

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

РАЗДЕЛ II. ПРАВИЛА ИГРЫ В ХОККЕЙ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА

ТЕМА 2.1. ПРАВИЛА ИГРЫ В ХОККЕЙ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА

Площадка для игры в хоккей (виды, размеры). Количество игроков. Экипировка игроков. Шайба (размеры, вес). Хоккейные ворота (размеры). Судейская бригада на матче. Начало, продолжительность, возобновление игры, ее окончание. Положение «вне игры». Определение взятия ворот. Нарушения правил и недисциплинированное поведение игроков. Штрафы в хоккее. Изменения в правилах хоккея.

ТЕМА 2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ХОККЕЮ

Организация и проведение курсов, семинаров, учебно-тренировочных сборов по подготовке и повышению квалификации судей.

Содержание теоретической подготовки: современное состояние хоккея, правила игры и методика судейства, основы методики физической и психологической подготовки, просмотр игр и анализ судейства.

Содержание практической подготовки: физическая подготовка, судейство игр.

ТЕМА 2.3. НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА СУДЕЙ К ИГРЕ И СУДЕЙСТВО МАТЧА

Теоретическая подготовка (сбор и анализ информации о предстоящей игре, совершенствование знаний, правил и методики судейства), физическая подготовка.

Инструктаж судьи с помощниками судьи перед матчем. Разминка перед матчем. Судейство матча. Оперативный анализ судейства инспектором между периодами и принятие решений по судейству во втором и третьем периодах. Оформление протокола и других документов до и после матча.

Анализ проведенного судейства. Коррекция подготовки к судейству последующих матчей.

РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА ХОККЕЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

ТЕМА 3.1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Общая характеристика техники, классификация техники, характерные особенности техники современного хоккея.

Основы методики обучения и совершенствования техники: задачи, средства (неигровые, игровые технико-тактические, игровые тактико-технические упражнения), методы (повторный, игровой, соревновательный), формы организации учебно-тренировочного процесса (урок и неурочные формы, комплексные и тематические занятия, групповые и индивидуальные занятия).

Планирование технической подготовки в отдельном занятии, микроцикле, этапе, периоде, годовом цикле, многолетнем цикле.

ТЕМА 3.2. ТЕХНИКА ИГРЫ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ

Техника передвижения на коньках (бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки), методика обучения и совершенствования. Техника владения клюшкой и шайбой (ведение, броски и удары по шайбе, передачи, прием и остановка, обводки, финты, отбор, вбрасывание), методика обучения и совершенствования. Техника силовых единоборств (остановки, толчки и прижимания игроков соперника грудью, плечом и верхней частью бедра), методика обучения и совершенствования.

ТЕМА 3.3. ТЕХНИКА ИГРЫ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ

Техника игры вратаря; классификация: основная стойка, передвижение на коньках, ловля и отбивание шайбы, падения, прижимания шайбы, игра клюшкой, коньком, щитками; методика обучения и совершенствования.

ТЕМА 3.4. КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

Цель и задачи контроля технической подготовленности хоккеистов.

Экспертная оценка как метод контроля технической подготовленности. Требования, предъявляемые к экспертам: компетентность, объективность, согласованность мнений. Количество и точность выполненных действий с шайбой в процессе игры, «техничность» (координированность) при их выполнении – основные показатели экспертизы. Проведение экспертизы. Анализ полученных данных и их использование при отборе хоккеистов и комплектовании команды, в тренировочном и соревновательном процессе.

Регистрация технико-тактических действий (ТТД) в процессе игры как метод контроля технической подготовленности. Определение понятий и классификация ТТД, стандартизация условий и процедуры регистрации, надежность и информативность показателей количества и эффективности ТТД, регистрация ТТД, обработка полученных данных и их оценка с помощью шкал. Анализ полученных данных и их использование при отборе хоккеистов и комплектовании команды, в тренировочном и соревновательном процессе.

Тестирование как метод контроля технической подготовленности. Надежность и информативность тестов, стандартизация условий и процедуры выполнения тестов, проведение тестирования, обработка полученных данных

и их оценка с использованием шкал. Анализ полученных данных и их использование при отборе хоккеистов и комплектовании команды, в тренировочном и соревновательном процессе.

