

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Уральский государственный университет физической культуры»

Межотраслевой региональный центр повышения квалификации  
и профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Высшая школа тренеров по хоккею

## **АННОТАЦИЯ**

### **рабочей программы учебных разделов дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в хоккее с шайбой»**

#### **Раздел 1 Основы антидопингового обеспечения (6 часов)**

##### **Тема 1.1 Нормативные правовые аспекты антидопингового обеспечения (2 часа)**

Допинг, как главная угроза развития современного спорта. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, общероссийские антидопинговые правила.

##### **Тема 1.2 Запрещенные субстанции и методы: последствия для здоровья (2 часа)**

Запрещенный список - 2019: запрещенные в спорте субстанции и методы. Субстанции и методы, запрещенные во время соревнований. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта. Последствия использования допинга для здоровья.

##### **Тема 1.3 Процедура допинг-контроля и оформление разрешения на терапевтическое использование запрещенных препаратов. (2 часа)**

Правила проведения допинг-контроля спортсменов. Пулы тестирования. Биологический паспорт спортсмена. Информация о местонахождении. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Правила подачи апелляций по поводу нарушения антидопинговых правил и применяемых санкций.

##### **Перечень практических занятий раздела**

Практические занятия программой не предусмотрены.

##### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Самостоятельная работа слушателей не предусмотрена программой.

##### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Текущий контроль сформированности компетенций осуществляется путём устного опроса.

##### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

1. Грецов, А. Г. За спорт без допинга. Вопросы и ответы: науч.-метод. пособие для тренеров и спортсменов. – Издан. 2-е, перераб.– СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 58 с.
2. Кулиненко, О. С. Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненко. – М. : Спорт, 2016. – 318 с.
3. Федотова, В. Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учеб.-метод. пособие / В.Г. Федотова, Е. В. Федотова; Московская гос. акад. физ.культуры. – Малаховка : [б.и.], 2010. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. Профилактика применения допингов в спорте: учеб.-метод. комплекс. Ч.1: Учебные материалы / авт.- сост.: Е. А. Митин [и др.]; под ред. О. М. Шелкова; Санкт-Петербургский науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб. : [б.и.], 2011. – 284 с.

2. Чурганов, О. А. Допинг и здоровье: метод. пособие / О. А. Чурганов, Е. А. Гаврилова ; Санкт-Петербургский науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб.: [б.и.], 2011. – 60 с.

Другие информационные ресурсы:

1. <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> – электронный каталог УралГУФК
2. <http://minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. <http://rusada.ru> – сайт Российского антидопингового агентства.
4. <http://wada-ama.org> – официальный сайт Международного антидопингового агентства (WADA).
5. <http://sportfmba.ru> – официальный сайт федерального научно-клинического центра спортивной медицины Федерального медико-биологического агентства Российской Федерации.

Учебные фильмы:

- 1 Учебный фильм «Анаболические стероиды»
- 2 Учебный фильм «Война допингов»
- 3 Учебный фильм «Генетически модифицированные спортсмены»
- 4 Учебный фильм «Сверхлюди. Допинг»
- 5 Учебный фильм «Болезни высших достижений»

## **Раздел 2 Психологические аспекты спортивной деятельности (8 часов)**

### **Тема 2.1 Предстартовые состояния (4 часа)**

Классификация предстартовых состояний. Боевая готовность. Предстартовая апатия. Предстартовая лихорадка. Техники регуляции предстартовых состояний

### **Тема 2.2 Самооценка спортсмена (4 часа)**

Структура самооценки. Техники оптимизации самооценки. Техники стабилизации самооценки.

#### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Предстартовые состояния	2
2.2	Самооценка спортсмена	2

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Самостоятельная работа слушателей не предусмотрена программой.

#### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Текущий контроль сформированности компетенций осуществляется путём устного опроса и выполнения практических работ.

#### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. – М. : Академия, 2014. – 268 с.
  2. Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков ; под ред. А. Е. Ловягиной. – М. : Юрайт, 2016. – 531 с.
  3. Психодиагностика. Теория и практика : учебник для бакалавров / под ред. М. К. Акимовой. – М. : Юрайт, 2014. – 631 с.
- Дополнительная литература:
1. Ефимова, Н. С. Социальная психология : учебник для бакалавров / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. – М. : Юрайт, 2012. – 442 с.
  2. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2012. – 290 с.

