

Комитет по образованию Администрации Советского района

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Советского района Алтайского края**

Принята
на педагогическом совете
протокол от 15.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
МБУДО «ДЮЦ»
Советского района
Алтайского края
№_33_ от «15» августа 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
структурное подразделение
«Детско-юношеская спортивная школа»
(срок реализации – 8 лет, возраст – 7 – 18 лет)

Автор – составитель:
Мальгин Михаил Иванович,
педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для работы в «ДЮСШ» структурном подразделении МБУ ДО «ДЮЦ» Советского района в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. N 257-ФЗ;
- положения о ДЮСШ, СДЮСШОР от 9 апреля 1987г. № 228 (с изменениями и дополнениями);
- примерная программа по хоккею Федерального агентства по физической культуре и спорту «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»;
- с учетом законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ.

Основная цель реализации данной программы физическое воспитание детей и организация работы по подготовке спортивного резерва для сборных команд по хоккею различных возрастных групп.

Многолетняя подготовка хоккеиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Данная программа является рабочей программой обучения хоккею в рамках спортивной подготовки учащихся в «ДЮСШ» структурном подразделении МБУ ДО «ДЮЦ» Советского района.

В результате применения данной рабочей программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личности обучающегося;
- стабилизации форм и принципов обучения в системе многолетней подготовки юных хоккеистов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения спортивных результатов в подготовке игроков сборной Советского района;
- повышения сохранности контингента учащихся;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и хоккеем, в частности.

Раздел 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОТДЕЛЕНИЯ хоккея

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки юношей для вовлечения как можно большего количества детей к занятиям спортом.

Многолетняя подготовка хоккеистов предусматривает поэтапное проведение учебно-тренировочных занятий.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей учащихся. Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок производится решением тренерского совета и обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки спортсмена.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

ДЮСШ организует работу с обучающимися в течение 8 месяцев. Учебный год начинается 1 октября и заканчивается, как правило, 15 мая. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 32 недели и 2 недели рассчитываются на работу в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе на учебно-тренировочном сборе. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя с целью установления более благоприятно режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно-тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица №1, №2).

Таблица 1

Численный состав и возраст занимающихся на всех этапах подготовки

Этап	Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Уровень спортивной подготовленности
НП	1-й	7-8	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
НП	2-й	9-10	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)

НП	3-й	11-12	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
УТ	1-й	12-13	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП
УТ	2-й	13-14	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП
УТ	3-й	14-15	12-18	Выполнение нормативов спортивного разряда
УТ	4-й	15-16	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
УТ	5-й	16-17	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

Таблица 2

Объем учебно-тренировочной нагрузки в группах отделения хоккея по годам обучения

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю
Начальной подготовки	до года	6
	2-ой год	6
	3-й год	6
Учебно-тренировочный	до 1 года	9
	2-ой год	9
	3-й год	9
	4-й год	9
	5-й год	9

Правила приема и обучения учащихся в ДЮСШ на отделение «хоккей»

1. УСЛОВИЯ ПРИЕМА

1.1. Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься хоккеем, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - хоккея, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

1.2. В ДЮСШ в группы начальной подготовки принимаются дети, достигшие возраста 8 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, подтвержденных письменным разрешением врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;

1.3. Прием учащихся в учебно-тренировочные группы осуществляется при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, разрядных требований, предусмотренных программой и наличия документов, определенных пунктом 1.1.

2. УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 октября, учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 32 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

2.2. В группы НП-1,2 (на отделение хоккея) зачисляются учащиеся, которые достигнут возраста 8 лет в год приема.

2.3. В группах начальной подготовки (НП-3), учебно-тренировочных (УТ-1-5) обучаются учащиеся, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов подготовки и выполнившие необходимые программные требования.

2.4. Учащиеся, не выполнившие программные требования, могут продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению педагогического совета спортивной школы.

Раздел 2. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи 1 этапа - этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям хоккеем.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками данного спорта (быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа.

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по хоккею.

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ХОККЕЮ МБОУ ДОД «ДЮСШ» Советского района

3.1. Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки.

Хоккей - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает хоккеистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков. В хоккее индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 32 рабочих недели, планы-графики на каждый этап подготовки (см. табл. 3-13).