РАЗДЕЛ IV. ТАКТИКА ХОККЕЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И КОНТРОЛЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

ТЕМА 4.1. ОСНОВЫ ТАКТИКИ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Общая характеристика тактики, классификация тактики, эволюция тактики, характерные особенности тактики современного хоккея.

Основы методики обучения и совершенствования тактики: задачи, средства (игровые технико-тактические, игровые тактико-технические упражнения), методы (повторный, игровой, соревновательный), формы организации учебно-тренировочного процесса (урок и неурочные формы, комплексные и тематические занятия, групповые и индивидуальные занятия).

Планирование средств тактической подготовки в отдельном занятии, микроцикле, этапе, периоде, годичном цикле, многолетнем цикле.

ТЕМА 4.2. ТАКТИКА ИГРЫ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ

Тактика обороны: индивидуальная (скоростное маневрирование, опека, отбор шайбы, ловля шайбы на себя); групповая (страховка, переключение, спаренный отбор, взаимодействие с вратарем); командная-персональная, зонная, смешанная (0-5; 1-4; 1-2-2; 2-3; 3-2, прессинг). Методика обучения и совершенствования).

Тактика нападения: индивидуальная (ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем); групповая (передачи шайбы, вбрасывание шайбы, «стенка», оставление шайбы, скрещивание); командная (атака с ходу, контратака, позиционная атака, игра при численном неравенстве противоборствующих команд). Методика обучения и совершенствования.

ТЕМА 4.3. ТАКТИКА ИГРЫ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ

Тактика игры вратаря: индивидуальная (выбор позиции и передвижения, игра на перехвате шайбы, игра при выходе 1x1); групповая тактика (взаимодействие с игроками и руководство обороной, замедление игры, атакующие действия). Методика обучения и совершенствования.

ТЕМА 4.4. КОНТРОЛЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

Цель и задачи контроля тактической подготовленности хоккеистов.

Регистрация действий с шайбой и без шайбы в процессе игры как метод контроля тактической подготовленности. Определение понятий тактических действий, стандартизация условий и процедуры регистрации, надежность и

информативность показателей выполнения действий, регистрация действий, обработка полученных данных и их оценка с помощью шкал. Анализ полученных данных и их использование при отборе хоккеистов и комплектования команды, соревновательном процессе.

Экспертная оценка как метод контроля тактической подготовленности. Требования, предъявляемые к экспертам: компетентность, объективность, согласованность мнений. Тактическая целесообразность выполнения действий с шайбой и без шайбы в процессе игры – основной показатель экспертизы. Проведение экспертизы. Анализ полученных данных и их использование при отборе хоккеистов и комплектовании команды, в тренировочном и соревновательном процессе.

РАЗДЕЛ V. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

ТЕМА 5.1. СИЛА, СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ХОККЕИСТОВ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

Определение понятий, характеристика, проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи: развитие различных силовых качеств, увеличение активной мышечной массы, укрепление соединительной и опорной тканей, улучшение телосложения, обеспечение взаимосвязи силы с владением техникой, с другими физическими качествами.

Основные средства: упражнения с отягощениями, с использованием тренажеров и подсобного оборудования.

Методы: повторных, максимальных и динамических усилий.

Параметры нагрузки: величина отягощений, количество повторений в одной серии упражнений, интервалы отдыха между отдельными повторениями упражнений, количество серий упражнений в зависимости от величины нагрузки тренировочного занятия (большой, средней, малой), интервалы отдыха между сериями упражнений.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: урок и неурочные формы, комплексные и тематические занятия, групповые и индивидуальные занятия.

Планирование силовой подготовки в учебно-тренировочном занятии, микроцикле (тренировочном, межигровом), периодах и этапах годичного цикла, в многолетнем цикле.

ТЕМА 5.2. БЫСТРОТА, СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ХОККЕИСТОВ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

Определение понятий, характеристика, проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи: развитие быстроты двигательных реакций, быстроты движений.

Основные средства: беговые и прыжковые упражнения.