3. Ильин, Е. П. Психология доверия / Е. П. Ильин . – СПб. : Питер, 2013. – 282 с.
  4. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 573 с.
  5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 351 с.
  6. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд., 2010. – 782 с.
  7. Истратова, О. Н. Психодиагностика : коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов н / Д : Феникс, 2013. – 376 с.
  8. Малкин, В. Р. Психология спорта : учеб. пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; науч. ред. В. Н. Люберцев. – Екатеринбург : Уральский гос. технический ун-т, 2008. – 261 с.
  9. Психология физической культуры и спорта : учебник / под ред. А. В. Родионова. – М. : Академия, 2010. – 366 с.
  10. Родионов, А. В. Психофизическая тренировка / А. В. Родионов. – М. : Дар, 1995. – 65 с.
  11. Шойфет, М. С. Психофизическая саморегуляция / М. С. Шойфет. – М. : Вече, 2010. – 319 с.
  12. Энциклопедия психодиагностики / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2010. – Т. 4. – 789 с.
- Другие информационные ресурсы:  
Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы  
<http://elibrary.uralgufk.ac.ru/catalogue/> – Электронный каталог УралГУФК.

### **Раздел 3 Физиологические аспекты спортивной тренировки в хоккее (12 часов)**

#### **Тема 3.1 Морфофункциональные основы развития и совершенствования двигательных качеств (2 часа)**

Морфология мышц и скорость мышечного сокращения. Типы мышечных волокон и их характеристика. Функциональные свойства нервной системы и быстрота двигательных действий. Мощность и емкость анаэробной (алактатной) системы энергообеспечения. Физиологические и биохимические механизмы развития различных видов быстроты.

Морфология мышц и сила мышечного сокращения. Типы мышечных волокон и силы мышечного сокращения. Режимы работы мышц и сила. Виды силы. Силовой дефицит. Механизмы увеличения силы мышц.

Роль центральной нервной системы в развитии и проявлении силы. Роль мужских половых гормонов в развитии силы. Выносливость и ее виды. Морфология мышц и выносливость. Физиологическое обоснование развития выносливости организма спортсмена. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных видов выносливости. Максимальная анаэробная емкость и мощность как основа анаэробной выносливости.

#### **Тема 3.2 Физиологическая характеристика функциональных состояний организма спортсмена (6 часов)**

Понятие функционального состояния. Классификации функциональных состояний и их краткая характеристика. Функциональное состояние нервно-эмоционального напряжения и его характеристика.

Эмоциональный стресс и способы его ликвидации.

Состояние оперативного покоя. Виды оперативного покоя и нейрофизиологические механизмы их возникновения. Физиологическая сущность разминки. Значение общей и специальной разминки.

Физиологическая сущность вработывания. Условия, влияющие на длительность процессов вработывания. Физиологический механизм «мертвой точки» и «второго дыхания».

Физиологическая характеристика кажущегося и истинного устойчивого состояния работоспособности при динамической циклической работе.

Утомление и его физиологическая характеристика. Механизмы развития утомления. Стадии утомления. Физиологические особенности утомления при различных видах

мышечной деятельности. Виды утомления (острое, хроническое, переутомление). Перетренированность и ее стадии.

Физиологическая характеристика процессов восстановления физической работоспособности спортсмена. Кислородный долг и его компоненты. Фазы и основные закономерности восстановительных процессов. Физиологическая сущность феномена И.М. Сеченова «активного отдыха», его роль в повышении работоспособности. Физиологическая характеристика методов и средств ускорения процессов восстановления организма.

### **Тема 3.3 Физиологические основы формирования и совершенствования двигательных навыков. (2 часа)**

Двигательный навык и его характеристика с позиций теории функциональных систем. Стереотипность и изменчивость двигательного навыка. Экстраполяция в двигательных навыках. Физиологическая характеристика фаз (стадий) формирования и совершенствования двигательного навыка.

### **Тема 3.4 Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов, методов и планирования спортивной тренировки (2 часа)**

Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности. Физиологическое обоснование закономерностей спортивной тренировки. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки.

Физиологическая характеристика методов спортивной тренировки.

