

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. Кулиненков, О. С. Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненков. – 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;

– официальным сайтом Федерации хоккея России, www.fhr.ru;

– официальным сайтом Международной Федерации хоккея, 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.