

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Принята
на заседании педагогического совета

« 31 » августа 20 17 года, протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

от « 31 » августа 20 17 года



Рабочая программа:
«ХОККЕЙ»

Тренер-преподаватель: Перфильев Владислав Игоревич

Этап подготовки: Учебно-тренировочная группа 1 г.об. (№2)

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2017

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть	3
1.1 Критерии комплектования учебных групп.....	3
1.2 Режим тренировочной работы.	3
1.3 Формы занятий	4
1.4 Медицинские, возрастные и требования к лицам, проходящим обучение.....	4
1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности	4
2. Учебно-тематический план	5
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы	5
2.2 Основные задачи	5
3. Содержание Программы.....	9
3.1 Теоретическая подготовка.....	9
3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	11
3.3 Техничко-тактическая и психическая подготовка.....	12
3.4 Структура соревновательных нагрузок. Составление циклов тренировки.....	14
3.5 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы	17
4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки..	19
4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	20
4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий	20
5. Перечень информационного обеспечения.....	22

Пояснительная записка

Рабочая программа по виду спорта хоккей (далее Программа), разработана на основе предпрофессиональной программы ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и положением о рабочей программе тренера-преподавателя.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

1.1 Критерии комплектования учебных групп

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст учащихся на начало учебного года	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года
Тренировочный этап (базовой подготовки)				
1-й	11	10	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

1.2 Режим тренировочной работы.

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

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем годового учебного плана рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и

дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Расписание занятий

Таблица 2

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
10.30-11.15	10.30-12.00	10.30-12.00	10.30-12.00	10.30-12.00	10.00-12.15	
15.15-16.00	15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-16.30	13.00-15.15	

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 135 минут.

1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

1.4 Медицинские требования к лицам, проходящим обучение

Основным медицинским требованием к зачислению, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта, на основании медицинской справки по форме 086-У (для новичков), либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки по виду спорта

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные			1			
Отборочные			1			
Основные			2			

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тематический план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Годовой объем учебного плана (в ак. часах)
Тренировочный этап (этап базовой подготовки)	2	624

2.2 Основные задачи

На тренировочном этапе (Т) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства хоккеистов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-

тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. На этом этапе увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, неуклонно повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес технической и тактической подготовки. Объем участия в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований и разрядных требований.

Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа – базовая подготовка (1-й год обучения)

Таблица 5

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
		Виды подготовки												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	4	4	4	4	4	4	2	2	2			2	32
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	4	4	4	6	4	4	8	6	10		12	10	92
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	18	18	18	18	10	13	23	19	16		8	21	182
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	18	18	18	16	17	18	12	15	13		4	12	179
5	Участие в соревнованиях	8	6	4	7	4	6	7	6	6			6	60
6	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	11
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Самостоятельная работа уч-ся										24			24
9	Сдача контрольных нормативов				1					2		2	2	7

Всего за месяц (в ак. часах)	53	51	49	53	40	46	53	49	50	24	27	54	548
-------------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

3. Содержание Программы

3.1 Теоретическая подготовка

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

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях хоккеем;
2. В области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем с шайбой;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
3. В области избранного вида спорта:
 - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
 - овладение основами техники и тактики;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
 - умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы;
5. В области технико-тактической и психологической подготовки:
- освоение основ технических и тактических действий;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе матча.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты,

перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с теннисными мячами на ловкость и координацию: броски и ловля на после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3.3 Техничко-тактическая и психическая подготовка

Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов. Классификация и терминология технических приемов. Качественные показатели индивидуальной техники – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых

условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: бросков, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, розыгрыша вбрасывания, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике хоккеистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных хоккеистов.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в хоккей. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, увеличение темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне шайбы, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора шайбы. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении бросков. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий хоккеистам на игру и умение играть по плану-заданию.

Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке хоккеиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки. Непосредственная

индивидуальная психологическая подготовка хоккеиста к предстоящим соревнованиям.

3.4 Структура тренировочных нагрузок. Составление циклов тренировки

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм обучающегося, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

По своему *характеру* нагрузки делятся на тренировочные, соревновательные, специфические и неспецифические; *по величине*: малые, средние, околопредельные и предельные; *по направленности* на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или компонентов; по координационной сложности на выполняемые в стереотипных условиях, не требующей значительной мобилизации и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по *психической* напряженности на более и менее **напряженные**.

Нагрузки *по величине воздействия на организм* обучающегося могут быть разделены на развивающие, поддерживающие и восстановительные.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- характер упражнений;
- интенсивность работы;
- объем (продолжительность) работы;
- характер и продолжительность интервалов отдыха;

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности от нескольких секунд до полу часа и более. Так же очень важную роль в процессе тренировки несет восстановление.

