

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ХОККЕЮ «СОКОЛ»
(КГАУ ДО СШ по хоккею «Сокол»)**

Принято:
на педагогическом совете
Протокол № 1

От «14» 04 2023 г.

Утверждаю:
Директор КГАУ ДО
СШ по хоккею «Сокол»



И.Б. Вильнер

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

г. Красноярск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	3
1.1. Нормативные основы разработки	3
1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы	4
1.3. Цели, задачи и содержание программы	5
1.4. Продолжительность, минимальный возраст лиц для зачисления и наполняемость групп	5
1.5. Объем, формы обучения и формы занятий	5
1.6. Планируемый результат освоения программы	6
2. Структура программы	7
2.1. Учебный план программы	7
3. Методическая часть	11
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	11
3.2. Физическая подготовка (ОФП, СФП)	12
3.3. Техническая подготовка	15
3.4. Тактическая подготовка	18
3.5. Теоретическая подготовка	18
3.6. Игровая подготовка	19
4. Воспитательная работа	19
5. Техника безопасности	20
6. Система контроля	21
7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре	25
8. Перечень информационного обеспечения	26

Пояснительная записка

Игра в хоккей, как явление и самостоятельный вид спорта, организовалась в 19 веке, в нее играют уже свыше 100 лет. Несмотря на то, что организационные основы и игровые правила были заложены в Канаде, хоккей быстро распространился в другие страны и на другие континенты, где специфические региональные факторы повлияли на развитие вида спорта.

Хоккей с шайбой – зимний вид спорта, поэтому, несмотря на то, что сейчас культивируется в 60-ти странах мира, основной популярности достиг в странах со специфическими погодными условиями – Канаде, США, Финляндии, Швеции, России. Строительство крытых ледовых площадок способствовало популяризации хоккея и в других странах – Германии, Чехии, Австрии, Франции, Италии и др.

Отечественная система физического воспитания по праву считается одной из лучших в мире. Видное место в этой системе занимает хоккей как один из самых популярных видов спорта.

Одной из отличительных особенностей игровой деятельности хоккеистов является большой объем силовых единоборств, происходящих на хоккейной площадке. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости и целеустремленности.

Характерной особенностью хоккея является то, что специальная подготовка и соревновательная деятельность хоккеистов осуществляется в движении на коньках на ледовой площадке. Поэтому техника передвижения на коньках является основой мастерства хоккеиста.

1. Нормативная часть

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу обучающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности.

1.1. Нормативные основы разработки

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею (далее - программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Она направлена на мотивацию обучающихся к самообразованию, гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития, желания регулярно заниматься физической культурой и спортом и перехода на дополнительные образовательные программы. Система дополнительной общеразвивающей программы по хоккею представляет собой организацию и проведение,

физкультурно-спортивной и учебно-тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке (далее – ОФП), специальной физической подготовке (далее – СФП). Программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения и направлена на обучение детей и подростков (юношей и девушек) основам вида спорта хоккей в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ).

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от 26.05.2021;

- Устава КГАУ ДО СШ по хоккею «Сокол».

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Данная программа, обеспечивает социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени детей, является одним из определяющих факторов развития их особенностей и интересов, социального и профессионального самоопределения.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра в хоккей оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

1.3. Цели, задачи и содержание программы

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий хоккеем.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в хоккее;

Содержание программы предполагает освоение базовых знаний в виде спорта «хоккей»:

- изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы,
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

1.4. Продолжительность, минимальный возраст лиц для зачисления и наполняемость групп базового уровня

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Наполняе мость групп (человек)	Количество о часов в неделю/ год	Требования по подготовке
Спортивно - оздоровитель ный этап	Весь период*	8	11	12-30	4/168	Прирост показателей ОФП, СФП
		12	14	12-30	6/252	
		15	18			

*Формирование групп обучающихся базового уровня по возрастной категории: 8-11 лет, 12-14 лет, 15-18 лет.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6 часов в неделю.

1.5. Объем, формы обучения и формы занятий

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 18 лет по очной форме обучения, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем на 42 недели подготовки в год.

