

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ СПОРТА»
(МАУ ДО СШ «ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ СПОРТА»)**

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта»
Протокол № 20 от 24.04 2023 г.



Утверждено
приказом
МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта»
«24.04» 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по хоккею
"Ознакомительный уровень"**

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от «26» мая 2021г. (протокол №4).

Срок реализации Программы: 1 год
Адресат программы - дети от 5 до 7 лет
Разработчики программы:
Плешанова Т.С., начальник отдела
Хасанов Д.Ю., старший инструктор-методист

г. Сургут, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
1.1. Задачи Программы	3
1.2. Условия реализации Программы	4
1.3. Формы организации занятий	4
1.4. Наполняемость групп и режим тренировочной работы	4
1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки	4
1.6. Кадровое обеспечение	4
II. Учебный план и содержание программного материала	6
III. Система контроля и зачетные требования, аттестация обучающихся	13
IV. Материально-технические условия реализации программы	15
V. Список литературы	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» (далее—Программа) является программой спортивно-оздоровительной направленности (для спортивно-оздоровительных групп – далее СОГ).

Необходимость в составлении Программы обусловлена потребностями детей в занятиях хоккеем с целью овладения первичными навыками данного вида спорта и общим оздоровлением организма. Отличительной особенностью данной Программы является то, что она направлена на дополнительное образование по развитию двигательных качеств у детей 5-7 лет.

Программный материал составлен в соответствии с законодательными актами, нормативными документами: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ"; приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В основу программы положена возможность создания спортивно-оздоровительных групп в спортивной школе. Численный состав обучающихся, объем тренировочной работы устанавливается администрацией школы в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка юных спортсменов осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые др.) является одной из основных задач спортивно-оздоровительного этапа.

Срок реализации Программы составляет 1 год.

Цель Программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия хоккеем, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств обучающихся.

Актуальность данной Программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами скольжения на коньках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья.

1.1. Задачи Программы

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятию хоккеем;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем с целью перехода на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

1.2. Условия реализации Программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- зал бросковой зоны;
- ледовая арена.

1.3. Формы организации занятий

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- тестирование;
- конкурсы;
- массовые катания.

1.4. Наполняемость групп и режим тренировочной работы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 академический час. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий – (весь период) 2 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость учебной группы от 12 до 25 человек.

Требования к подготовленности по итогам учебного года – прирост показателей по ОФП без требований.

1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- привитие интереса к регулярным занятиям хоккеем;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основ знаний, умений и навыков хоккея.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

1.6. Кадровое обеспечение

Для проведения занятий, кроме инструктора по спорту, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме инструктора по спорту к работе с обучающимися могут привлекаться специалисты по акробатике, специалисты по подготовке вратарей. Данные специалисты работают с обучающимися не более 50 % от количества часов в неделю закрепленных Программой за каждой группой.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих занятия, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

•

•

•

•

•

•

•

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Реализация Программы осуществляется на основании учебного плана.

Учебный план разработан из расчета 38 недель и 2 часовой недельной нагрузки. В учебном плане объемы реализации Программы распределены по часам.

Учебный план СО этапа представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	2
Теоретические занятия, час	3
Общая физическая подготовка, час	25
Специальная физическая подготовка, час	12
Техническая подготовка, час	34
Диагностика и мониторинг, час	2
Всего часов на 38 недели	76

Процентное распределение программного материала представлено в таблице 2.

Таблица 2

Программный материал	%
Теоретическая подготовка	3
Общая физическая подготовка	34
Специальная физическая подготовка	16
Техническая подготовка	44
Диагностика и мониторинг	3
Итого:	100

Построение годичного цикла обучения является одним из важных компонентов Программы. Особенность работы в СОГ - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, в которых проводятся занятия. Учебный процесс целесообразно начинать с сентября.

Необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе;
- скольжение на двух ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки;
- фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;
- скольжение по дуге вперед и назад;
- перебежка вперед и назад;
- смена направления скольжения; смена фронта скольжения;
- элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед;
- подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу.

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОГ представлен в таблице 3.

Таблица 3

Примерный план распределения программного материала
в годичном цикле для СОГ
(2 часа еженедельно)

Изучаемый материал	Кол-во (ч)	Месяц									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Теоретическая подготовка	3	1		1			1				
Общая физическая подготовка	25	3	3	2	3	3	2	3	3	3	
Специальная физическая подготовка	12	1	2	1	2	1	1	1	2	1	
Техническая подготовка	34	3	4	4	4	3	4	5	4	3	
Итоговая аттестация	2									2	
Всего часов за 38 недель	76	8	9	8	9	7	8	9	9	9	

• Содержание программного материала

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно во время занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в СОГ проводится в виде коротких бесед в начале занятия или в его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

Краткое содержание теоретических занятий представлено в таблице №4.