Варианты метода строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Параметры нагрузки: интенсивность (скорость) выполнения упражнения, время однократного выполнения упражнения, количество повторений в одной серии упражнений, интервалы отдыха между отдельными повторениями упражнений, количество серий упражнений в зависимости от величины нагрузки тренировочного занятия (большой, средней, малой), интервалы отдыха между сериями упражнений.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: урок и неурочные формы, комплексные и тематические занятия, групповые и индивидуальные занятия.

Планирование скоростной и скоростно-силовой подготовки в учебно-тренировочном занятии, микроцикле (тренировочном, межигровом), периодах и этапах годового цикла, в многолетнем цикле.

ТЕМА 5.3. ОБЩАЯ (АЭРОБНАЯ) ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Определение понятий, характеристика, проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи: развитие максимального уровня потребления кислорода, способности поддерживать этот уровень длительное время, развитие быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Основные средства: бег, другие упражнения циклического характера, специальные неигровые и игровые упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения.

Параметры нагрузки: интенсивность (скорость) выполнения упражнения, время однократного выполнения упражнения, количество повторений в одной серии упражнений, интервалы отдыха между отдельными повторениями упражнений, количество серий упражнений в зависимости от величины нагрузки тренировочного занятия (большой, средней, малой), интервалы отдыха между сериями упражнений.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: урок и неурочные формы, комплексные и тематические занятия, групповые и индивидуальные занятия.

Планирование средств развития общей (аэробной) выносливости в учебно-тренировочном занятии, микроцикле (тренировочном, межигровом), периодах и этапах годового цикла, в многолетнем цикле.

ТЕМА 5.4. СКОРОСТНАЯ (АНАЭРОБНАЯ) ВЫНОСЛИВОСТЬ ХОККЕИСТОВ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Определение понятий, характеристика, проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи: повышение функциональных возможностей фосфокреатинового и гликолитического механизма.

Основные средства: бег, другие упражнения циклического характера, специальные неигровые и игровые упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения.

Параметры нагрузки: интенсивность (скорость) выполнения упражнения, время однократного выполнения упражнения, количество повторений в одной серии упражнений, интервалы отдыха между отдельными повторениями упражнений, количество серий упражнений в зависимости от величины нагрузки тренировочного занятия (большой, средней, малой), интервалы отдыха между сериями упражнений.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: урок и неурочные формы, комплексные и тематические занятия, групповые и индивидуальные занятия.

Планирование средств развития скоростной (анаэробной) выносливости в учебно-тренировочном занятии, микроцикле (тренировочном, межигровом), периодах и этапах годичного цикла, в многолетнем цикле.

ТЕМА 5.5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ХОККЕИСТОВ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Определение понятий, характеристика, проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи: повышение уровня всех механизмов энергообеспечения, совершенствование способности переключения от одного механизма энергообеспечения к другим.

Основные средства: игры, игровые тактико-технические и технико-тактические упражнения.

Методы: соревновательный, игровой.

Параметры нагрузки: интенсивность (скорость) выполнения упражнения, время выполнения упражнения, количество повторений упражнения в зависимости от величины нагрузки тренировочного занятия (большой, средней, малой), интервалы отдыха между упражнениями.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: урок и неурочные формы, комплексные и тематические занятия, групповые и индивидуальные занятия.

Планирование средств развития специальной выносливости в учебно-тренировочном занятии, микроцикле (тренировочном, межигровом), периодах и этапах годичного цикла, в многолетнем цикле.

ТЕМА 5.6. ЛОВКОСТЬ ХОККЕИСТОВ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Определение понятий, характеристика, проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи: развитие способности осваивать координационно сложные двигательные действия, развитие способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Основные средства: специальные неигровые и игровые упражнения, игры и игровые упражнения из других видов спорта, средства гимнастики, акробатики и др.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Параметры нагрузки: интенсивность (скорость) выполнения упражнения, время выполнения упражнения, количество повторений упражнения в зависимости от величины нагрузки тренировочного занятия (большой, средней, малой), интервалы отдыха между упражнениями.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: урок и неурочные формы, комплексные и тематические занятия, групповые и индивидуальные занятия.

