17,46
		4	15,97	17,47
		3	15,98	17,48
		2	15,99	17,49
		1	16	17,5
3	Бег на коньках слаломный <u>с ведением шайбы</u> (с)	10	13,55	14,05
		9	13,6	14,1
		8	13,65	14,15
		7	13,7	14,2
		6	13,75	14,25
		5	13,8	14,3
		4	13,85	14,35
		3	13,9	14,4
		2	13,95	14,45
4	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	10	6,35	6,95
		9	6,4	7
		8	6,45	7,05
		7	6,5	7,1
		6	6,55	7,15
		5	6,6	7,2
		4	6,65	7,25
		3	6,7	7,3
		2	6,75	7,35
1	6,8	7,4		
СФП ДЛЯ ВРАТАРЕЙ				
1	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	10	40,9	44,9
		9	40,92	44,92
		8	40,93	44,93
		7	40,94	44,94
		6	40,95	44,95
		5	40,96	44,96
		4	40,97	44,97
		3	10,98	43,98
		2	40,99	43,99
1	41	44		
2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	10	41,9	45,9
		9	41,92	45,92
		8	41,93	45,93
		7	41,94	45,94
		6	41,95	45,95
		5	41,96	45,96
		4	41,97	45,97
		3	41,98	45,98
2	41,99	45,99		

		1	42	46
3	Защита ворот (кол-во пойманных шайб)	10	20	20
		9	18	18
		8	16	16
		7	14	14
		6	12	12
		5	10	10
		4	8	8
		3	6	6
		2	4	4
		1	2	2

Аннотация к рабочей программе по хоккею

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 14-15 лет.

Объем программы – 440 часов, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 10 часов.

Количество занятий в неделю – 5 занятий.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в хоккей с шайбой.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более углубленные, детальные знания о выбранном виде;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ расширить знания о технико-тактических приемах выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ научить использовать имеющиеся теоретические и практические знания в первой судейской практике;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ закрепить у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности хоккеем.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 10 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 140 часов

4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 65 часов
5. Техническая подготовка/ 140 часов
6. Тактическая подготовка/ 65 часов
7. Учебные и тренировочные игры / 10 часов
8. Участие в соревнованиях/ 26 часов
9. Инструкторская и судейская практика/6 часов
10. Аттестация обучающихся/ 6 часов

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут *уверенно знать:*

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде деятельности;
 - ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
 - ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
 - ✓ правила судейства, термины и жесты судьи в хоккее;
 - ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга.
- уметь:*
- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
 - ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы хоккея;
 - ✓ вести протоколы игры, судить внутригрупповые игры по хоккею;
 - ✓ играть в хоккей с соблюдением всех правил.

Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег 30 м с высокого старта (с);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- сгибание и разгибание рук (кол-во раз), исходное положение - упор лежа;
- бег 1 км с высокого старта (мин, с);
- сгибание и разгибание туловища, лёжа на спине (кол-во раз, без учета времени);
- бег на коньках 30 м (с);
- челночный бег на коньках 6х9 м (с);
- бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с);
- бег на коньках спиной вперед 30 м (с).