

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Раменское»**

Рассмотрена и одобрена на заседании
педагогического совета МБУ ДО «СШ
«Раменское»
Протокол № 1 от 25.04.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Раменское»
№ 22 от 28.04.2023

Директор
Русаков Д.А.



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

Срок реализации программы на этапах: 1 год

г. Раменское

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка	4
2 Методическая часть.....	5
2.1 Режим учебной работы и формы занятий	5
2.2 Примерные планы-графики распределения программного матери- ала в годичном цикле	6
2.3 Содержание теоретического материала	7
2.4 Содержание материала для практических занятий	9
2.4.1 Общая физическая подготовка	10
2.4.2 Специальная физическая подготовка	10
2.4.3 Техническая подготовка	14
2.4.4 Тактическая подготовка	17
3 Нормативная часть	19
Литература.....	20

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных, основополагающих принципов и положений теории и методике спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы спортивных школ.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки резервов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в программе по годам обучения. А также тренировочные занятия по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на обучение техники и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в спортивных школах является подготовка хоккеиста высокой квалификации.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка резерва в сборные команды России.

Основные показатели работы спортивных школ по хоккею – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической

подготовки), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступления в соревнованиях.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный и спортивного совершенствования.

Для зачисления в спортивно-оздоровительную группу лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь возраста 7 лет в календарный год зачисления.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются дети, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (спортивного врача). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

В результате обучения воспитанники должны:

знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- правила соревнований по хоккею с шайбой;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале и на площадке;
- технику избранного вида спорта;

уметь:

- выполнять технические приемы в совершенстве;
- работать с партнером, группой;
- побеждать соперника;

владеть:

- техникой игры.

2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Режим учебной работы и формы занятий

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Развитие физических качеств.
3. Овладение прикладными двигательными навыками.
4. Обучение технике игры в хоккей с шайбой.
5. Обучение тактическим элементам игры.
6. Развитие волевых качеств, воспитание организованности, трудолюбия юных спортсменов.

Группы комплектуются с учетом возраста и степени физической и спортивной подготовленности обучающихся. Система отбора осуществляется в течение года занятий в спортивно-оздоровительной группе.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования. Врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья, динамикой физического развития, приспособленностью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма.

Основными формами занятий в спортивных школах являются:

- групповые практические занятия,
- индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- лекции, беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- спортивные соревнования.

На каждый год обучения для всех занимающихся устанавливаются контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Таблица 1 – Режим учебной работы

<i>Возраст, лет</i>	<i>Количество уч-ся в группе, чел.</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Продолжительность одного занятия, ч.</i>	<i>Объем часов в год</i>
7-8	15-25	6	2	276

Таблица 2 – Учебный план тренировочных занятий (46 недель)

<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>
Общая физическая подготовка (ОФП)	128
Специальная физическая подготовка (СФП)	46
Технико-тактическая подготовка (ТПП)	92
Теоретическая и психологическая подготовка (ТПП)	10
ВСЕГО	276

2.2 Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле в СОГ.

	<i>Месяцы</i>											<i>Всего за 46 недель</i>
	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	
	Количество тренировочных дней.	12	13	12	13	13	12	13	12	13	12	
Количество тренировочных занятий (по 2 часа)	12	13	12	13	13	12	13	12	13	12	13	138
Объем по видам подготовки (в часах)												
ОФП - Общая физическая подготовка	11	12	11	12	12	11	12	11	12	12	12	128
СФП - Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	46
ТПП – технико-тактическая подготовка.	8	9	8	9	9	8	9	8	8	8	8	92
ТПП - Теоретическая и психологическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	10
Итого:	24	26	24	26	26	24	26	24	26	24	26	276

2.3 Содержание теоретического материала

Тема 1 Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Тема 2 Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Тема 3 Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях.

Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: Чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Тема 4 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю.

Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня.

Тема 5 Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея.

Особенности структуры и содержание игровой деятельности.

Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Тема 6 Травматизм в спорте и его профилактика

Тема 7 Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владение клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы.

Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами.

Показатели надежности, стабильности и вариативности.

Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Тема 8 Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея.

Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке.

Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Тема 9 Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства.

Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

2.4 Содержание материала для практических занятий

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 гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

2.4.1 Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела:

- упражнения для руки и плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для развития физических качеств:

- упражнения для развития силовых качеств;
- упражнения для развития скоростных качеств;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития координационных качеств;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития общей выносливости.

2.4.2 Специальная физическая подготовка

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) 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, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов.

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе.

Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнения с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, который один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задачи первого развивать максимальную скорость, задача другого затормозить движения. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.

Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200- 400 г.).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактно силового единоборства. Упражнение выполняется нападаю-

щим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

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 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных “хватах” клюшки;
- смена тактики в ходе игры;
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме:

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 минут. ЧСС – 190-210 уд/мин.
2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд./мин,
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки.
4. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин., ЧСС – 190-200 уд./мин.

5. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС – 180-190 уд./мин.

2.4.3 Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической) во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полностью реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Техническая подготовка хоккеиста и вратаря включает в себя следующее:

Приемы техники передвижения на коньках:

- бег скользящим шагом;
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- старт с места лицом вперед;
- бег короткими шагами;
- торможение с поворотом туловища на 90 на одной и двух ногах;
- бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка);
- прыжки толчком одной и двумя ногами;
- бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда;
- бег спиной вперед переступанием ногами;
- бег спиной вперед скрестными шагами;
- повороты в движении на 180° и 360°;

- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- старты из различных положений с последующими рывками в заданном направлении;
- падение на колени в движении с быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- падение на грудь, бок с быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- ведение шайбы дозированными толчками вперед;
- короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки;
- ведение шайбы коньками;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная обводка;
- короткая обводка;
- силовая обводка;
- обводка с применением обманных действий – финтов;
- финт клюшкой;
- финт с изменением скорости движения;
- финт головой и туловищем;
- бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий);
- бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой);
- удар шайбы с длинным замахом;
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
- бросок-подкидка;

- броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы;
- бросок шайбы с неудобной стороны;
- остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем;
- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- отбор шайбы клюшкой способом выбивания;
- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;
- отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;
- остановка и толчок соперника грудью;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря:

- обучение основной стойке вратаря;
- обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида к стойке к другой;
- передвижения на параллельных коньках (вправо, влево);
- Т-образное скольжение (вправо, влево);
- передвижение вперед выпадами;
- торможение на параллельных коньках;
- передвижение короткими шагами;
- повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря;
- бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы:

- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением;

- ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена;
- отбивание шайбы
- отбивание шайбы блином, стоя на месте;
- отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках;
- отбивание шайбы коньком;
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево);
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена;
- ловля шайбы на грудь, стоя, с падением на колени.

Владение клюшкой и шайбой

- вбивание шайбы клюшкой, вбивание клюшкой в падении;
- остановка шайбы клюшкой у борта;
- бросок шайбы на дальность и точность;
- передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками;
- передача шайбы подкидкой.

Прижимание шайбы

- прижимание шайбы туловищем и ловушкой.

2.4.4 Тактическая подготовка

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

Приемы тактики обороны.

а) приемы индивидуальных тактических действий:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;
- отбор шайбы клюшкой;

б) приемы групповых тактических действий:

- страховка;

в) приемы командных тактических действий:

- малоактивная оборонительная система 1-2-2;
- малоактивная оборонительная система 1-4;
- малоактивная оборонительная система 0-5;
- принцип зонной обороны в зоне защиты;
- принцип комбинированной обороны в зоне защиты;

Приемы тактики нападения.

а) индивидуальные атакующие действия:

- атакующие действия без шайбы;
- атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем;

б) групповые атакующие действия:

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;
- передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место;
- тактическая комбинация – «стенка»;
- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;
- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты;

в) командные атакующие действия:

- организация атаки и контратаки из зоны защиты;
- организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;
- выход из зоны защиты через центральных нападающих;
- выход из зоны через защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих;

- позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;
- позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников;
- игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4; 5:3.

Тактика игры вратаря.

- выбор позиции в воротах;
- выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2);
- выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника;
- прижимание шайбы;
- перехват и остановка шайбы;
- выбрасывание шайбы;
- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

3 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный контроль; текущий контроль; оперативный контроль.

ЛИТЕРАТУРА

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: Физическая культура и спорт, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Физическая культура и спорт, 1974.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки. – М.: Физическая культура и спорт, 1990.
4. Савин В. П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Академия, 2003.
5. Савин В. П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Академия, 2001.
6. Современная система спортивной подготовки спортсменов в олимпийском спорте / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов / под ред. Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002.
8. Фарбер Д.А., Корниенко И.А. Физиология школьника. – М.: Педагогика, 2000.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1997.
10. Фомин Н.А. Возрастные особенности физического воспитания. – М., 2007.
11. Хоккей: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М.: Академия, 200.