### **Тема 3.5 Физиологические особенности тренировки детей различного возраста (2 часа)**

Возрастные особенности процессов нейрогуморальной регуляции нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем детей различного возраста. Морфофункциональные основы адаптации организма юного спортсмена к физическим (мышечным) нагрузкам.

Морфофункциональные и биохимические основы развития физических качеств у детей различного возраста.

Морфофункциональные особенности формирования двигательных навыков у детей различного возраста. Физиологические особенности развития функциональных состояний в процессе спортивной деятельности у детей различного возраста.

### **Тема 3.6 Физиологические основы спортивного отбора и ориентации юных спортсменов (4 часа)**

Спортивный отбор как многолетний процесс. Спортивная ориентация как начальный этап спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Морфофункциональные критерии спортивного отбора. Генетическая обусловленность уровня развития отдельных физических качеств.

#### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.2	Определение уровня общей физической работоспособности по тестам PWC170 и Гарвардскому степ-тесту (учебно-исследовательская работа в малых группах, дискуссия)	2
3.6	Физиологические основы спортивного отбора и ориентации юных спортсменов	2

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Самостоятельная работа слушателей не предусмотрена программой.

#### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Текущий контроль сформированности компетенций осуществляется путём устного опроса и выполнения практических работ.

## **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

### **Основная литература:**

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 619 с.

2. Физиология физического воспитания и спорта : учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. – М. : Медицинское информационное агентство, 2012. – 543 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Воробьев, В. И. Курс лекций по физиологии спорта и адаптивной физической культуры : учеб. пособие / В. И. Воробьев ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2006. – 107 с.

2.. Дубровский, В.И. Спортивная физиология : учебник / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2005. – 462с.

3. Нестеров, В. А. Избранные лекции по физиологии спортивной деятельности : учеб. пособие / В. А. Нестеров ; Дальневосточная ГАФК. – Хабаровск : Дальневосточная ГАФК, 2004. – 57с.

4. Петрушкина, Н. П. Практикум по физиологии (раздел спортивная физиология) : учеб.-метод. пособие для студентов заочного отделения / Н. П. Петрушкина, А. И. Пустозеров ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 110 с.

5. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека : учеб. пособие / под общ. ред. А. С. Солодкова. — М. : Сов. спорт, 2006. — 191 с.

6. Скоростно-силовая подготовка в спортивных играх и ее методическое обеспечение: учеб. пособие / под ред. А. Д. Табарчука. – УралГАФК. – Челябинск : УралГАФК, 2002. – 51 с.

7. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена : методы оценки и коррекции : учеб. пособие / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : ОлимпСПб, 2004. – 399 с.

8. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса : практ. руководство / под ред. В. С. Мищенко. – Киев : «Олимпийская литература», 1998. – 431 с.

9. Черапкина, Л. П. Физиология спорта (на примере хоккея) : учеб. пособие / Л. Г. Черапкина, В. Г. Тристан. – СибГУФК. – Омск : СибГУФК, 2006. – 80 с.

10. Шаров, Б. Б. Методические рекомендации по физиологии : метод. руководство / Б. Б. Шаров. – УралГУФК. – Челябинск: Фотохудожник, 2006. – 124 с.

### **Другие информационные ресурсы:**

1 Программное обеспечение программно-аппаратного комплекса «ПсихоТест», производства ООО «НейроСофт», г. Иваново.

2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1 <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> – электронный каталог УралГУФК

2 [http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/nervous system.htm](http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/nervous_system.htm) – оценка функционального состояния нервных процессов спортсменов

3 <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту

4 <http://lib.sportedu.ru/Press/TREK> – сайт научно-методического журнала «Теория и практика физической культуры»

5 <http://www.teoriya.ru> – научный портал

## **Раздел 4 Теория и методика хоккея (42 часа)**

### **Тема 4.1 Построение подготовки хоккеистов (6 часов)**

Характеристика макро-, мезо- и микроструктуры. Построение годового цикла подготовки хоккеистов. Соотношение видов подготовки, динамика тренировочных нагрузок, цикличность тренировочного процесса. Особенности построения общеподготовительного, специально-подготовительного, соревновательного и переходного этапов. Особенности

построения и виды мезо- и микроциклов. Динамика отдельных видов подготовки и их соотношение на отдельных этапах многолетнего цикла. Динамика нагрузок разного характера и направленности и их соотношение на отдельных этапах многолетней подготовки. Возрастная динамика основных средств и методов обучения и тренировки. Особенности построения межигровых – соревновательных микроциклов с различными межигровыми интервалами, с определенным чередованием восстанавливающих, поддерживающих и развивающих тренировок.