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных -увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами.

В разделе также представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Для выполнения поставленных задач, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр. Для получения запланированных результатов по подготовке спортивного резерва необходимо осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных хоккеистов, прохождение инструкторской и судейской практики, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Таблица 3

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
отделения хоккея МБОУ ДОД «ДИОСШ» Советского района по этапам подготовки (на 32 недели)

№п п	Разделы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы					Итог. кол-во часов за год
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки (год)</i>								
		1	2	3	1	2	3	4	5	
		<i>Максимальная недельная нагрузка в академических часах</i>								
		6	6	6	9	9	9	9	9	
		<i>Максим. продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академ. часах</i>								
		2	2	2	3	3	3	3	3	
		<i>Максимальная наполняемость групп (чел.)</i>								
20	15	15	15	15	15	15	15			
1	Теоретическая подготовка	4	10	4	12	12	12	15	12	81
2	Общая физическая подготовка	74	50	58	66	62	38	28	30	406
3	Специальная физическая подготовка	24	46	36	46	46	46	40	40	324
4	Техническая подготовка	84	54	56	68	66	60	66	66	520
5	Тактическая подготовка		24	16	36	40	46	50	52	264
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры			14	38	40	58	64	60	274
7	Инструкторская и судейская практика				12	8	12	9	12	53
8	Контрольные и переводные нормативы	4	6	6	8	12	12	12	12	72
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	4	4	22
	Итого:	192	192	192	288	288	288	288	288	2016

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

п п	Разделы	Октябрь 14	Ноябрь 12	Декабрь 14	Январь 10	Февраль 12	Март 13	Апрель 13	Май 8	Всего
1	Теоретическая подготовка:	1		1		1		1		4
	Гигиена юных спортсменов	1		1		1		1		4
2	Общая физическая подготовка	14	16	6	2	4	3	12	17	74
3	Специальная физическая подготовка	6	2	3	3	1	3	3	3	24
4	Техническая подготовка	6	6	18	14	16	20	3	1	84
5	Контрольные и переводные нормативы					2			2	4
6	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	1			1					2
Итого:		28	24	28	20	24	26	26	16	192

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки 2 года обучения (6 часов в неделю)

№ п п	Разделы	Октябрь 14	Ноябрь 12	Декабрь 14	Январь 10	Февраль 12	Март 13	Апрель 13	Май 8	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	2	2	1	1	1	1	-	10
	Физическая культура и спорт в РФ	1								1
	Режим юного спортсмена	1	1	1						3

	Физическое воспитание детей				1					1
	Правила соревнований					1				1
	Утомление, его признаки и меры предупреждения						1			1
	Гигиена юных спортсменов		1					1		2
	Сведения о строении детского организма			1						1
2	Общая физическая подготовка	7	11	8	0	3	3	11	7	50
3	Специальная физическая подготовка	12	5	1	4	6	5	8	5	46
4	Техническая подготовка	2	2	13	10	12	12	2	1	54
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	2	24
6	Контрольные и переводные нормативы	1	1	1		1	1		1	6
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	1			1					2
	Итого:	28	24	28	20	24	26	26	16	192

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки 3 года обучения (6 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	1		1		1	1			4
	Правила соревнований	1								1
	Режим юного спортсмена			1						1
	Основы гигиенических требований при занятиях хоккеем					1				1
	Костно-мышечная система						1			1
	Общая физическая подготовка	16	11	2	2	1	2	15	9	58
	Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	5	5	5	2	36
2	Техническая подготовка	2	2	15	8	14	12	2	1	56
3	Тактическая подготовка	2	2	2	1	1	3	3	2	16

4	Интегральная подготовка	1	3	3	2	2	2		1	14
5	Контрольные и переводные нормативы		1	1	1		1	1	1	6
6	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	1			1					2
	ИТОГО	28	24	28	20	24	26	26	16	192

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 1 года обучения (9 часов в неделю)

пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	1	2	2	2	2		1	12
	Физическое воспитание подростков	1								1
	Единая спортивная классификация РФ	1								1
	Сведения о строении и функциях организма		1							1
	Костно-мышечная система			2						2
	Сведения о кровообращении				2					2
	Дыхание					2				2
	Режим дня спортсмена						1		1	2
	Правила соревнований						1			1
2	Общая физическая подготовка	15	13	5	1	3	9	15	9	66
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	6	6	7	4	46
4	Техническая подготовка	10	9	10	8	6	10	9	6	68
5	Тактическая подготовка	6	5	5	3	5	4	5	3	36
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры			11	8	10	9			38
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2		12
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	Медицинское обследование	1				1				2
	Итого:	42	36	42	30	36	39	39	24	288

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 2 года обучения (9 часов в неделю)

пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	1	2	2	1	2	1	1	12
	Физическое воспитание подростков	1								1
	Единая спорт. классификация РФ	1								1
	Физиологические особенности организма спортсмена		1							1
	Основы функционирования мышечной системы человека			2						2
	Правила соревнований				2					2
	Особенности работы дыхательной системы при физической нагрузке					1				1
	Особенности режима дня спортсмена						2		1	3
	История и спортивные достижения ДЮСШ							1		1
2	Общая физическая подготовка	13	11	6	4	13	2	10	7	62
3	Специальная физическая подготовка	9	6	6		6	6	7	6	46
4	Техническая подготовка	9	10	11	6	9	10	9	2	66
5	Тактическая подготовка	5	6	5	6	2	5	5	6	40
6	Интегральная подготовка (контрольные игры)			9	10	9	12			40
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2	1	2	1	2	1	2	1	12
9	Медицинское обследование	1				1				2
	Итого:	42	36	42	30	36	39	39	24	288

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 3 года обучения (9 часов в неделю)

пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	1	2	2	1	2	1	1	12
	Органы управления физкультурдвижением в РФ	1								1
	Правила соревнований	1								1

	Нервная система и ее роль в жизни		1							1
	Гигиенические требования к питанию			2						2
	Врачебный контроль и самоконтроль				2					2
	Средства спортивной тренировки					1				1
	Закаливание организма						2	1		3
	Личная гигиена спортсмена								1	1
2	Общая физическая подготовка	8	8	2	2			11	8	38
3	Специальная физическая подготовка	6	6	4	6	6	7	7	3	46
4	Техническая подготовка	9	9	10		9	9	9	5	60
5	Тактическая подготовка	7	6	8	6	3	6	6	4	46
6	Интегральная подготовка (контрольные игры)	5	5	13	10	13	11	1		58
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	2	2	1	12
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2		2	2		2	2	2	12
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2				2				4
	ИТОГО	42	36	42	30	36	39	39	24	288
		42	36	42	30	36	39	39	24	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 4 года обучения (9 часов в неделю)

№ п.п.	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	2	2	2	2	2	2	1	15
	Органы управления физкультурой движением в РФ	1								1
	Правила соревнований	1								1
	Нервная система и ее роль в жизни		1							1
	Гигиенические требования к питанию		1	1						2
	Врачебный контроль и самоконтроль			1	2					3
	Средства спортивной тренировки					2				2
	История развития хоккея						2			2
	Закаливание организма							2		2

	Личная гигиена спортсмена								1	1
2	Общая физическая подготовка	7	3	1	3	4	3	5	2	28
3	Специальная физическая подготовка	9	6	10	4		2	8	7	40
4	Техническая подготовка	9	14	9	2	8	9	11	4	66
5	Тактическая подготовка	6	6	7	5	6	7	8	5	50
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	4	4	15	11	13	13	2	2	64
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1	1	1	9
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2		2	2		2	2	2	12
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2				2				4
Итого:		42	36	42	30	36	39	39	24	288

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 5 года обучения (9 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	1	2	2	1	2	1	1	12
	История хоккея Алтайского края	1								1
	Основы использования средств ОФП	1								1
	Психологическая подготовка спортсмена к соревновательной деятельности		1							1
	Роль питания спортсмена в системе спортивной подготовки			2						2
	Основы самоконтроля на УТЗ				2					2
	Основы тактики игры в хоккей					1				1
	Спортсмены против допинга						2			2
	Профилактика инфекционных заболеваний							1		1
	Травмы в спорте								1	
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	3	4	1	5	5	30
3	Специальная физическая подготовка	11	4	3	3	1	5	9	4	40
4	Техническая подготовка	10	14	11	2	8	8	8	5	66
5	Тактическая подготовка	6	7	7	5	7	7	8	5	52
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	4	5	12	10	11	12	4	1	60
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	2	2	1	12
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2		2	2		2	2	2	12

9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2				2				4
Итого:		42	36	42	30	36	39	39	24	288

3.2. Программный материал

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения хоккея и обеспечивающих интегральную подготовку хоккеистов.

