

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гремучинская школа №19»,
Богучанского района, Красноярского края,
663448, п. Гремучий, ул. Береговая, 28,
телефон 32-430, 32-482, факс 32-430

ПРИНЯТА:

на ШМО

Протокол № 1

«30» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Г.Г. Герасимова А.А.

Приказ № 089

«30» августа 2022 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ**

Срок реализации: 9 лет

Разработчики:
Учителя физической культуры,
тренеры-преподаватели:

О.В.Чалюк
И.Н.Герасимов

Гремучий – 2022 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта хоккей с мячом разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», письмом Минспорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями, великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы. Занятия данным видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

Программа дополнительного образования способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Учреждение реализует Программу в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярное время обеспечивается в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, самостоятельной работой по индивидуальным заданиям.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использованы передовой опыт результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к

дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Хоккей с мячом», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цели и задачи

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в хоккей с мячом, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа обучения:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Основные принципы реализации Программы:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп населения;
- учет интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по хоккею с мячом;
- создание благоприятных условий для физического воспитания и физического образования граждан.

Программа **направлена** на отбор одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, а также организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по хоккею с мячом;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Формирование групп:

В спортивную секцию принимаются дети 6-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса.

Срок реализации программы – весь период. На каждую возрастную группу отводится 3 года, 44 недели, общая продолжительность обучения трех лет составляет 264 часа.

Количество обучающихся в группе: минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная наполняемость групп 30 человек.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, оздоровительная работа.

Требования к уровню подготовки.

Результатом освоения Программы по хоккею с мячом является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития хоккея с мячом;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила хоккея с мячом, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею с мячом; федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею с мячом; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях хоккеем с мячом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем с мячом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области хоккея с мячом:

- овладение основами техники и тактики в хоккее с мячом, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею с мячом.

в области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В настоящей программе осуществляется подготовка на спортивно-оздоровительном этапе (далее – СО). Возраст занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе не ограничен. Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля. Продолжительность обучения, минимальный возраст лиц представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность обучения, минимальный возраст лиц по периодам обучения

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	3	7 лет	15	20
Спортивно – технический Соревновательный	3	11 лет	15	20
Спортивно – тактический Соревновательный	3	15 лет	15	20

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп по хоккею с мячом не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения мер безопасности на тренировочных занятиях. Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности представлены в таблице 2.

Таблица 2

Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности

Этапы подготовки.	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
-------------------	--------------	------------------------	---------------------------	-------------------------------------

Спортивно - оздоровительный	3	7-10 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП
Спортивно – технический Соревновательный	3	11-14 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП Тактические действия в защите и нападении. Участие в соревнованиях
Спортивно – тактический Соревновательный	3	15-18 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП Тактические действия в защите и нападении. Участие в соревнованиях

*установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Продолжительность занятий определяется в академических часах: 1 академический час равен 45 минутам. Продолжительность одного тренировочного занятия составляет не более 2-х академических часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, врачебный контроль. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься хоккеем с мячом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и личного заявления или заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних лиц, а также занимающие, не выполнившие нормативных требований при обучении по программе предпрофессиональной подготовки и спортивной подготовки, но желающие заниматься по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности. При невозможности зачисления всех желающих в спортивно-оздоровительные группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний.

Порядок зачисления в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяет непосредственно сама хоккейная школа и оформляет приказом ее директора. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в хоккейную школу составляет 6 лет.

Продолжительность этапа один год, охватывает весь период занятий в спортивной школе. Комплектование спортивно-оздоровительных групп осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. Перевод в последующие группы обучения обуславливается соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, разрешением врача.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу. В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий, по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-спортивная и

воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки по хоккею с мячом.

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25% от годового тренировочного объема.

Примерный учебный план тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе

№	Виды подготовки	Кол- во (ч)
1	Общая физическая	172
2	Специальная физическая	22
3	Технико - тактическая	52
4	Теоретическая	8
5	Контрольные испытания	4
6	Медико-биологический контроль	6
Всего часов		264

План - график распределения программного материала для групп СОГ по хоккею (44 недели/6 часов в неделю) представлен ниже в таблице 3.

Объемы разделов, таких как контрольно-переводные испытания, соревнования, специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая теоретическую и техническую подготовку.