Планирование средств развития ловкости в учебно-тренировочном занятии, микроцикле (тренировочном, межигровом), периодах и этапах годичного цикла, в многолетнем цикле.

ТЕМА 5.7. ГИБКОСТЬ ХОККЕИСТОВ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Определение понятий, характеристика, проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи: развитие способности выполнять движения с большой амплитудой, развитие эластичности мышц и связок), средства (активные и пассивные упражнения).

Методы строго регламентированного упражнения.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: урок и неурочные формы, комплексные и тематические занятия, групповые и индивидуальные занятия.

Планирование средств развития гибкости в отдельном занятии, микроцикле, этапе, периоде, годичном цикле, многолетнем цикле.

Тема 5.8. КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

Цель и задачи контроля физической подготовленности хоккеистов.

Тестирование как основной метод контроля физической подготовленности. Тесты контроля силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости (координации), общей, скоростной и специальной выносливости, гибкости. Надежность и информативность тестов, стандартизация условий и процедуры выполнения тестов, проведение тестирования, обработка полученных данных и их оценка с использованием шкал. Анализ полученных данных и их использование при отборе хоккеистов и комплектовании команды, в тренировочном процессе и управлении командой в игре.

Регистрация показателей общего объема перемещений хоккеистов в игре и частных объемов скоростных перемещений как метод контроля физической подготовленности хоккеистов. Определение понятий регистрируемых перемещений, стандартизация условий и процедуры

регистрации, надежность и информативность показателей выполнения перемещений. Регистрация перемещений: визуально, с помощью курвиметра, с использованием компьютерных технологий, обработка полученных данных и их оценка с использованием шкал. Анализ полученных данных и их использование при отборе хоккеистов в комплектовании команды, в тренировочном и соревновательном процессе.

Раздел VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

6.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

РАЗДЕЛ VII. ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

ТЕМА 7.1. ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ХОККЕИСТОВ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

Ощущения, восприятия, внимание, память, мышление: характеристика, проявления в тренировочной и соревновательной деятельности; средства и методы развития.

ТЕМА 7.2. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ХОККЕИСТОВ, МЕТОДИКА ИХ РЕГУЛЯЦИИ

Психические состояния, обусловленные тренировочным процессом: психическая свежесть, монотония, психическое пресыщение, психическое перенапряжение.

Психические состояния, обусловленные соревновательным процессом: предсоревновательные (боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние самоуспокоенности, предсоревновательная несобранность), собственно-соревновательные (азарт, боевой подъем, спортивная злость, воодушевление, решимость, ярость, состояние «мертвой точки»), послесоревновательные (радость, разочарование, депрессия, «звездная болезнь»).

Невротические тренировочные и соревновательные состояния: никеофобия (боязнь победы), боязнь поражения, психическая анорексия (потеря аппетита), боязнь повторных травм, диссомнический синдром (потеря сна), обсессия (навязчивые мысли), сенсомоторные иллюзии, синдром чемпиона, психогенная тошнота и рвота, нервная рвота.

Регуляция психических состояний: экзогенные, гетерогенные, эндогенные (аутогенные) методы, психофармакологические препараты.

ТЕМА 7.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА

Психолого-педагогическая деятельность тренера. Личностные качества тренера. Особенности психических состояний тренера в условиях тренировочного процесса и соревнований. Взаимоотношения «тренер – команда».

ТЕМА 7.6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ

Формирование оптимального психического состояния как основная задача психологической подготовки хоккеистов к игре. Средства и методы психологической подготовки: вербальные (аутотренинг, самоубеждение, самовнушение и др.), невербальные (контактные, идеомоторные, наивные).

Практическая подготовка к игре как метод и форма психологической подготовки: предыгровая тренировка, установка на игру, предыгровая разминка, управление командой в ходе игры.

Тема 7.7. КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

Цель и задачи контроля психологической подготовленности.

Контроль психомоторных качеств (быстрота простой реакции, точность реакции выбора, время реакции на движущийся объект, точность оценки микроинтервалов времени, быстрота сложной реакции, максимальный темп движений, статический тремор, динамический тремор).