Таблица 4

Краткое содержание теоретических занятий

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Личная гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим для обучающихся. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время занятий. Гигиена сна. Инвентарь, уход за ними и хранение. Одежда хоккеистов.
2	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта.
3	Основы техники и технической подготовки	Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Просмотр видеозаписей
4	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта, оказание первой помощи.

Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Методические рекомендации и особенности организации занятий по общей физической подготовки представлены в таблице №5.

Таблица 5

Методические рекомендации и особенности организации занятий по общей физической подготовки

Виды упражнений	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
Строевые и порядковые упражнения	<p>Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.</p> <p>Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два.</p> <p>Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.</p>
Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.</p>
Упражнения для ног	<p>Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.</p>
Упражнения для шеи и туловища	<p>Повороты, наклоны, вращения головы.</p> <p>Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.</p>
Упражнения для развития силовых качеств	<p>Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.</p> <p>Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами.</p> <p>Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения из других видов спорта: борьба, езда на велосипеде</p>
Упражнения для развития скоростных качеств	<p>Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.</p>
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<p>Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс),</p>

•	выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.
Упражнения для развития координационных качеств	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.
Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.
Упражнения для развития общей выносливости	Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800 м. Тест Купера -12-минутный бег. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.

Специальная физическая подготовка

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Методические рекомендации и особенности организации занятий
по специальной физической подготовки

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу) с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом

в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса. способствующие повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук. Упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегания. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Техническая подготовка:

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки обучающихся. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень подготовленности занимающихся. Содержание

Приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приёмы техники хоккея
1	Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот
6	Бег скользящим шагом
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
8	Повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием)
9	Повороты по дуге переступанием двух ног

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приёмы техники хоккея
1	Основная стойка хоккеиста
2	Владение клюшкой, Основные способы держания клюшки (хваты); обычный, широкий, узкий
3	Ведение шайбы на месте

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контроль является составной частью подготовки. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе обучающейся деятельности позволяет инструктору-методисту анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в занятия.

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

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающихся и кумулятивного эффекта от занятий.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающихся после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в учебную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность занятий;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Оценка и контроль текущего состояния обучающихся осуществляется медицинскими сотрудниками. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для инструктора-методиста, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

К занятиям по хоккею допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача-педиатра обязательна.

Оценка степени освоения Программы по результатам работы за год осуществляется в рамках этапного контроля в виде проведения аттестации для обучающихся СОГ (прием контрольных испытаний на основании сдачи нормативов).

Прием контрольных нормативов осуществляется дважды в год:

Сентябрь – октябрь (определение исходного уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся);

Апрель – май (определение итогового уровня подготовленности обучающихся) в виде сдачи итоговой аттестации.

Итоговая аттестация является успешно сданной, если у обучающегося наблюдается динамика (прирост) в показателях по общей и специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений представлен в таблице № 7

Таблица 7

Комплекс контрольных упражнений

Виды подготовки	Исходный уровень	Итоговая аттестация
<u>Контрольные упражнения по общей физической подготовки</u>	Определяется тренером-преподавателем в начале учебного года - самостоятельно	Прием контрольных испытаний осуществляет комиссия учреждения.
Бег 20 метров (с)		
Прыжки в длину с места (см)		
Поднимание туловища из положения лежа (количество раз в мин.)		
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз в мин.)		
<u>Контрольные упражнения по специальной физической подготовки</u>		
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)		

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОГРАММЫ

МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта» осуществляет следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

✓ Помещениями:

- площадкой для хоккея;
- залом бросковой зоны;
- раздевалками и душевыми;
- медицинским пунктом.

✓ Оборудованием и спортивным инвентарем;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления занятий указан в таблице №9.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Мат гимнастический	штук	4
3	Мяч баскетбольный	штук	4
4	Мяч волейбольный	штук	4
5	Мяч гандбольный	штук	4
6	Мяч футбольный	штук	4
7	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
8	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
9	Свисток судейский	штук	10
10	Секундомер	штук	5
11	Скамья гимнастическая	штук	4
12	Станок для точки коньков	штук	1
13	Стенка гимнастическая	штук	2
14	Шайба	штук	60

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Савин В.П., Удилов Г.Г. Примерные программы спортивной подготовки для школ олимпийского резерва «Советский спорт» 2012г.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист - М Фис 1986.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.Л. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
5. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
6. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002