

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Департамент образования города Омска

БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 60»

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения _____ Жорова Е.Г. Протокол №1 от «29» сентября 2024 г.</p>	<p>РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол №1 от «29» сентября 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 60» _____ Савельева Е.Л. Приказ № 290 от «30» сентября 2024</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
секции «Хоккей»
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Завгородний Игорь Викторович

Омск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Цели и задачи обучения.....	4
1.2 Организация образовательного процесса.....	5
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание программы.....	10
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требований к технике безопасности.....	13
4. Контрольно-оценочные средства.....	15
4.1 Показатели контрольных нормативов хоккеиста по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.....	17
5. Условия реализации программы.....	19
5.1 Программный материал для проведения тренировочных занятий по Общей физической подготовке хоккеиста.....	20
5.2 Программный материал для проведения тренировочных занятий по технической подготовке хоккеиста.....	24
5.3 Программный материал для проведения тренировочных занятий по тактической подготовке хоккеиста.....	26
5.4 Система контроля и зачётные требования.....	30
6. Список литературы.....	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по хоккею (далее Программа) бюджетного общеобразовательного учреждения города Омска «Средняя общеобразовательная школа №60» определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе и реализуется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ);

- Приказ Минспорта России от 15.05.2019 № 373 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2019 № 54882);

- Приказ Минспорта России от 27.12.2019 № 1134 (ред. от 17.02.2021) «Об утверждении перечня спортивно-технологического оборудования для совершенствования спортивной подготовки по хоккею, перечня спортивно-технологического оборудования для создания малых спортивных площадок, перечня спортивно-технологического оборудования для создания или модернизации физкультурно-оздоровительных комплексов открытого типа и (или) физкультурно-оздоровительных комплексов для центров развития внешкольного спорта, перечня спортивно-технологического оборудования для создания или модернизации футбольных полей с искусственным покрытием» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.01.2020 № 57296);

- Постановление Правительства РФ от 19.06.2012 № 607 (ред. от 15.05.2021) «О Министерстве спорта Российской Федерации» (вместе с «Положением о Министерстве спорта Российской Федерации»).

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

1.1 Цели и задачи обучения

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по хоккею в соответствии с главной функцией дополнительного образования массового, общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей.
- обучение основам техники и тактики игры в хоккей и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Основой деятельности секции хоккея БОУ города Омска «СОШ №60» является организация учебно-тренировочного процесса, направленного на осуществление разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья, личностное развитие обучающихся. Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса на базовом и углубленном уровнях сложности.

Этапы спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки особое внимание уделяется приучению детей к регулярным тренировкам, прививается любовь и заинтересованность к виду спорта хоккей. Проводится обучение правильному катанию на коньках и владению клюшкой, улучшается умственное и физическое состояние ребенка за счет тренировок, подвижных игр и технических упражнений. Проводится обучение и воспитание детей с раннего возраста действовать в команде.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) носит специальную направленность через развитие необходимых хоккеисту физических качеств (силы, быстроты, гибкости, координационных способностей, выносливости, ловкости), дальнейшее овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях, освоение соревновательной деятельности. При занятиях более 2 лет на данном этапе происходит совершенствование физических качеств,

освоение индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий в атаке и обороне, формируется умение готовиться к игре и управлять своим состоянием в ходе матча, прививаются навыки восстановления.

Реализация программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ориентирована на следующие результаты: формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»; повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания; овладение навыками самоконтроля; овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»; укрепление здоровья спортсменов.

1.2 Организация образовательного процесса

Обучение имеет две ступени. Первые три года обучения являются базовыми, они позволяют заложить основы физической и технической оснащенности обучающегося. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1-2 часа.

Последующие шесть лет дают учащимся секции хоккея возможность раскрыться в полную силу; развиваются и совершенствуются физическая, технико-тактическая оснащенность хоккеиста. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2-3 часа.

Учебные группы комплектуются:

- 1 начальный этап (1-3 год об., 15-20 чел, 7-9лет)
- 2 тренировочный этап (4-6 год об., 10-15 чел.,10-12лет).
- 3 тренировочный этап (7-9 год об., 10-15 чел.,13-15лет).

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» являются:

1. Групповые тренировочные и теоретические занятия;
2. Просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
3. Участие в соревнованиях;
4. Медицинский контроль;

5. Тестирование и контроль.

