

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дворец Спорта»

Рассмотрена и согласована на  
заседании педагогического совета  
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»

Протокол № 1  
от «14» 07 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО:

приказом

МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»

319 от «14» 07 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности по виду спорта «хоккей»

Срок реализации программы 1 год

г. Когалым 2023 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
3. Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. №28;
6. Устава и локальных нормативных актов МАУ ДО «СШ Дворец спорта».

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

## Основные характеристики программы

### Направленность Программы

Данная Программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для тренеров-преподавателей муниципального автономного учреждения дополнительного образования МАУ ДО «Спортивная школа «Дворец спорта». Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей по данной Программе обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

### Адресат Программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет, желающих заниматься выбранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хоккеем. А также для обучающихся, результаты прохождения спортивной подготовки которых не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

### Актуальность программы

Хоккей — один из самых популярных зимних видов спорта. Катание на коньках отлично развивает чувство равновесия и контроль над всем телом, так как во время

игры спортсмену приходится постоянно менять направление и скорость движения. Хоккей укрепляет мышцы ног, улучшает работу вестибулярного аппарата. Занятия хоккеем способствуют профилактике болезней сердечно-сосудистой и дыхательной систем, помогают сформировать спортивное телосложение, укрепить связки, улучшить моторику и координацию движений. Важно и то, что любительские игры проходят, как правило, на свежем воздухе. Это позволяет игрокам активнее насыщать свою кровь кислородом.

Учит хоккей и внимание – всем игрокам надо постоянно следить за перемещением очень небольшой и быстрой шайбы. Поскольку эта игра командная – игроки учатся взаимодействовать в коллективе и быстро принимать решения, вырабатываются многие положительные качества, закаляется характер, расширяется круг общения. Кроме того, хоккей тренирует выносливость, поскольку темп игры очень высокий.

### Отличительные особенности Программы

Программа предназначена для подготовки хоккеистов в возрасте 7-17 лет, которые не прошли индивидуальный отбор или не соответствуют требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по хоккею предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься выбранным видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

### Уровень освоения Программы

Программный материал предполагает базовый уровень освоения знаний, навыков и умений в виде спорта «хоккей». Дает возможность участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в соревнованиях различного уровня.

### Цель и задачи Программы

Основной целью Программы является овладение техникой игры в хоккей, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития, укрепление здоровья и всестороннего физического развития.

Задачи Программы:

- привлечение занимающихся к систематическим занятиям спортом;
- создание оптимальных условий для физического и психического развития обучающихся, их самореализации;
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся, необходимых для освоения техникой игры в хоккей;
- сформировать навыки и умения, необходимые для занятия хоккеем;
- совершенствовать приобретенные навыки и умения в хоккее;
- отбор перспективных детей для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

## Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы можно считать, если обучающийся освоил общие сведения о виде спорта, знает правила личной гигиены, правила безопасного поведения во время занятий, правила игры и проведения соревнований. Умеет выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Имеет навыки и умения выполнения основных приемов игры в хоккей. Умеет использовать спортивный инвентарь по назначению.

## Формы обучения

Образовательный процесс осуществляется в очной форме. Допускается использование иных форм обучения: электронное обучение, обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

## Особенности реализации программы

Особенности организации образовательного процесса.

Учреждение организует учебно-тренировочные занятия по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе.

Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся, Санитарных Правил.

Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение организует образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Проводит массовые мероприятия (физкультурно-оздоровительные, мастер-классы и др.), взаимодействует с семьями обучающихся, общественными организациями, другими образовательными учреждениями и иными организациями.

## Условия набора и формирования групп

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Поступающие предоставляют медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой, копию свидетельства о рождении, копию СНИЛС, согласие родителей (законных представителей) на посещение тренировочных занятий в условиях риска заражения коронавирусной инфекцией. Группы могут формироваться из детей разного возраста от 7 до 17 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хоккеем. Количество обучающихся в группе 15-30 человек.

## Формы организации и проведения занятий

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые спортивно-оздоровительные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Спортивно-оздоровительные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 10-17 лет (включительно) окончание занятий допускается в 21.00 час. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать одного астрономического часа. Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки составляет 3 часа. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю – 3.