Специфика тренировочной работы в межигровых микроциклах на соревновательных этапах.

Построение многолетней подготовки хоккеистов высокой квалификации. Динамика объемов нагрузок разного характера и направленности и соотношение видов подготовки по годам цикла.

#### **Тема 4.2 Управление тренировочным процессом хоккеистов (6 часов)**

Характеристика основных функций системы управления: программирования, контроля и реализации программ и планов подготовки хоккеистов. Разработка текущих и оперативных планов тренировочной работы. Организация и проведение занятий. Нормирование нагрузок. Обеспечение высокой общей и моторной плотности. Выбор места тренером в ходе занятия. Стимулирование интереса у занимающихся. Регулирование эмоционального фона.

Характеристика стратегического управления тренировочным процессом. Разработка программ и планов подготовки хоккеистов. Обеспечение надлежащих материально-технических условий проведения тренировочного процесса. Создание коллектива.

Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности хоккеистов. Контроль тренировочных нагрузок разного характера и направленности на отдельных этапах годового цикла. Методика текущих обследований. Обследование соревновательной деятельности. Обследование тренировочной деятельности. Врачебные обследования.

#### **Тема 4.3 Управление соревновательной деятельностью хоккеистов (8 часов)**

Характеристика и методика стратегического и оперативного управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

Составление плана подготовительных игр с определением их количества и последовательности с конкретными командами. Определение стратегической линии в проведении различных мероприятий в ходе официальных матчей.

Сбор информации о противнике. Разработка плана предстоящего матча. Управление командой в ходе матча. Установка и разбор игры. Анализ методических подходов к организации и проведению оперативной деятельности тренера при подготовке и проведении конкретного матча.

Современные подходы к системе управления подготовки хоккеистов высокой квалификации. Основные функции управления тренировочной деятельностью хоккеистов. Основные средства и методы управления тренировочной деятельностью хоккеистов. Виды управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

#### **Тема 4.4 Программирование процесса подготовки хоккеистов (6 часов)**

Основная суть и значение процесса программирования в подготовке и выступлении хоккеистов. Разработка программ и планов подготовки хоккеистов на несколько лет. Содержание программ и планов на годичный цикл. Технология разработки программ и планов.

Программирование как основная функция управления процессом подготовки хоккеистов высокой квалификации. Методические подходы к разработке комплексных целевых программ подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Технология разработки текущих и оперативных программ и планов. Основные требования, предъявляемые к планам.

#### **Тема 4.5 Отбор хоккеистов на различных этапах подготовки (10 часов)**

Организация и методика отбора. Изучение информации о рекомендуемых кандидатах. Наблюдения за кандидатами в ходе внутреннего чемпионата с оценкой наиболее важных игровых качеств и показателей кандидата. Росто-весовые показатели, стабильность игроков, физические кондиции, технико-тактическое мастерство, психическая устойчивость, агрессивность, взаимодействие с партнерами.

Особенности отбора кандидатов и комплектование юниорских молодежных команд (16-18 и 19-20 лет).

#### **Тема 4.6 Скаутинг в России и в мире (6 часов)**

Значение слова «скаутинг» и термина «разведка». История скаутинга. Скаутинг в России. Хоккейный скаутинг: предпосылки и появление профессиональных отечественных скаутов. Разновидности хоккейного скаутинга. Отличие скаутинга от агентской деятельности. Разведывательная служба в хоккейном клубе: место скаутинга в клубной структуре, характеристики хоккейного скаутинга, предигровая и внутренняя клубная разведки. Профессиональный и юниорский скаутинг. Технологии работы разведчика: метод экспертных оценок, сбор информации, работа скаута на драфте, рабочий скаута. Просмотр игры, анализ и оформление результатов просмотра. Проблемы и перспективы развития отечественной хоккейной разведки. Скаутские организации: центральное скаутское бюро НХЛ, международная скаутская служба, RinkNet, скаутская служба в России, скаутские и информационно-аналитические отделы клубов КХЛ, национальная скаутская ассоциация.

#### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4.1	Составление микроцикла тренировки хоккеистов (работа по группам)	2
4.1	Составление мезоцикла тренировки хоккеистов (работа по группам)	2
4.2	Разработка конспекта тренировочного занятия	2
4.3	Проведение разбора игры по видеозаписи (работа в группах)	2
4.3	Просмотр игры по видеозаписи и анализ деятельности тренера (дискуссия)	2
4.4	Составление программы подготовки хоккеистов (работа по группам)	4
4.5	Проведение тестирования детей с целью отбора	4
4.5	Анализ результатов тестирования для отбора хоккеистов (работа по группам)	2
4.6	Просмотр игры, составление рейтинга хоккеистов 16-18 лет (работа по группам)	4
Всего		24

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Самостоятельная работа слушателей не предусмотрена программой.

#### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Текущий контроль сформированности компетенций осуществляется путём устного опроса, выполнения практических работ.

#### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

1. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.

Дополнительная литература:

1. Азбука спорта «Хоккей» / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 194 с.
2. Вайнбергер, Е. А. Методика подготовки хоккеистов : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов 2-3 курсов / Е. А. Вайнбергер. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 116 с.
3. Вайнбергер, Е. А. Основы многолетней подготовки хоккеистов : учеб.-практич. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов / Е. А. Вайнбергер, А. В. Дегтярев. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 106 с.
4. Жариков, Е. С. Психология управления в хоккее / Е. С. Жариков, А. С. Шигаев. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 183 с.
5. Ишматов, Р. Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР : учеб.-метод. пособие / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. – СПб. : СПбГУФК, 2008. – 78 с.
6. Карлышев, В. М. Теоретические и практические аспекты психологической подготовки хоккеистов : метод. указания для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 68 с.
7. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: классификация техники, техника полевых игроков / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М. : Человек, 2015. – № 1. – С. 67–73.
8. Кузнецов, Н. В. Вопросы организации тренировочного процесса в соревновательном периоде в хоккее / Н. В. Кузнецов // Научно-методический вестник Федерации хоккея России. – М. : Человек, 2015. – С. 7–12.
9. Михно, Л. В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее : учеб.-метод. пособие / Л. В. Михно. – СПб. : СПбГУФК, 2008. – 51 с.
10. Молчанов, В. А. Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде годового макроцикла : метод. рек. / В. А. Молчанов ; УралГУФК. – Челябинск, 2005. – 60 с.
11. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов : учеб. пособие / А. В. Мудрук. – Омск : СибГУФК, 2005. – 36 с.
12. Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Мн. : Асар, 2003. – 352 с.
13. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Мн. : Асар, 2008. – 319 с.
14. Петрушкина, Н. П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов : учеб. пособие / Н. П. Петрушкина, Е. Ф. Сурина-Марышева, В. А. Пономарев. – Челябинск : УралГУФК, 2007. – 68 с.
15. Пономарев, В. А. Планирование физической подготовки хоккеистов в возрастном аспекте : учеб. пособие / В. А. Пономарев. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск : УралГУФК, 2011. – 52 с.
16. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень А : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
17. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень В : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
18. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень С : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
19. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень D : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
20. Психологические аспекты многолетней подготовки хоккеистов : учеб. пособие / В. М. Карлышев, А. В. Уфимцев, В. П. Деменьшин, И. Н. Алешин. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 102 с.
21. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.

22. Савин, В. П. Хоккей : учебник для ин-тов физической культуры / В. П. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.

23. Твист, П. Хоккей : теория и практика : пер. с англ. / П. Твист: предисловие Павла Буре. – М. : АСТ : Астрель, 2006. – 288 с.

24. Хоккей : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования) / В. П. Савин, Г. Г. Удилов, Ю. В. Королев, В. С. Львов и др. – М. : Сов. Спорт, 2012. – 68 с.

25. Хоккей : программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В. П. Савин, Г. Г. Удилов, Ю. В. Королев, В. С. Львов и др. – М. : Сов. Спорт, 2012. – 101 с.

26. Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее : 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Д. Чемберс ; пер с англ. В. Сизоненко. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 360 с.

27. Черапкина, Л. П. Физиология спорта (на примере хоккея) : пособие / Л. П. Черапкина, В. Г. Тристан. – Омск : СибГУФК, 2006. – 80 с.