Соотношение объемов программного материала (%)

Всего	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Игровая подготовка
100	40	8	28	4	2	18

Занятия проводятся соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др. Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе: групповая форма (учебно-тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах); самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.); индивидуальная работа с обучающимися; участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию); контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

1.6. Планируемый результат освоения программы

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся, собственных установок, значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребностей ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определенных действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;

Предметные результаты проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

2. Структура программы

Программа выстроена на основе требований разработки и содержания дополнительных общеразвивающих программ с учетом требований направлений контроля и форм аттестации обучающихся.

Содержание программы имеет тематические взаимосвязанные направления деятельности, что обеспечивает решение общих и локальных задач соответственно году обучения.

2.1. Учебный план программы

При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея.

Учебный план для обучающихся с 12 до 18 лет

№ п/ п	Виды подготовки	Тема	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
				теория	практика	
1.	Физическая подготовка	ОФП	101	2	99	Контрольное тестирование
		СФП	20	2	18	Контрольное тестирование
2.	Техническая подготовка	Приемы техники передвижения на коньках	71	2	32	Контрольное тестирование
		Приемы техники владения клюшкой и шайбой		2	35	Контрольное тестирование
		Техника игры вратаря		3	68	Контрольное тестирование
3.	Тактическая подготовка	Приемы тактики хоккея	10	2	8	Опрос
4.	Игровая подготовка	Участие в соревнованиях	45	2	36	Участие в соревнованиях
		Установка на соревнования и на игру		1	6	Опрос
5.	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. Этапы развития отечественного	5	2	-	Опрос

		хоккея				
		Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Личная и общественная гигиена.		3	-	
	ВСЕГО		252	252		

Учебный план для обучающихся с 8 до 11 лет

№ п/п	Виды подготовки	Тема	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/контроля
				теория	практика	
1.	Физическая подготовка	ОФП	67	2	65	Контрольное тестирование
		СФП	14	2	12	Контрольное тестирование
2.	Техническая подготовка	Приемы техники передвижения на коньках	47	2	21	Контрольное тестирование
		Приемы техники владения клюшкой и шайбой		2	22	Контрольное тестирование
		Техника игры вратаря		3	44	Контрольное тестирование
3.	Тактическая подготовка	Приемы тактики хоккея	7	1	6	Опрос
4.	Игровая подготовка	Участие в соревнованиях	30	2	22	Участие в соревнованиях
		Установка на соревнования и на игру		1	5	Опрос
5.	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. Этапы развития отечественного хоккея	3	1	-	Опрос
		Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Личная и общественная гигиена.		2	-	

	ВСЕГО		168	168	
--	-------	--	-----	-----	--

Построение годового цикла подготовки хоккеистов в спортивной школе является одним из важных компонентов программы.

Спортивно-оздоровительный этап это работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годовом цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс целесообразно начинать с августа и заканчивать в мае. Распределение программного материала в годовом цикле представлено в таблицах № 1, № 2.

В августе и в сентябре преобладает общефизическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а так же гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Наибольшее внимание уделяется тактической подготовки и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а так же всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея.

При формировании программы мы исходили из специфики хоккея, структуры соревновательной деятельности хоккеистов, задач, стоящих перед возрастными особенностями юных хоккеистов в соответствии с учебным планом. Программный материал представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической и теоретической.

**Таблица № 1. Учебный план распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно - оздоровительных групп с 12 до 18 лет**

Виды подготовки	Количество часов	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
ОФП	101	9	10	10	10	10	10	10	10	11	11	-	-
СФП	20	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	-	-
Техническая подготовка	71	7	7	7	7	7	8	7	7	5	9	-	-
Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Игровая подготовка	45	4	5	4	4	4	4	5	6	6	3	-	-
Контрольные испытания	+	+	+						+	+		-	-
Теоретическая подготовка	5		1		1	1		1		1		-	-
ВСЕГО	252	23	26	25	25	25	25	26	26	26	25	-	-

**Таблица № 2. Учебный план распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно - оздоровительных групп с 8 до 11 лет**

Виды подготовки	Количество часов	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
ОФП	67	8	6	6	5	6	7	7	6	7	9	-	-
СФП	14	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	-	-
Техническая подготовка	47	6	5	5	4	5	5	4	4	5	4	-	-
Тактическая подготовка	7		1	1	1	1	1	1	1			-	-
Игровая подготовка	30		3	3	4	3	3	3	4	4	3	-	-
Контрольные испытания	+	+	+						+	+		-	-
Теоретическая подготовка	3		1		1			1				-	-
ВСЕГО	168	15	17	17	17	17	17	17	17	17	17	-	-