При разработке программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей соблюдались следующие принципы обучения:

1. Направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата.
2. Принцип динамичности.
3. Индивидуализация спортивной подготовки.
4. Принцип оптимальности.
5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

Программный материал многолетней спортивной подготовки предполагает решение следующих задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на этапах спортивной подготовки.

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта**

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Мяч гимнастический	штук	4
3	Мяч баскетбольный	штук	4
4	Мяч волейбольный	штук	2
5	Мяч гандбольный	штук	2
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	Комплект	1
9	Рулетка металлическая (5 м)	штук	1
10	Свисток судейский	штук	2
11	Секундомер	штук	1
12	Скамья гимнастическая	штук	2
14	Стенка гимнастическая	штук	2
15	Шайба	штук	20
16	Форма вратарская	компл.	1
17	Форма полевого игрока	компл.	10
18	Клюшка вратарская	штук	1
19	Клюшка полевого игрока	штук	10
20	Спортивный зал	штук	1
21	Клюшки для флорбола	штук	10
22	Мячи для флорбола (бол. теннис)	штук	15
23	Мат гимнастический	штук	8

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Этапы многолетней подготовки		Общая физическая	Специальная физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	Соревновательная	Всего
Этап начальной подготовки (7-9 лет)		56	10	40	6	16	10	138
Учебно-тренировочный этап	1-2 год обучения (10-12 лет)	84	46	48	16	28	20	242
	3 год обучения (13 лет)	58	86	30	20	30	20	244
	Итого:	198	142	119	41	74	50	624

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (7-9 лет)

Таблица 3

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	Общая физическая	56ч
1	Гибкость	14
2	Выносливость	12
3	Сила	18
4	Скорость (быстрота)	16
	Специальная физическая	10ч
5	Скоростно-силовая выносливость	6
6	Специальная выносливость	4
	Техническая	40ч

7	Техника катания на коньках	16
8	Координация (неустойчивая поверхность)	8
9	Ловкость	6
10	Техника владения клюшкой	10
	Тактическая	6ч
11	Игра 5 на 5	6
	Игровая	16ч
12	Игра 3 на 3	6
13	Игра 5 на 5	8
14	Игра 2 на 2	2
	Соревновательная	10ч
15	Веселые старты	4
16	Эстафеты	2
17	Блиц турнир	2
18	Плей офф игра 1 на 1	2

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4-6 года обучения (10-12 лет)**

Таблица 4

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	Общая физическая	84ч
1	Гибкость	20
2	Выносливость	24
3	Сила	24
4	Скорость	16
	Специальная физическая	46ч
5	Скоростно-силовая выносливость	8
6	Силовая выносливость	16
7	Скоростная выносливость	14
8	Специальная выносливость	8
	Техническая	52ч
9	Техника катания на коньках	20
10	Координация (неустойчивая поверхность)	8
11	Ловкость	8
12	Техника владения клюшкой	10
13	Координация (внимание)	6
	Тактическая	16ч
14	Игра 5 на 5	10
15	Игра 3 на 3	4
16	Игра в неравных составах	2
	Игровая	28ч

17	Игра 5 на 5	18
18	Игра 3 на 3	6
19	Игра в неравных составах	4
	Соревновательная	16ч
20	Эстафеты	6
21	Контрольные игры	4
22	Футбол на льду	2
23	Регби на льду	4

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 7-9 года обучения (13-15 лет)**

Таблица 5

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	Общая физическая	58ч
1	Гибкость	14
2	Выносливость	18
3	Сила	14
4	Скорость	12
	Специальная физическая	86ч
5	Скоростно-силовая выносливость	26
6	Силовая выносливость	20
7	Скоростная выносливость	20
8	Специальная выносливость	20
	Техническая	30ч
9	Техника катания на коньках	12
10	Координация (неустойчивая поверхность)	6
11	Ловкость	2
12	Техника владения клюшкой	6
13	Координация (внимание)	4
	Тактическая	20ч
14	Игра 5 на 5	10
15	Игра 3 на 3	6
16	Игра в неравных составах	4
	Игровая	30ч
17	Игра 5 на 5	20
18	Игра 3 на 3	4
19	Игра в неравных составах	2
20	Футбол на льду	4
	Соревновательная	14ч
20	Эстафеты	2
21	Контрольные игры	2
22	Плей-офф 2 на 2	6
23	Регби на льду	4

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание занятий программы направлено на овладение различными видами подготовки хоккеиста:

Физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся.

Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма спортсмена,
- воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации,
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок,
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений

Задачами специальной физической подготовки являются:

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта,
- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта,
- избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Техническая подготовка

Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее

изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации участников положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилами вида спорта хоккей;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочный процесс на этапах подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий хоккеем и располагающими необходимым инвентарем, и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения. Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям. Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на тренировочном этапе – 2-3 часа.

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются занимающиеся, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении тренировочного занятия.

2. Занимающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

3. При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов: - травмы при падении на твердом покрытии; - травмы при нарушении правил проведения занятия; - травмы при нахождении в зоне броска шайбы; - травмы при столкновением с бортом ледовой арены.

4. Занимающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (шлем с маской, защита шеи, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, защита голени, бандаж, хоккейные трусы, хоккейная клюшка стандартных размеров) для занятий на льду в закрытых помещениях, для занятий на льду на открытых площадках дополнительно (шерстяная шапочка под шлем, термобелье, теплые носки).

5. Все занимающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены.

6. Ношение занимающимися, каких либо украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

7. Выходить на площадку и уходить с площадки только с разрешения тренера.

8. Занимающиеся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

9. В случае недееспособности занимающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности.
2. Провести физическую разминку на земле.
3. Надеть спортивную форму (для занятий на льду)
4. Провести разминку на льду;
5. Приступить к основной части тренировки.

Требования безопасности во время занятий

1. Заниматься строго по плану тренера, внимательно слушать тренера и выполнять его указания.
2. Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.
3. При столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера.
5. Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь с места занятий в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Для определения уровня подготовленности, в середине и в конце года проводится контроль физической и специальной физической подготовки хоккеиста с целью определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон тренировочного процесса и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние

здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и тренировочных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования тренировочного процесса. Сравнение результатов, а также сопоставление их с требованиями программы позволяют судить о степени решения соответствующих задач тренировочного процесса, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов

Предполагаемые оценочные результаты реализации курса внеурочной деятельности.

Перечень контрольных нормативов хоккеиста по общей физической и специальной подготовленности групп НП

- 1. Бег 20м вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале или на стадионе на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (секунды).
- 2. Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровень развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале или на стадионе. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (см).
- 3. Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно-силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание-разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной.) Оценивается количество раз
- 4. Бег на коньках 20м.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится на ледовой площадке дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (секунды).

- 5. Бег на коньках челночный бр. х 9 м.**
Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале льду хоккейной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегает шесть 9-метровых отрезков, он должен до конца линии отрезка совершить торможение и продолжить движение в противоположном направлении. Выполняется две попытки. Оценивается по времени (секунды).
- 6. Бег на коньках спиной вперёд 20м.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движения юного хоккеиста. Тест проводится на ледовой площадке дистанции 20 метров с высокого старта, спортсмен движется спиной вперед. Оценивается время пробегания (секунды).
- 7. Бег на коньках слаломный без шайбы.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движения юного хоккеиста. Тест проводится на ледовой площадке, спортсмен движется по заданной траектории без шайбы. Оценивается время пробегания (секунды).
- 8. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движения юного хоккеиста. Тест проводится на ледовой площадке, спортсмен движется по заданной траектории, осуществляя ведение шайбы клюшкой. Оценивается время пробегания (секунды).

4.1 Показатели контрольных нормативов хоккеиста по общей физической подготовке и специальной физической подготовке

Таблица 6

Физическая подготовка				
№ п/п	Тесты	Возраст		
		7-9 лет		
		Отлично	Хорошо	Удовл.
1.	Бег 20 метров с высокого старта (сек)	4,1	4,3	4,5
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги(см)	145	140	135
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15

	(кол-во раз) – отжимания			
Специальная физическая подготовка				
1.	Бег на коньках 20 м.(сек)	4,4	4,6	4,8
2.	Бег на коньках челночный 6х9 м (сек)	16,6	16,8	17,0
3.	Бег на коньках спиной вперед 20м (сек)	6,2	6,5	6,8
4.	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	12,7	13,1	13,5
5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	14,7	15,1	15,5

Таблица 7

Физическая подготовка				
№ п/п	Тесты	Возраст		
		10-11 лет		
		Отлично	Хорошо	Удовл.
1.	Бег 20 метров с высокого старта (сек)	4,0	4,2	4,4
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги(см)	155	150	145
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) – отжимания	28	23	18
Специальная физическая подготовка				
1.	Бег на коньках 20 м.(сек)	4,3	4,5	4,7
2.	Бег на коньках челночный 6х9 м (сек)	16,5	16,7	16,9
3.	Бег на коньках спиной вперед 20м (сек)	6,1	6,4	6,7
4.	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	12,6	13,0	13,4
5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	14,6	15,0	15,4