Таблица 3

Годовой учебный план с 7-10 лет, 11-14 лет, 15-18 лет

СОГ 1 (7-10 лет) – 3 года обучения, 264 часа в год, норма часов в неделю (6).44 недели
СОГ 2 (11-14 лет) – 3 года обучения, 264 часа в год, норма часов в неделю (6).44 недели

СОГ 3 (15-18 лет) – 3 года обучения, 264 часа в год, норма часов в неделю (6).44 недели

Содержание занятий											Всего часов	
	09	10	м	е	с	я	ц	и	05	06		
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1			8
Практические занятия - общая физическая подготовка ОФП	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	19	172
-специальная физическая подготовка – СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	22
- технико-тактическая	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	52

подготовка – ТТП											
Контрольные испытания					2					2	4
Медико-биологический контроль		3						3			6
Судейство											
Общее количество часов											264

Организация тренировочного процесса также включает в себя обеспечение обучающихся необходимым оборудованием и спортивным инвентарем

Инвентарь и оборудование для реализации программы

№	Наименование	количество
1.	Рулетка 50м	1 шт.
2.	<u>Стойки для обводки</u>	10-12 шт.
3.	<u>Отражающая стенка</u>	1 шт.
4.	<u>Конусы тренировочные</u>	12-18 шт.
5.	<u>Мячи футбольные</u>	10-20 шт.
6.	<u>Сетка для мячей</u>	2-3 шт.
7.	Насос для мячей	2-3 шт.
8.	<u>Жилеты тренировочные двух цветов</u>	По 10 шт.
9.	Секундомер	1 шт.
10.	Свисток	2 шт.
11.	Скамейка гимнастическая	3-4 шт.
12.	Стандартные ворота для хоккея	2 шт
13.	Коньки хоккейные	
14.	Клюшки хоккейные	20 штук
15.	Мячи для хоккея с мячом	20 штук
16.	Конусы тренировочные	20 штук
17.	Форма для хоккея с мячом	10 комплектов

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая подготовка

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах, заключается в том, чтобы новые средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годового цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста

позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

В таблицах 4, 5 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 4

Приемы техники передвижения на коньках

Темы	
Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке.	+
Основная стойка (посадка) хоккеиста.	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.	+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.	+
Бег скользящими шагами.	+
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).	+
Повороты по дуге переступанием двух ног.	+
Повороты влево и вправо скрестными шагами.	+
Торможение плугом и полуплугом.	+
Старт с места лицом вперёд.	+
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 вперёд, не отрывая коньков ото льда.	+
Бег спиной вперёд переступанием ногами.	+
Бег спиной вперёд скрестными шагами	+
Повороты в движении на 180% и 360%	+

Таблица 5

Приемы техники владения клюшкой и мячом

Темы	
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват).	+
Ведение мяча на месте.	+
Ведение мяча не отрывая крюка от мяча.	+
Широкое ведение мяча в движении с переключением крюка клюшки через мяч.	+

Короткое ведение мяча с переключением крюка клюшки.	+
Ведение мяча дозированными толчками вперёд.	+
Ведение мяча коньками.	+
Ведение мяча в движении спиной вперёд.	+
Обводка соперника на месте и в движении.	+
Длинная и короткая обводка.	+
Финт клюшкой.	+
Финт с изменением скорости и направления.	+
Бросок (кистевой).	+
Удар мяча с замахом.	+
Броски в процессе ведения, обводки и передач мяча . Удары с неудобной руки.	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения – как на земле, так и на льду. На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а также способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

Тактика нападения – выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести мяч и выполнить удары по воротам, обводку соперника. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

В таблице 6 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по этапам подготовки.

Таблица 6

Тактическая подготовка

Тема	
Скоростное маневрирование и выбор позиции.	+
Дистанционная опека.	+
Контактная опека.	+
Отбор мяча клюшкой.	+

Короткое ведение мяча с переключением крюка клюшки.	+
Ведение мяча дозированными толчками вперед.	+
Ведение мяча коньками.	+
Ведение мяча в движении спиной вперед.	+

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Хоккеист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Задачи ДЮСШ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, ее значение в развитии хоккея.

Развитие хоккея в России и за рубежом

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Плетеный мяч», ее история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Краткие сведения о строении организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие.

Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Общая и специальная физическая подготовка

(специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду).

Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

Тактическая подготовка

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот.