3.2.1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «хоккей», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки.

Тема	Начальная подготовка			Учебно-тренировочная				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России		+						
Режим юного спортсмена, Особенности режима дня спортсмена		+	+	+				
Физическое воспитание детей и подростков		+		+	+			
Сведения о строении детского организма, Костно-мышечная система, Сведения о кровообращении, Дыхание, Основы функционирования мышечной системы человека, Нервная система и ее роль в жизни		+	+	+	+	+	+	
Утомление, его признаки и меры предупреждения		+						
Гигиена спортсменов, Личная гигиена спортсмена	+	+	+			+	+	
Единая спортивная квалификация				+	+			
Исторические справки ДЮСШ					+			
Физиологические особенности и основы функционирования			+		+			

организма спортсмена, Особенности работы дыхательной системы при физической нагрузке								
Органы управления физкультурным движением в РФ						+	+	
Закаливание организма						+	+	
Виды контроля в спорте						+	+	+
Средства спортивной тренировки						+	+	
История хоккея							+	+
Основы использования средств ОФП								+
Основы психологической готовности спортсмена								+
Спортсмены против допинга								+
Профилактика инфекционных заболеваний								+
Травматизм в спорте								+
Роль питания спортсмена в системе спортивной подготовки								+
Правила соревнований		+	+	+	+	+	+	+
Всего часов	4	10	4	12	12	12	15	12

3.2.2. Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки хоккеиста, повышения уровня

функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Техническая подготовка

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		Год обучения							
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+							
2	Основная стойка(посадка) хоккеиста	+							
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+							
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+							
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+							
6	Бег скользящими шагами	+	+	+					
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+							
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+							
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+						
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+
11	Торможение полуплугом и плугом	+							
12	Старт с места лицом вперед	+	+	+					
13	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на одной и двух ногах		+	+	+	+	+	+	+

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		Год обучения							
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)		+	+	+	+	+	+	+
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами		+	+	+	+	+	+	+
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+			
18	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+					
19	Бег спиной вперед скрестными шагами			+	+	+	+	+	+
20	Повороты в движении на 180 ⁰ и 360 ⁰		+	+	+	+	+	+	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+	+	+	+	+	+	+
22	Старты из различных положений с		+	+	+	+	+	+	+

	последующими рывками в заданные направления								
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении			+	+	+	+	+	+
24	Кувырок в движении								
25	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+
27	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					
		Год обучения							
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Основная стойка хоккеиста	+							
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+							
3	Ведение шайбы на месте	+	+						
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу		+	+	+	+	+	+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы		+	+	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+	+	+	+	+	+
7	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки		+	+	+				
8	Ведение шайбы коньками		+	+	+	+	+	+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед			+	+	+	+	+	+
10	Обводка соперника на месте и в движении		+	+					
11	Длинная обводка		+	+	+	+	+	+	+
12	Короткая обводка		+	+	+	+	+	+	+
13	Силовая обводка				+	+	+	+	+
14	Обводка с применением обманных действий-финтов		+	+	+	+	+	+	+
15	Финт клюшкой		+	+	+	+			
16	Финт с изменением скорости движения				+	+	+	+	+
17	Финт головой и туловищем		+	+	+	+	+	+	+

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
18	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+
19	Финт-ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+
20	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)		+	+	+	+	+	+	+
22	Удар шайбы с длинным замахом		+	+	+	+	+	+	+
23	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)			+	+	+	+	+	+
24	Бросок-подкидка		+	+	+	+	+	+	+
25	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы		+	+	+	+	+	+	+
26	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+
27	Броски шайбы с неудобной стороны		+	+	+	+	+	+	+
28	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+	+	+	+	+	+
29	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям			+	+	+	+	+	+
30	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания		+	+	+	+	+	+	+
31	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+	+	+	+	+	+
32	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.			+	+	+	+	+	+
33	Остановка и толчок соперника грудью.			+	+	+	+	+	+
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+
35	Отбор шайбы способом остановки, приж-ния соперника к брт и овлад шайб			+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты.