Таблица 8

Физическая подготовка				
№ п/п	Тесты	Возраст		
		12- 14лет		
		Отлично	Хорошо	Удовл.
1.	Бег 20 метров с высокого старта (сек)	3,7	3,9	4,1
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги(см)	160	155	150
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) – отжимания	42	37	35
Специальная физическая подготовка				
1.	Бег на коньках 20 м.(сек)	3,9	4,1	4,3
2.	Бег на коньках челночный 6х9 м (сек)	15,1	15,8	16,3
3.	Бег на коньках спиной вперед 20м (сек)	5,3	5,7	6,1
4.	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	11,5	11,8	12,2
5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	13,5	13,8	14,0

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Составной частью управления тренировочным процессом является **прогнозирование результатов спортсмена** и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений спортсмена.

Спортивный результат – количественный и качественный уровень показателей спортсмена в спортивных соревнованиях. Количественный и качественный уровень показателей спортсмена - это уровень показателей по видам спортивной подготовки: физической, технической, тактической, психологической и теоретической.

Уровень показателей по видам спортивной подготовки целесообразно планировать в перспективном и годовом планах спортивной подготовки.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

5.1 Программный материал для проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышцы групп, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные положения и т.д.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений). В процессе многолетней тренировки удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Таблица 9

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+		+				+	+	
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно, и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность. Учет сенситивных периодов предоставляет возможность осуществлять коррекцию программы для оптимизации многолетней подготовки, осуществление которой основывается на учете индивидуальных особенностей и модельных характеристик (требований) будущей (прогнозируемой) спортивной (функциональной в команде) специализации спортсменов.

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

На этапе начального обучения проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекаты-16 груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусках, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов.

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: вариативного и динамического.

Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с около предельным числом повторений.

Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые), утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные - скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощении.

Для развития скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов.

Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевою мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас упражнений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с мнениями ситуации.

Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление предшествующей работы) - чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 км до 8 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме игры.

5.2 Программный материал для проведения тренировочных занятий по технической подготовке

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и о многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. 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.

В следующих таблицах представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Таблица 10

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной Подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		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 (хваты): 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 дозированными толчками вперед			+	+	+	+	+	+
7	Короткое ведение шайбы с перекладыванием 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				+	+	+	+	+	+
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, прижимания соперника к борту и овладения шайбой							+	+	+

В связи с значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической, и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

5.3 Программный материал для проведения тренировочных занятий по тактической подготовке

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

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Тактическая подготовка для всех этапов

Таблица 11

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		Год обучения									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
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							+	+		
Приемы групповых тактических действий											
8	Страховка					+	+	+	+		
9	Переключение								+		
10	Спаренный (парный) отбор шайбы								+		

11	Взаимодействие защитников с вратарем								+	+
Приемы командных тактических действий										
12	Принципы командных оборонительных тактических действий									
13	Малоактивная оборонительная система 1-2-2								+	+
14	Малоактивная оборонительная система 1-4								+	+
15	Малоактивная оборонительная система 1-3-1									
16	Малоактивная оборонительная система 0-5								+	+
17	Активная оборонительная система 2-1-2									+
18	Активная оборонительная система 3-2									
19	Активная оборонительная система 2-2-1									
20	Прессинг									+
21	Принцип зонной обороны в зоне защиты								+	+
22	Принцип персональной обороны в зоне защиты									+
23	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты								+	+
24	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве									+
25	Тактические построения в обороне при численном большинстве									+
Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия										
26	Атакующие действия без шайбы					+	+	+	+	+
27	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем				+	+		+	+	+
Групповые атакующие действия										
28	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные		+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место			+	+	+	+	+	+	+
30	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта									+
31	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач									+
32	Тактическая комбинация - «скрещивание»									+
33	Тактическая комбинация - «стенка»							+	+	+
34	Тактическая комбинация - «оставление»							+	+	+