3. Методическая часть

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, включает рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

1. Рациональность подбора упражнений для решения задач в каждой части занятия (содержание, дозировка нагрузки).
2. Соответствие объема и интенсивности нагрузки специальной подготовленности обучающихся и задачам учебно-тренировочного занятия.
3. Соответствие содержания занятия требованиям программы.
4. Использование на занятиях технических средств обучения, специального оборудования.
5. Использование различных методических приемов обучения, соответствие методов тренировки содержанию и задачам занятия, возрасту и уровню подготовленности обучающихся.
6. Соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

При построении учебно-тренировочного процесса определение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и благоприятные фазы развития того или иного физического качества.

В таблице № 3 приведены обобщенные данные по срокам благоприятных фаз развития физических качеств. В таблице № 4 отражено влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 3. Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)								
	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Мышечная масса				+		+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+			
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	

Сила						+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					
Выносливость (анаэробные возможности)			+	+	+				
Гибкость	+	+	+	+					
Координационные способности			+	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	

Таблица № 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

3.2. Физическая подготовка (ОФП, СФП)

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально - подготовительные.

Общеподготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построения группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивания на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивление. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 метров) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Проведение различных эстафет.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьеры, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятерной и тройной прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Подвижные игры и игровые упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 метров. Тест Купера – 12 минутный бег. Кросс по пересеченной местности. Ходьба на лыжах. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры: футбол, гандбол, баскетбол. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения.

Специфика деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств, в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Упражнения с партнером. Челночный бег.

Упражнения специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбой на тренажере с блочным устройством. Упражнения в бросках передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 грамм).

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 метров) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.

Разновидности челночного бега, с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнения относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны. Броски шайбы сидя, стоя на коленях; ведение шайбы при различных «хватах» клюшки; игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот.

Упражнения для развития специальной выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

3.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической). Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

В таблицах № 5, 6, 7 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица № 5. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Всего в годичном цикле (час)	
		с 8 до 11 лет	с 12 до 18 лет
1.	Основная стойка хоккеиста	23	34
2.	Скольжение на одной и двух ногах, торможение		
3.	Повороты влево и вправо скрестными шагами		
4.	Старт с места лицом вперед		
5.	Прыжки толчком одной и двумя ногами		
6.	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.		
7.	Бег спиной вперед с переступанием ногами.		
8.	Бег скользящими шагами.		
9.	Бег спиной вперед скрестными шагами		
10.	Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах.		

11.	Повороты по дуге переступанием двух ног.		
12.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)		
13.	Старт с места лицом вперед.		
14.	Бег короткими шагами.		
15.	Повороты в движении на 180 ⁰ и 360 ⁰ .		
16.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.		
17.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.		
18.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.		

Таблица № 6. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Всего в годичном цикле (час)	
		с 8 до 11 лет	с 12 до 18 лет
1.	Основная стойка хоккеиста.		
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки: обычный, широкий, узкий.		
3.	Ведение шайбы на месте.		
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.		
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы.		
6.	Ведение шайбы толчками вперед.		
7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.		
8.	Ведение шайбы коньками.		
9.	Обводка соперника на месте и в движении.	24	37
10.	Длинная и короткая обводка.		
11.	Бросок шайбы с длинным разгоном.		
12.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой).		
13.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы.		
14.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньками, рукой, туловищем.		
15.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания.		
16.	Ведение шайбы в движении спиной вперед.		
17.	Обводка с применением обманных действий (финтов).		

18.	Финт клюшкой.		
19.	Финт головой и туловищем.		
20.	Удар шайбы с длинным замахом.		
21.	Удар шайбы с коротким замахом		
22.	Бросок-подкидка.		
23.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы.		
24.	Броски шайбы с неудобной стороны		
25.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.		
26.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.		
27.	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом		
28.	Остановка и толчок соперника грудью		
29.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой.		