Контроль типологических свойств нервной системы (сила, подвижность нервных процессов, лабильность нервной системы, уравновешенность нервных процессов).

Контроль показателей личностных качеств (черты характера, показатели мотивации соревновательной деятельности).

Контроль психического состояния (самочувствие, активность, настроение (САН)).

Обработка и анализ полученных данных, их использование при отборе и комплектовании команды, в тренировочном и соревновательном процессах.

РАЗДЕЛ VIII. СОПРЯЖЕННАЯ, ИНТЕГРАЛЬНАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ, ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ХОККЕИСТАМИ

ТЕМА 8.1. СОПРЯЖЕННАЯ И ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ

Взаимосвязь техники, тактики, проявления физических и психических качеств.

Сопряженная подготовка (техничко-тактическая, техническая и физическая): основные средства (игровые техничко-тактические упражнения в малых составах; неигровые специальные упражнения); методы (повторный, игровой); формы организации учебно-тренировочного процесса (комплексные и тематические занятия).

Планирование сопряженной подготовки в учебно-тренировочном занятии, микроцикле (тренировочном, межигровом), периодах и этапах годичного цикла, в многолетнем цикле.

Интегральная подготовка: основные средства (игры, игровые упражнения в больших составах); методы (игровой, соревновательный); формы организации учебно-тренировочного процесса (комплексные и тематические занятия).

Планирование интегральной подготовки в учебно-тренировочном занятии, микроцикле (тренировочном, межигровом), периодах и этапах годичного цикла, в многолетнем цикле.

ТЕМА 8.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ХОККЕИСТАМИ

Воспитательная работа как составная часть подготовки хоккеистов. Задачи воспитательной работы, особенности методов и форм воспитательной работы с детьми, юношами и квалифицированными хоккеистами.

РАЗДЕЛ IX. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

ТЕМА 9.1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Цель и задачи системы спортивной подготовки юных хоккеистов. Специализированные учебно-спортивные учреждения (СУСУ) и училища олимпийского резерва (УОР) как основные структуры в системе подготовки юных хоккеистов: управление учреждениями, основные виды деятельности, этапы подготовки хоккеистов, режим учебно-тренировочной работы, штатный состав.

ТЕМА 9.2. ОТБОР ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Отбор на этапах начальной подготовки, специализации и спортивного совершенствования: методики и критерии оценки уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, игрового мышления; особенности организации отбора на каждом этапе.

ТЕМА 9.3. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Возраст занимающихся, наполняемость и режим учебно-тренировочной работы групп начальной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки: укрепление здоровья, привитие стойкого интереса к занятиям хоккеем, обучение основам техники и тактики, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости.

Содержание технической, физической, тактической, психологической, сопряженной и интегральной подготовки. Особенности теоретической и воспитательной работы.

Планирование и организация учебно-тренировочного процесса.

ТЕМА 9.4. ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Возраст занимающихся, наполняемость и режим учебно-тренировочной работы групп специализации.

Задачи этапа специализации: повышение уровня физической подготовленности, прочное освоение современной техники хоккея и умение ее эффективно применять в игре; овладение командными тактическими действиями, определение игрового амплуа, приобретение опыта участия в соревнованиях.

Содержание технической, физической, тактической, психологической, сопряженной и интегральной подготовки. Особенности теоретической и воспитательной работы.

Планирование учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях в рамках годичного цикла. Организация учебно-тренировочного процесса.

ТЕМА 9.5. ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Возраст занимающихся, наполняемость и режим учебно-тренировочной работы групп спортивного совершенствования.

Задачи этапа спортивного совершенствования: дальнейшее повышение уровня физической подготовленности, повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа, приобретение опыта участия в международных соревнованиях.

Содержание технической, физической, тактической, психологической, сопряженной и интегральной подготовки. Особенности теоретической и воспитательной работы.

Планирование учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях в рамках годичного цикла. Организация учебно-тренировочного процесса.

ТЕМА 9.6. ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ

Задачи, планирование, содержание технической, физической, тактической, психологической, сопряженной и интегральной подготовки в многолетнем процессе. Особенности организации учебно-тренировочного процесса с вратарями в рамках командных тренировок. Организация индивидуальной подготовки вратарей.