Средства тактики

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Хоккей, ее значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

Морально-волевая подготовка

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

Правила игры, организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

Установка перед игроками и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Места занятий, оборудование, инвентарь

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Постепенное повышение тренировочных требований способствует укреплению здоровья обучающихся, развитие специфических качеств, необходимых в игре хоккей с мячом, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к избранному виду спорта и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям хоккеем с мячом.

Занятия хоккеем с мячом оказывают благоприятное влияние на всестороннее развитие занимающегося, на укрепление его здоровья, улучшение физического развития. Однако это возможно только при соблюдении основных условий: правильное построение процесса тренировки и участие в соревнованиях с учетом условий жизни, типовых и индивидуальных возрастных особенностей подростка или юноши; систематический учебно-педагогический контроль.

В учебно-тренировочной работе следует руководствоваться следующими методическими положениями.

Закрепление технических приемов и основ тактики должно проводиться по возможности в условиях, близких к игре. С этой целью технические приемы изучают главным образом в движении, причем сочетая одни приемы с другими, составляя определенные комбинированные игровые упражнения.

Одновременно с изучением и совершенствованием техники игры проходит изучение основ тактики (передачи мяча, выбор места и индивидуальные действия игрока). Здесь решающее значение имеют подготовительные игры и командная игра по упрощенным правилам уменьшенными составами (по 5-7 человек в команде) на малых площадках.

Хорошее овладение техникой и основами тактики игры в младшем возрасте создает предпосылки для роста спортивного мастерства в последующие годы. Дети и подростки легче овладевают техническими или тактическими приемами игры в целом и значительно труднее усваивают отдельные детали движений. Они стремятся возможно быстрее овладеть изучаемым материалом, не обращая должного внимания на отработку деталей, и особенно движений, связанных с игрой без мяча (передвижения по площадке, исходные положения и т. п.). Только кропотливая работа педагога, соответствующий подбор и последовательность упражнений в технике и тактике, выбор методов и создание у занимающихся устойчивого интереса к занятиям помогут преодолеть эти трудности.

Обучение необходимо строить так, чтобы техника того или иного приема вначале изучалась в самых простых ее формах. В практике работы с детьми и подростками нередко имеют место случаи, когда преподаватели пытаются больше объяснить, рассказать, чем показать. Однако не следует забывать, что чем меньше возраст занимающихся, тем сильнее при формировании двигательных навыков воздействие зрительных восприятий. Кроме того, надо учитывать, что дети и подростки гораздо быстрее взрослых могут включаться в работу и период вработываемости у них короче, чем у взрослых. Следовательно, разминка должна быть короче, целенаправленной и эмоциональной (примерно 7-10 мин).

Немаловажную роль в формировании технических навыков играют правильная организация занятий, количество и состояние инвентаря и оборудование хоккейной площадки.

Чтобы быстрее подвести занимающихся к игре, необходимо на первых занятиях ознакомить их с простейшими приемами техники: ударом по мячу клюшкой, остановкой мяча, передачей и ведением мяча, а также с выбором места при нападении и защите.

В учебных играх, на которые в уроке отводится 25-30 мин., ведется совершенствование техники, тактики, формируются представления о тактике игры в хоккей с мячом в защите и нападении. Подготовительные игры с командами уменьшенного состава на малой площадке (мини-хоккей с мячом) помогают совершенствовать технику и тактику игры.

Совершенствование технических приемов игры происходит не только индивидуально, но и в более сложных, комбинированных и главным образом игровых упражнениях и двусторонних играх.

Игровые упражнения позволяют совершенствовать технические и тактические навыки в меняющихся условиях, вырабатывать взаимосвязь и взаимопонимание между игроками с помощью передач, перемещений и активных индивидуальных действий. Тактическая подготовка имеет индивидуальную и групповую направленность.

Число участвующих в игровых упражнениях может быть различным. Размеры площадок, ограниченных бортиками, также различны и зависят от поставленной задачи, степени подготовленности игроков, характера упражнения и количества занимающихся.

Особое внимание в занятиях с детьми, подростками и юношами следует уделять воспитанию, тщательно продумывать план общей физической подготовки и специализации в хоккее с мячом, дозировку нагрузки. Занимающийся четко должен выполнять режим и систематически осуществлять закаливающие мероприятия, среди которых особо должно быть выделено закаливание водой.

Характеристика возрастных особенностей. Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, одновременно и неравномерно.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем

больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия в хоккее с мячом.