Таблица № 7. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Всего в годичном цикле (час)	
		с 8 до 11 лет	с 12 до 18 лет
1.	Обучение основной стойке вратаря.		
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому.		
3.	Приемы техники передвижения на коньках.		
4.	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево).		
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево).		
6.	Передвижение вперед выпадами.		
7.	Торможение на параллельных коньках.		
8.	Передвижение короткими шагами.		
9.	Повороты в движении на 180 градусов, 360 градусов в основной стойке вратаря.	47	71
10.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием.		
11.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		
12.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках.		
13.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени.		
14.	Отбивание шайбы блином стоя на месте.		
15.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону на параллельных коньках.		

16.	Отбивание шайбы коньком.		
17.	Отбивание шайбы клюшкой.		
18.	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой.		
19.	Остановка шайбы клюшкой у борта.		

3.4. Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В таблице № 8 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Таблица № 8. Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Всего в годичном цикле (час)	
		с 8 до 11 лет	с 12 до 18 лет
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции.	7	10
2.	Отбор шайбы перехватом.		
3.	Отбор шайбы клюшкой.		
4.	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные.		
5.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место.		
6.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.		
7.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты.		
8.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2х1, 3х1, 3х2)		
9.	Прижимание шайбы.		
10.	Выбрасывание шайбы.		

3.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях хоккеем и т.д.

Перечень основных тем по теоретической подготовке

№ п/п	Название тем теоретической подготовки.	Всего в годичном цикле (час)	
		с 8 до 11 лет	с 12 до 18 лет
1.	Физическая культура и спорт в России.	3	5
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		
3.	Этапы развития отечественного хоккея.		
4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.		
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.		
6.	Основы техники и технической подготовки.		
7.	Соревнования по хоккею.		

3.6. Игровая подготовка

Игровая подготовка в своей практической части заключается в участии в соревнованиях различного уровня по календарю спортивных мероприятий школы, муниципалитета, района и др.

Теоретическая часть игровой подготовки включает в себя установку на соревнования и конкретно на игру. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Выстраивание стратегии соревновательной борьбы с командами разного ранга и уровня подготовки. Судейская коллегия, роль и функции каждого судьи. Системы проведения соревнований. Анализ игр своих и соперников.

4. Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Такой план должен включать себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, с шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры и музеи;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

5. Техника безопасности

Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту государственной приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности здоровья и жизни обучающихся;
- только при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды, обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам;
- при наличии медицинского персонала, обеспечивающего данное мероприятие.

В целях предупреждения травм, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий, необходимо руководствоваться санитарными правилами содержания мест занятий физической культурой и спортом и правилами соревнований по хоккею. Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям лиц не прошедших врачебно-диспансерного обследования, не получивших разрешение врача к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Запрещается проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в отсутствие медицинского персонала и без санитарного транспорта, а также во всех случаях возникновения угрозы для здоровья или жизни спортсменов, тренерско-преподавательского состава и обслуживающего персонала.

6. Система контроля

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

Для успешного управления процессом подготовки обучающихся тренеру-преподавателю необходимо располагать объективной информацией о здоровье и психофизическом состоянии каждого обучающегося, а также о влиянии физических нагрузок и вызываемых ими изменениях в функциональных системах организма. В этой связи специалисты спортивной школы должны осуществлять педагогический контроль тренировочного процесса, уметь оперативно оценивать уровень технико-тактического мастерства и динамику физической подготовленности.

Принято различать следующие виды контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы в течение года (август – сентябрь).

Текущий контроль считается успешно пройденным в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающихся и включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Промежуточная аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения материала по Программе - выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 %.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании учебного года (апрель – май).

Шкала оценки результатов работы по освоению Дополнительной общеразвивающей программы: высокий уровень – 3 балла, средний уровень – 2 балла, низкий уровень – 1 балл. Оценивается положительная динамика результатов тестирования подготовленности юных хоккеистов.

Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке

Контрольные упражнения	8-11 лет			12-14 лет			15-18 лет		
	По общей физической подготовленности								
	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
Бег 20 м с высокого старта (сек)	4,9	4,6	4,3	-	-	-	-	-	-
Бег 30 м с	-	-	-	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9