№ п/ п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		Год обучения							
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
	Приемы тактики обороны								

<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>									
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+		+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека			+	+	+	+	+	+
3.	Контактная опека				+	+	+	+	+
4.	Отбор шайбы перехватом	+		+					
5.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>									
1.	Страховка			+	+	+	+	+	+
2.	Переключение					+	+	+	+
3.	Спаренный отбор шайбы					+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем								
<i>Приемы командных тактических действий</i>									
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+
2.	Малоактив оборонит система 1-2-2			+	+	+	+	+	+
3.	Малоактив оборонит система 1-4			+	+	+	+	+	+
4.	Малоактив оборонит система 1-3-1						+	+	+
5.	Малоактив оборонит система 0-5			+	+	+	+	+	+
6.	Активная оборонительная система 2-1-2				+	+	+	+	+
7.	Активная оборонительная система 3-2						+	+	+

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
8.	Активная оборонительная система 2-2-1								+
9.	Прессинг				+	+	+	+	+
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
13.	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+
14.	Тактическое построение в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+
<i>Приемы тактики нападения</i>									
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>									
1.	Атакующие действия без шайбы		+	+	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>									
1.	Передачи шайбы – короткие, средние,	+	+	+	+	+	+	+	+

	длинные								
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+
5.	Тактическая комбинация – «скрещивание»				+	+	+	+	+
6.	Тактическая комбинация – «стенка»			+	+	+	+	+	+
7.	Тактич комбинация – «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+
№ п/ п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
8.	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация – «заслон»								
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>									
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты		+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих			+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих			+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+
7	Атака с хода				+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+

12	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+
----	--	--	--	--	---	---	---	---	---

Физическая подготовка
(для всех возрастных групп)

Обще-подготовительные упражнения Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

3.2.3. Контрольный раздел

Контрольный раздел. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение хоккея (см. раздел 1) и текущий учет - на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки хоккеистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на

каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности хоккеистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по возрастным группам представлены в таблице.

Контрольные нормативы

№ п./п	Виды упражнений	Э т а п ы п о д г о т о в к и			
		НП до года	НП св. года	УТ до 2 ^х лет	УТ св. 2 ^х лет
1.	Бег на 30 м с в/с, сек.	5,9	5,6	5,2	4,8
2.	Бег на 60 м с в/с, сек.	-	-	9,5	9,0
3.	Бег на 1000 м, мин.	б/вр	б/вр	4,20	-
4.	Бег на 1500 м, мин.	-	-	-	5,42

5.	Бег на 3000 м, мин.	-	-	-	-
6.	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	19	23	32	35-39
7.	Бег на коньках 36 м лицом вперед, сек	7,4	6,7	5,8	5,5
8.	Бег на коньках 36 м спиной вперед, сек	10,2	9,1	7,7	6,9
9.	Слаломный бег с шайбой 36 м, сек	22,0	20,5	19,5	18,5

Примечание:

1. Бег на коньках 36 метров лицом и спиной вперед выполняется хоккеистом, держа клюшку двумя руками.
2. Обвод стоек и бросок шайбы в цель (слаломный бег). Хоккеист начинает движение от центра поля, обводит 4 стойки, расположенных в 5 метрах друг от друга и бросает шайбу в ворота. Норматив засчитывается, если шайба прошла в ворота по воздуху.
3. во всех тестах, кроме бега на 60 и 1500 метров даётся по две попытки, и в протокол заносится лучший результат.
4. Контрольные нормативы, указанные в таблице, являются минимальными, т. е. Результаты ниже этих нормативов считаются неудовлетворительными.

3.2.5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по хоккею.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Используемая литература

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
2. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.
3. Букатин А.Ю. Калужанов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Польша, 1999.
7. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003 г.
8. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
9. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
10. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
11. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.