ТЕМА 9.7. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Система соревнований для юных хоккеистов на различных этапах подготовки.

Непосредственная подготовка юных хоккеистов к соревнованиям и управление командой в процессе игры (сбор информации о сопернике, разработка плана игры, предыгровая тренировка, установка на игру, предыгровая разминка, управление в ходе игры, разбор игры).

4-й год обучения

РАЗДЕЛ X. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

ТЕМА 10.2. ОТБОР И КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

Критерии отбора, методики оценки состояния здоровья, физического развития, физической, технико-тактической и психологической подготовленности хоккеистов. Методика определения потенциальных возможностей квалифицированных хоккеистов по соотношению исходного уровня и темпов прироста подготовленности.

Организация отбора хоккеистов и комплектования команды. Особенности отбора и формирования сборных команд.

ТЕМА 10.3. ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ НА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Задачи этапа: восстановление физических кондиций, восстановление навыков выполнения технико-тактических действий, создание функциональной базы для способности переносить большие по объему и интенсивности нагрузки.

Содержание технической, физической, тактической, психологической, сопряженной и интегральной, теоретической подготовки.

Планирование и организация подготовки в условиях материально-технической базы клуба.

ТЕМА 10.4. ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ НА СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Задачи этапа: повышение уровня физической подготовленности, увеличение (расширение) возможностей основных функциональных систем организма, развитие и совершенствование технико-тактических навыков, повышение уровня волевых качеств и способности переносить большие по нагрузке, создание готовности каждого игрока и команды в целом для успешного выступления в соревнованиях.

Содержание технической, физической, тактической, психологической, сопряженной и интегральной, теоретической подготовки.

Планирование и организация подготовки в условиях материально-технической базы клуба и при выезде на учебно-тренировочные сборы.

ТЕМА 10.5. ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Задачи этапа: достижение и сохранение высокого уровня подготовленности, максимальная реализация достигнутого уровня подготовленности каждого игрока и команды в целом для решения задач, поставленных на сезон.

Содержание технической, физической, тактической, психологической, сопряженной и интегральной, теоретической подготовки.

Планирование и организация подготовки в зависимости от календаря официальных и соревнований, и динамики уровня различных сторон подготовленности. Система соревнований. Стратегическая и оперативная подготовка к соревнованиям и управление командой в процессе их.

ТЕМА 10.6. ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Содержание технической, физической, тактической, психологической, сопряженной, интегральной и теоретической подготовки.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса с вратарями в рамках командных тренировок. Организация индивидуальной подготовки вратарей.

ТЕМА 10.7. ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД В СТРУКТУРЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

Направленность содержания переходного периода: снятие эмоционального напряжения и физического утомления после соревновательных нагрузок, обеспечение восстановления, обобщения и анализ результатов подготовки и участия в соревнованиях прошедшего сезона.

Организация переходного периода в условиях командных и индивидуальных занятий.

ТЕМА 10.8. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

Система спортивных соревнований для квалифицированных хоккеистов.

Непосредственная подготовка квалифицированных хоккеистов к соревнованиям и управление командой в процессе игры (сбор информации о сопернике, разработка плана игры, предыгровая тренировка, установка на игру, предыгровая разминка, управление в ходе игры, разбор игры).

РАЗДЕЛ XI. КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК ХОККЕИСТОВ

ТЕМА 11.1. КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПО ВЕЛИЧИНЕ

Цель и задачи контроля выполнения тренировочных нагрузок по величине.

Классификация и характеристика тренировочных нагрузок по величине: максимальная, большая, средняя, малая. Показатели величины нагрузок: педагогические, физиологические. Методика регистрации показателей величины нагрузок.

Использование данных о величине нагрузок при планировании и проведении тренировочного процесса.

ТЕМА 11.2. КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПО НАПРАВЛЕННОСТИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Цель и задачи контроля тренировочных нагрузок по направленности на развитие физических качеств.