высокого старта (сек)									
Прыжок и длину толчком двух ног (см)	125	135	140	145	155	165	175	180	185
Отжимание на руках из упора лежа (раз)	10	15	20	-	-	-	-	-	-
Подтягивание на перекладине (раз)	-	-	-	4	5	6	7	8	10
Бег 1000 м (мин, сек)	-	-	-	6,10	5,55	5,40	5,25	5,10	4,55
По специальной физической и технической подготовленности									
Бег на коньках 20 м (сек)	5,0	4,6	4,4	-	-	-	-	-	-
Бег на коньках 30 м (сек)	-	-	-	6,0	5,8	5,6	5,3	5,1	4,9
Бег на коньках 20 м спиной вперед (сек)	7,4	6,8	6,3	-	-	-	-	-	-
Бег на коньках 30 м спиной вперед (сек)	-	-	-	7,6	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5
Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек)	17,7	17,2	16,9	16,7	16,5	16,4	16,3	16,2	16,0
Слаломный бег без шайбы (сек)	13,9	13,6	13,3	13,0	12,7	12,3	12,0	11,8	11,5
Слаломный бег с шайбы (сек)	16,4	16,1	15,8	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	14,0
Челночный бег на коньках в стойке вратаря (сек)	-	-	-	44,0	43,5	43,0	42,5	42,0	41,5
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)	-	-	-	46,0	45,5	45,0	44,5	44,0	43,5

Методические указания по проведению тестирования:

Тест 1 «Бег 20 м с высокого старта». Определяет развитие скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 «Бег 30 м с высокого старта». Определяет уровень развития скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости

пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 3 «Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги». Определяет развитие скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 4 «И.П. - упор лежа. Отжимание на руках». Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и. п.- сгибание –разгибание - и. п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 5 «И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине». Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Тест 6 «Бег 1000 м с высокого старта». Определяет уровень развития выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 7 «Бег на коньках 20 м». Определяет уровень развития специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 8 «Бег на коньках 30 м». Определяет уровень развития специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной

скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 9 «Бег на коньках спиной вперед 20 м». Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники бега на коньках спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 10 «Бег на коньках спиной вперед 30 м». Определяет уровень развития координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники бега на коньках спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 11 «Бег на коньках челночный 6х9 м». Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде, чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Тест 12 «Бег на коньках слаломный без шайбы». Определяет уровень развития координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 13 «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы». Определяет уровень развития координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой и шайбой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Тест 14 «Бег на коньках челночный в стойке вратаря». Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно движется спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед движется к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед движется до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и движется обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

Тест 15 «Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря». Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и движется до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих общеразвивающую программу, и иным условиям:

1. Обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- хоккейной площадки;
- тренажерного зала;
- раздевалок и душевых;

2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления дополнительной общеразвивающей программы (табл. № 9).

Таблица № 9. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	Штук	2
2	Мат гимнастический	Штук	4
3	Мяч баскетбольный	Штук	4
4	Мяч волейбольный	Штук	4
5	Мяч гандбольный	Штук	4
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	Комплект	2
7	Мяч футбольный	Штук	4
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	Комплект	1
9	Рулетка металлическая (50м)	Штук	5
10	Свисток судейский	Штук	10
11	Секундомер	Штук	5
12	Шайба	Штук	60

8. Перечень информационного обеспечения

1. Программа по хоккею для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др. М.: Главное спортивно-методическое Управление Спорткомитета СССР, 1977 - 91 с.

2. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк./ Предисл. Г. Мкртычана.- М.: Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.

3. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.

4. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с., ил.

5. Букатин А.Ю. Построение тренировочного процесса на этапе общей подготовки у хоккеистов высшей квалификации на основе данных комплексного контроля М.: Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений Спорткомитета СССР, 1982. – 20 с.

6. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с., ил.

7. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации. Учебное пособие для студентов специализаций и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. Волков Н.И., Букатин А.Ю., Сарсания С.К. и др. М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с., ил.

8. Савин В.П., Урюпин Н.Н. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации. (методические рекомендации). М.: Госкомспорт СССР, 1988. – 36 с.

9. «Хоккей». Правила соревнований.

10. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет). Перевод учебного пособия под редакцией США-Хоккей. – Федерация хоккея России, НОУ «Академия хоккея», Санкт-Петербург, 2013 г. – 222 с.

11.. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.

12. Савин В.П., Удилов В.Г., Крутских В.В. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учебное пособие. – М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с., ил.

13. Пучков Н.Г. Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: «Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.

14. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

15. Михно Л.В., Винокуров Б.Н., Марьянович А.Т. Основы хоккейного менеджмента. – СПб.: ООО «Издательство Деан», 2004 г. – 352 с.

16. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).