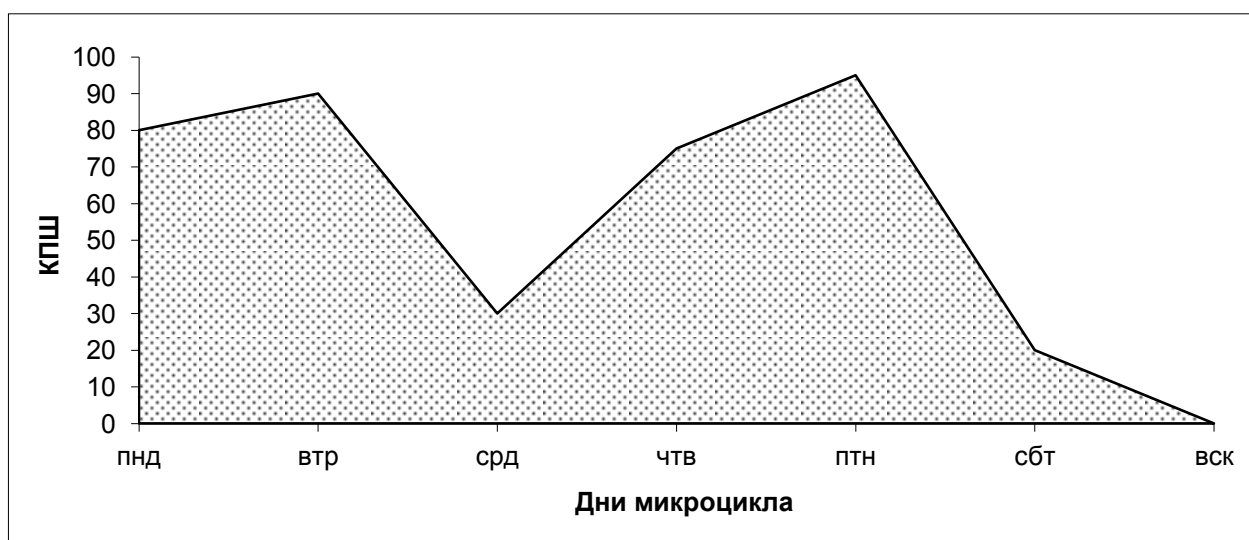
Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

В процессе разработки структуры и содержания тренировочного процесса у хоккеистов были рассмотрены общетеоретические положения, было сформулировано основное содержание известных принципов тренировки с учетом конкретной соревновательной деятельности данных спортсменов.

Очевидным условием эффективности тренировочного процесса является способность к быстрому восстановлению, как в процессе тренировки, так и в играх. Именно благодаря высокому уровню функциональных (аэробных) возможностей спортсмены хорошо восстанавливаются, что помогает поддерживать высокую интенсивность занятий. Таким образом, можно сформулировать основные принципы организации тренировочного процесса:

- рациональная структура тренировочного процесса;
- развитие высокого уровня аэробных систем организма;
- наличие систем упражнений развивающих гибкость;

Не менее важную роль несут данные о планировании тренировочных микроциклов. Типовой тренировочный микроцикл в подготовительном периоде состоит из семи дней.



Структура типового тренировочного микроцикла

Первые два дня недели посвящены специализированным нагрузкам, в третий день планируются спортивные игры. Последующие дни также

посвящены специализированным нагрузкам. В шестой день микроцикла планируется циклическая аэробная или игровая нагрузка. Седьмой день микроцикла предназначен для отдыха.

За двадцать дней до старта чемпионата необходимо сформировать игровой микроцикл. В соревновательном периоде построение микроцикла будет отличаться направленностью тренировок.

ПРИМЕРНОЕ ПОСТРОЕНИЕ МКЦ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЯ
Понедельник	Теоретическое занятие (разбор прошедшего матча);
Вторник	Гликолитическая мощность + КР.Ф.
Среда	Гликолитическая емкость
Четверг	КР.Ф. (Технико-тактическая работа; упражнения продолжительностью до 10", отработка игры в неравных составах)
Пятница	КР.Ф. (Технико-тактическая работа; упражнения продолжительностью до 10", отработка игры в неравных составах)
Суббота	Матч открытого Первенства Санкт-Петербурга
Воскресенье	Выходной день

3.5 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы

Организация работы с лицами, проходящими подготовку по хоккею, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям хоккеем;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;
- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;
- тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха;
- у тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную хоккейную форму и коньки;

- тщательно проверить отсутствие на льду посторонних предметов и качество льда;
- провести разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в хоккей.

Требования безопасности во время занятий:

- начинать тренировку, выходить на поле только при участии и разрешении тренера-преподавателя;
- во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях хоккеист должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы;

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру и прекратить занятие;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру;
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе до 2-х лет обучения

Система контроля и зачетных требований по Программе основана на участии в соревнованиях в межаттестационный период и последовательно охватывает весь период подготовки. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,5 с)	Бег на 30 м. (не более 7 с)
	Бег на коньках на 30 м. (не более 5,8 с)	Бег на коньках на 30 м. (не более 6,4 с)
	Бег 400 м (не более 76 с)	Бег 400 м (не более 96 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного тела (не менее 5 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного тела (не менее 3 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 6)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 5)
	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег 6х9 м. (не более 17,4 с)	Челночный бег 6х9 м. (не более 18,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед

	(не более 29 с)	(не более 34 с)
Техническое мастерство	Техническая программа	Техническая программа

4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку технические действия в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную игры с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им минимальных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Тестирование с целью перевода учащихся на следующий этап подготовки проводится на базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду хоккей (приказ Минспорта России от 27.03.2013 №149)
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
8. Павлов С.Е. «Секреты» подготовки хоккеистов: - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 224 с.
9. А. Букаткин, Ю. Лукашин Хоккей. - М.: Азбука спорта, 2001. – 194 с.
10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
11. Савин В.П. Теория и методика хоккея- М.: Академия, 2003. – 400 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Подготовка игрока. Техника вне льда.

<http://www.lifeinhockey.ru/multimedia/video/905-podgotovka-igroka-tehnika-vne-lda-video>

2. Подготовка игрока. Техника на льду.

<http://www.lifeinhockey.ru/multimedia/video/904-podgotovka-igroka-trenirovki-na-ldu>

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;

2. Российское антидопинговое агентство www.rusada.ru;
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Жизнь в хоккее. Центр подготовки игроков и научно-методической работы <http://www.lifeinhockey.ru/>;
7. Федерация хоккея России <http://fhr.ru/>;
8. Федерация хоккея Санкт-Петербурга <http://www.fhspb.ru/>.