Другие информационные ресурсы:

В своей деятельности преподаватели и слушатель вправе воспользоваться:

– EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний – <http://search.epnet.com>

– электронным каталогом библиотеки вуза (<http://www.elibrary.uralgufk.ac.ru>);

– электронным каталогом Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);

– сайтом научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>);

– сайтом научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>;

– научным порталом <http://www.teoriya.ru>;

– сайтом Ежедневные новости спорта, <http://news.sportbox.ru>;

– официальным сайтом Континентальной хоккейной лиги, [www.khl.ru](http://www.khl.ru);

– официальным сайтом Федерации хоккея России, [www.fhr.ru](http://www.fhr.ru);

– официальным сайтом Международной Федерации хоккея, [www.IHF.ru](http://www.IHF.ru).

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в хоккее с шайбой» направлена на совершенствование или формирование следующих общепрофессиональных компетенций:

– способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомио-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

– способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (ОПК-2);

– способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4);

– способен проводить работу по предотвращению применения допинга (ОПК-8);

– способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся (ОПК-9).

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в хоккее с шайбой» слушатель должен:

*знать:*

– содержание общероссийских и международных антидопинговых правил.

– содержание списка запрещенных веществ и методов;

- правила проведения допинг-контроля спортсменов, права и обязанности спортсмена
  - последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры
  - правила вынесения санкций по отношению к спортсмену, нарушившему антидопинговые правила, правила подачи апелляций;
  - риски применения пищевых добавок в спорте;
  - теоретические основы работы с предстартовыми состояниями;
  - структуру самооценки спортсмена;
  - основные закономерности и механизмы адаптации к различным физическим (мышечным) нагрузкам;
  - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок;
  - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся физической культурой и спортом;
  - физиологические основы тренировки в детско-юношеском спорте;
  - физиологические методы контроля функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом;
  - методику спортивной подготовки в избранном виде спорта, основные положения дидактики, теории и методики физической культуры и требования стандартов спортивной подготовки;
  - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов в избранном виде спорта;
  - систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
  - основные положения и виды планирования, структуру учебных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;
  - актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, методы педагогического контроля и коррекции;
- уметь:*
- анализировать информацию из антидопинговых организаций, статистических сборников, отчетных данных;
  - объяснить, что представляет собой нарушение антидопинговых правил, какова ответственность спортсмена и обслуживающего персонала;
  - объяснить, что такое Запрещенный список-2019, какова его структура и как он создается;
  - объяснить последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры;
  - объяснить, как создаются пулы тестирования, что такое разрешение на терапевтическое использование;
  - объяснить правила допинг-контроля при заборе и первичном исследовании проб крови и мочи, права и обязанности спортсмена;
  - применять техники оперативной регуляции предстартовых состояний;
  - диагностировать уровень самооценки спортсмена;
  - использовать накопленные знания для контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
  - учитывать знания физиологии спорта при планировании различных форм занятий физической культурой в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся различного пола и возраста;
  - учитывать возрастные и морфофункциональные особенности занимающихся различного пола, уровень их физической и специальной физической подготовленности, состояние здоровья при выборе приемов обучения и воспитания, форм занятий и методов, адекватных поставленным задачам;

- определять функциональное состояние, уровень физического развития и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- проводить тренировочные занятия в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;
- ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта;
- реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;
- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;
- применять методики спортивного массажа;
- использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;
- иметь опыт (владеть):
- способностью воспитывать у спортсменов моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- техниками регуляции предстартовых состояний;
- техниками и приемами оптимизации и стабилизации самооценки;
- практическими навыками исследования уровня и особенностей функционального состояния занимающихся различными видами спорта.
- практическими навыками исследования уровня и особенностей функционального состояния занимающихся различными видами оздоровительной физической культуры.
- навыками рационального использования учебно-лабораторного и специального оборудования, современной компьютерной техники;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
- методиками спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;
- методикой отбора в избранном виде спорта;
- основные положения и виды планирования, структуру учебных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;
- навыками написания необходимой документации планирования в своей профессиональной деятельности, составления учебных планов и программ конкретных занятий;
- актуальными для избранного вида спорта технологиями управления состоянием человека, методиками педагогического контроля и коррекции.