В этом возрасте у детей наблюдается не устойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на учебно-тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения. Для детей 7-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, врачебный контроль.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Врачебный контроль

К зачислению в спортивную школу допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом, в частности хоккеем с мячом. В дальнейшем все обучающиеся обязаны не реже двух раз в год проходить плановые медицинские осмотры. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования. Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации. Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса. Дополнительные врачебные обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня. Желательно, чтобы врачебные обследования начались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велозргомметр, тредбан и др.). Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

В таблице 8 представлены требования выполнения приемных и переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке по хоккею с мячом.

**Приемные и переводные нормативные требования по ОФП, СФП и
технической подготовке**

№ п/ п	Нормативы	7-10 лет			11-14 лет			15-18 лет		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов
1	Отжимания (кол-во раз)	18	14	8	28	24	18	40	34	28
2	Прыжок в длину (см.)	127	121	115	165	161	150	240	200	180
3	Бег 60 м. (с.)	-	-	-	11.1	11.4	11.7	8,0	9,8	10,0
4	Бег 300 м. (с.)	-	-	-	62.5	64.5	68.5	45.5	55.5	60.5
5	Бег 30 м. (с.)	7,2	7,4	7,8	-	-	-	-	-	-
6	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	-	-	-				12	10	8
7	Челночный бег 6х9 м. (с.)	-	-	-	19.2	19.8	20.5	19.2	19.8	20.5
8	Челночный бег 18х12 м. (с.)	-	-	-						
9	Бег на коньках 36 м. (с.)	-	-	-	7.2	7.4	7.7	7.2	7.4	7.7
10	Бег на коньках 36 м. спиной (с.)	-	-	-	9.6	9.9	10.3	9.6	9.9	10.3
11	Слаломный бег без мяча (с.)	-	-	-	15.1	15.9	16.7	15.1	15.9	16.7
12	Слаломный бег с мяч (с.)	-	-	-	16.5	17.4	18.3	16.5	17.4	18.3
13	Разница в тестах	-	-	-	1.42	2.06	2.7	1.42	2.06	2.7

6. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников:

1. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): Учеб. пособие / Букатин А.Ю., Колузганов В.М., Иванов В.П. – М.: Б.и., 1983. – 67с.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб. метод. Пособие / В.А. Быстров. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 63 с.
3. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб. пособие. – Смоленск: Б.и., 1995. – 150 с.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – Минск: Полымя, 1999. – 272с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд. «Астрель»: ООО Изд. «АСТ», 2002. – 864с.
Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: (Метод. рек.) / Сост. В.П. Савин. – М.: Б.и., 1988.
6. Савин В.П. Урюпин Н.Н. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: Метод. разраб. Высш. школы тренеров ГЦОЛИФКа. – М.: Б.и.э, 1991. – 40с.
7. Савин В.П. Методика воспитания выносливости у хоккеистов: Метод, для студ. и слуш. Выс. школы тренеров ГЦОЛИФКа. – М.: Б.и.Д, 1986. – 22с.
8. Савин В.П. Методика воспитания скоростных качеств хоккеистов: Метод, разраб. для студентов, слушателей фак. усовер., повыш. квал. в Высш. школе тренеров ГЦОЛИФКа. – М.: Б.и., 1985. – 23с.
9. Савин В.П. Львов В.С. Силовая и скоростно-силовая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации (подготовительный период): Метод, разраб. для студентов, слушателей фак. усовер., повыш. квал. в Высш. школе тренеров ГЦОЛИФКа. – М.: Б.и.Д, 1985. – 26с.
10. Савин В.П. Ляпкин Ю.Е. Тактическая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации: Метод, разраб. для студентов, слушателей фак. усовер., повыш. квал. в Высш. школе тренеров ГЦОЛИФКа. – М.: Б.и.Д, 1991. – 28с.
11. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физ. культуры. – М.: ФИС, 1990. – 320с.
12. Филин В.П., Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. – М.: Спорт АкадемПресс, 2000. – 143с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>
2. Федерация хоккея России - <http://fhr.ru/main/>
3. Газета «Советский спорт» - <http://www.sovsport.ru/hockey/>
4. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
5. Мир хоккея - <http://www.hockey-world.net>
6. Журнал «Русский хоккей» - www.bandy magazine.ru

Литература для детей и родителей:

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: ФИС, 1986.
2. Тарасов А.В. Детям о хоккее. – М.: Советская Россия, 1969.
3. Третьяк В. Советы юному вратарю. – М.: Просвещение, 1987.
4. Хоккей. Правила игры.