## Материально-техническое оснащение

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок и душевых, медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

## 2.7. Кадровое обеспечение

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих педагогическую деятельность, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### 3. Программный материал

#### 3.1. Учебный план, рассчитанный на 39 недель спортивно-оздоровительных занятий

№ п/п	Разделы	кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Общая физическая подготовка	66	8	8	8	7	7	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	25	2	3	3	3	2	3	3	3	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	2			1						1
4	Техническая подготовка	12	1	2	1	1	2	1	2	1	1
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Тестирование и контроль	3	1			1					1
7	Общее количество часов в год/месяц	117	13	14	14	14	12	12	14	12	12

### 3.2. Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий

Возраст обучающихся	Виды подготовки	Краткое содержание
7-17 лет	Общая физическая подготовка	Бег средним темпе; бег со сменой направления по звуковому сигналу; упражнения на растяжку (для рук, плечевого пояса, грудной клетки, икроножной и четырехглавой мышц, коленей, голеностопных суставов); наклоны в разных направлениях; скручивание туловища; приседания на двух ногах, на одной ноге («пистолет»); прыжки (на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад, на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги, с поворотом на 180-360 градусов); многоскоки с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжки через скакалку на двух ногах, поочередно на одной ноге, с перекрещиванием рук, с двойным прокручиванием скакалки
	Специальная физическая подготовка	Развитие специфических качеств: быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации: бег с высокого старта с ускорением; челночный бег 3*10 м. Тренировка с использованием тяжестей: упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами индивидуально и с партнером, упражнения на тренажерах в соответствии с возрастом. Специальная физическая подготовка хоккеистов на льду хоккейного поля: игровые упражнения с всевозможными усложнениями, усиливающими их воздействие на организм (броски и ведение утяжеленной шайбы, различные виды челночного бега с огляданием на пояс, игровые упражнения 3x0, 3x1, 3x2, 3x3 в различных режимах)
	Развитие выносливости	Используются равномерный метод, метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, метод повторных упражнений с небольшими интервалами. Бег в равномерном темпе 8-10 минут, бег на дистанции 500 и 1000 метров; с чередованием темпа; кроссовый бег, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений. Подвижные игры с повышенной моторной плотностью. Упражнения с умеренной плотностью, но выполняемые продолжительное время. Плавание, ходьба на лыжах
	Развитие специальной	Тренировки проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методами. Занятия с гантелями; выпрыгивания вверх из глубокого приседа с утяжелителями; планка,

силы	планка на локтях; отжимания от скамейки, от пола, отжимания с фиксацией ног на шведской лестнице; подтягивания на низкой перекладине с опорой ног на полу; упражнения на развитие мышц «брюшного пресса» и мышц спины на полу, на шведской лестнице, на тренажерах; круговая силовая тренировка
Развитие быстроты	Бег на короткие дистанции с предельной скоростью с повторами; челночный бег 3*10 м; прыжки через скакалку на время; бег с высокого и низкого старта, эстафеты с использованием разнообразных беговых, прыжковых упражнений, в сочетании с элементами из других видов спорта
Развитие ловкости и координации	Бег в различном темпе, бег с перестроениями в движении, с изменением направления, в сочетании с прыжковыми элементами; подскоки, прыжки на одной и двух ногах; элементы спортивных игр; передача и прием мяча; различные виды приседаний; кувырки, стойка на лопатках, «колесо». Эстафеты с использованием разнообразных беговых и прыжковых упражнений, в сочетании с элементами гимнастики
Развитие гибкости (активная, пассивная)	Наклоны вперед, назад, в сторону, махи ногами в разных направлениях с максимальной амплитудой; наклоны вперед и назад на двух ногах с утяжелителями, шпагаты на правую и левую ноги
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в контрольных соревнованиях
Техника скольжения	Техническая подготовка
Техника владения коньками	Постановка корпуса, ног и рук; скольжение на двух ногах, на согнутой опорной ноге, смена направления скольжения, скольжение на одной ноге по окружностям различного диаметра; маневрирование на коньках, переход из положения лицом в положение спиной вперед, и наоборот.
Техника владения клюшкой	Положение игрока на льду, виды стойки, отталкивание, скольжение по льду, смена движения и ритма бега; техника бега на коньках
	Широкое ведение, бросок с укороченным длинным замахом, передача и прием шайбы, короткое ведение шайбы, броски шайбы, броски с неудобной стороны (на месте, в