	шайбы»								
35	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»							+	+
36	Тактическая комбинация - «заслон»							+	+
37	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты				+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия									
38	Организация атаки и контратаки из зоны Защиты				+	+	+	+	+
39	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих							+	+
40	Выход из зоны защиты через центральных нападающих					+	+	+	+
41	Выход из зоны через защитников							+	+
42	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач								+
43	Контратаки из зоны защиты и средней зоны								+
44	Атака с хода								+
45	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих							+	+
46	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего							+	+
47	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников							+	+
48	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3							+	+
49	Игра в нападении в численном меньшинстве								+
Тактика игры вратаря									
50	Выбор позиции в воротах								
51	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)		+	+	+	+	+	+	+
52	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника				+	+	+	+	+
53	Прижимание шайбы			+	+	+	+	+	+
54	Перехват и остановка шайбы				+	+	+	+	+
55	Выбрасывание шайбы			+	+	+	+	+	+
56	Взаимодействие с игроками защиты при							+	+

	Обороне								
57	Взаимодействие с игроками при контратаке							+	+
58	Выбор позиции в воротах								

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизированно) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции.

5.4 Система контроля и зачетные требования

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить тестирование спортсменов.

Полученные данные педагогического контроля анализируются тренером и доводятся до сведения тренерского коллектива.

Ежегодно по данным тестирования определяется динамика физического и функционального развития занимающихся, являющаяся основанием для планирования тренировочного процесса на следующий учебный год.

Основным условием эффективного руководства тренировочным процессом является постоянный анализ всех его компонентов на основе регулярного контроля.

В задачи внутреннего контроля входит оценка эффективности применяемых средств тренировки, выявления динамики роста физической, технической, теоретической, функциональной, спортивной подготовки занимающихся, оценки полученных данных с позиции современных требований к тренировочным и спортивным показателям занимающихся и оперативном устранении недостатков.

Результаты оценки подготовленности занимающихся по общей физической и специальной подготовке проводятся в виде соревнований и сдаче контрольных переводных нормативов.

Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляются в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления

контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281). Организацию контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программы спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами организации.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова, В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
2. Букатин, А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
3. Вайцеховский, С.М. «Книга тренера», Ф и С. М., 1971г.
4. Волков, В.М. «Тренеру о подростке», Ф и С. М., 1973г.
5. Горский, Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
6. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации тренеров и специалистов по хоккею – Современные технологии подготовки спортивного резерва в хоккее / В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, В.Т. Шалаев, П.В. Шеруимов, Е.А. Сухачев, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д. Бохнер. – М., 2020. – 324 с.
7. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации тренеров и специалистов по хоккею – Современные технологии подготовки хоккеистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, В.Т. Шалаев, П.В. Шеруимов, Е.А. Сухачев, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д. Бохнер. – М., 2020. – 285 с.
8. Зациорский, В.М. «Физические качества спортсмена», Ф и С. М., 1970 г.
9. Зеличенок, В.Б., Никитушкин, В.Г., Губа, В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
10. Коновалов, В.Н. Физическая подготовка хоккеистов с использованием технических средств: учебно-метод. Пособие / В.Н. Коновалов, Д.А. Бернатовичюс, А.И. Табаков, А.Н. Мартыненко, В.А. Блинов. – Омск : СибГУФК, 2020. – 188 с.
11. Майоров, Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
12. Матвеев, Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М.,

1976г.

13. Мудрук, А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: Учебное пособие. – Омск: Сибгуфк, 2005. – 36 с.
14. Мудрук, А.В. Обучение основам тактики хоккея: учеб. пособие / А.В. Мудрук, В.В. Мудрук, В.А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 40 с.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
16. Романов, М.И. Проблема перетренированности и система восстановления работоспособности хоккеистов: учебное пособие / М.И. Романов, С.К. Поддубный, С.И. Еремеев, В.А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – 96с.
17. Савин, В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
18. Савин, В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1990.
19. Сиренко, Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем в группах начальной подготовки 1-4 года обучения: учебное пособие / Ю.И. Сиренко. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. – 132 с.
20. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М 1995.
21. Спасский, О. «Хоккей», ФиС. М., 1975г.
22. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
23. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
24. Старшинов, В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
25. Тарасов, А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.
26. Тарасов, А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
27. Тарасов, А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
28. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей.
29. Филатова, Н.П. Тренировочные задания на льду в подготовке хоккеистов 9-10 лет: учебное пособие / Н.П. Филатова, А.Ю. Асеева, П.С. Стрельников. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – 88 с.
30. Филин, В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.

Интернет ресурсы

1. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
2. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
3. Национальный государственный университет физической культуры,

спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта-www.Lesgaft.spb.ru.

4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)

5. Официальный сайт федерации хоккея России (<https://fhr.ru/>)

6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту –
www.Lib.sportedu.ru