	движении, в сочетании друг с другом). Обводка и обманные движения, перехваты, вращения с перехватами
Техника комплексных приемов	Ложные движения (финты), бросок подкидкой, передача подкидкой, удар сходу по уходящей, встречной и движущейся сбоку шайбе; изменения движения (показ в одну сторону-уход в другую), ложный замах, ложный бросок, ложная передача, ложная потеря шайбы; вертушка; клюшка-конек-клюшка-разворот и др. Ведение, обводка, бросок в ворота
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	
Тактическая подготовка	Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты сначала вне льда, затем на льду. Групповые и командные тактические действия в парах, тройках на месте и в движении. Теоретические занятия на макете ледового поля (основные обязанности игроков, простые перемещения и действия по зонам в соответствии с амплуа и правилами игры) с последующей расстановкой на ледовом поле. Тактика нападения, тактика защиты. Определенные амплуа игрока (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник, вратарь). Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; моделирование нестандартных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.)
Теоретическая подготовка	Сведения о строении и функциях организма. Гигиена физических упражнений, закаливание организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила поведения занимающихся на льду во время занятий, во время проведения соревнований. Предупреждение травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Техника и терминология в хоккее. Возникновение и развитие хоккея в России и за рубежом, знаменитые отечественные хоккеисты. Единая всероссийская спортивная классификация, требования к спортивно-технической подготовке, условия выполнения спортивных разрядов в хоккее
Психологическая подготовка	Психологическая подготовка хоккеистов предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной

<p>группы (команды), индивидуальный подход к каждому спортсмену, формирование адекватной самооценки и самоконтроля, применение элементов аутогенной тренировки. Ведение дневника самоконтроля</p>	
<p>Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия Тестирование и контроль</p>	<p>Соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, прохождение ежегодного медицинского осмотра, проведение восстановительных мероприятий: посещение сауны, парной бани, занятия в бассейне, на лыжах, игры на свежем воздухе, массаж, физиопроцедуры, фототерапия. Проведение контрольных тестов. Контроль за физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, величины и направленности тренировочной нагрузки. Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле.</p>

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых хоккеистов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		

3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
------	---	--	----------------

### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Цель: ознакомление юных обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с видом спорта:

Равенство и справедливость;

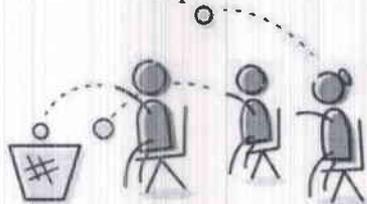
Роль правил в спорте;

Важность стратегии;

Необходимость разделения ответственности;

Гендерное равенство.

#### 1. Равенство и справедливость 1 вариант



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в нее мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч).

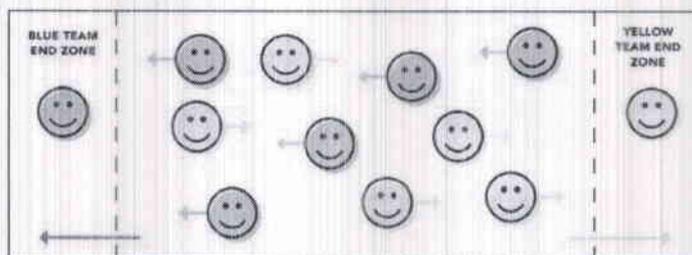
Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующему игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

Какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\*Можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.



## 2. Роль правил в спорте.

Правила: игроки делятся на две команды, занимающиеся две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задачи – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

Как бы вы могли улучшить данную игру?

Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и терапевтическое использование»

Целевая аудитория:

Обучающиеся всех уровней подготовки;

Персонал обучающихся (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

Ознакомление с Запрещенным списком;

Формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;

Обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

Ознакомление с процедурой получения разрешения на терапевтическое использование.

Обязательные темы:

Принцип строгой ответственности – обучающийся несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

Запрещенный список, критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список, отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью обучающемуся; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

Маскирует использование других запрещенных субстанций.

Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

Сервис по проверке препаратов - [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)

Принципы проверки – вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.

Опасность БАДов: регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); менее строгие стандарты качества; риск производственной халатности;

Оформление разрешения на терапевтическое использование (ТИ):

Критерии получения разрешения на ТИ;

Процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

Процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

Ретроактивное разрешение на ТИ;

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила.

## Информационное обеспечение Программы

### Список информационных источников, рекомендуемых для использования при реализации Программы

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
2. Курамшин. Ю. Ф, Примерная программа спортивной подготовки по фигурному катанию детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ, Санкт-Петербург, 2010
3. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», Ф и С. М., 1970г.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
5. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
7. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005 г.

### Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования при реализации Программы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/en/>)
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта-[www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – [www.Lib.sportedu.ru](http://www.Lib.sportedu.ru)
6. Сайт Министерства образования и науки России - Минобрнауки.рф
7. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://lib.sportedu.ru/press>.
9. Официальный сайт для размещения информации о государственных (муниципальных) учреждениях <http://bus.gov.ru/pub/home>