Классификация и характеристика тренировочных нагрузок по направленности на развитие физических качеств: скоростная (анаэробная гликолитическая), скоростно-силовая (анаэробная алактатная), общая (аэробная) выносливость, скоростная (анаэробная гликолитическая) выносливость, специальная (аэробно-анаэробная) выносливость, силовая (анаболическая). Показатели нагрузок по направленности на развитие физических качеств: педагогические, физиологические.

Методика регистрации показателей направленности нагрузок на развитие физических качеств.

Использование данных о нагрузках по направленности на развитие физических качеств при планировании и проведении тренировочного процесса.

ТЕМА 11.3. КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПО НАПРАВЛЕННОСТИ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Цель и задачи контроля тренировочных нагрузок по направленности на совершенствование технико-тактического мастерства.

Классификация и характеристика тренировочных нагрузок по направленности на совершенствование технико-тактического мастерства: техническая, технико-тактическая, тактико-техническая.

Методика регистрации показателей направленности нагрузок на совершенствование технико-тактического мастерства.

Использование данных о нагрузках по направленности на совершенствование технико-тактического мастерства при планировании и проведении тренировочного процесса.

ТЕМА 11.4. КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Цель и задачи контроля соревновательных нагрузок.

Показатели соревновательных нагрузок: внешние (общий объем и длительность перемещений хоккеистов в игре, частные объемы и длительность перемещений хоккеистов с различной скоростью в игре), биологические (частота сердечных сокращений, расход энергии, изменение веса тела хоккеистов в игре).

Методика регистрации соревновательных нагрузок: визуально, с использованием мониторов сердечного ритма, с использованием компьютерных технологий. Использование данных о соревновательных нагрузках при планировании и проведении тренировочного и соревновательного процессов.

РАЗДЕЛ XIII. ЖЕНСКИЙ ХОККЕЙ

ТЕМА 13.1. ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии женского хоккея. Современное состояние в мире и Республике Беларусь женского хоккея.

ТЕМА 13.2. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ И УЧАСТИЯ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ИГРОКОВ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ

Особенности техники, тактики, проявления физических и психических качеств в структуре соревновательной деятельности.

Особенности методики обучения и совершенствования техники и тактики: задачи, средства (неигровые, игровые технико-тактические упражнения), методы (повторный, игровой, соревновательный), формы организации учебно-тренировочного процесса (урок и неурочные формы, комплексные и тематические занятия, групповые и индивидуальные занятия).

Особенности методики развития физических качеств (силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости): задачи, средства, методы, формы организации учебно-тренировочного процесса.

Планирование учебно-тренировочного процесса в микроциклах, на этапах и в периодах годового цикла.

Непосредственная подготовка к соревнованиям и управление командой в процессе игры (сбор информации о сопернике, разработка плана игры, предыгровая тренировка, предыгровая разминка, управление в ходе игры, разбор игры).

РАЗДЕЛ XIV. МАССОВЫЙ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ) ХОККЕЙ

ТЕМА 14.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ХОККЕЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ И В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ

Хоккей как средство физического воспитания в учреждениях общего среднего образования, учреждениях среднего специального образования, учреждениях высшего образования. Организация и содержание уроков по физическому воспитанию с использованием средств хоккея. Организация и содержание секционных занятий по хоккею в учреждениях образования, в производственных коллективах, по месту жительства.

Подготовка к соревнованиям и участие в них хоккеистов-любителей.

РАЗДЕЛ XVI. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ

ТЕМА 16.1. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ХОККЕИСТОВ

Характеристика соревнований по хоккею, проводимых в Республике Беларусь: чемпионаты КХЛ (континентальная хоккейная лига), экстралиги, высшей лиги, МХЛ (молодежная хоккейная лига), ВХЛ (Высшая хоккейная лига – Россия), юношеской лиги, первенство Республики Беларусь по хоккею среди детских и юношеских команд.

Характеристика международных соревнований по хоккею для сборных команд: чемпионат мира среди юниоров (U – 18) и молодежных команд (U – 20), чемпионат мира среди национальных сборных команд, турнир по хоккею Олимпийских игр.

ТЕМА 16.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ

Виды спортивных соревнований по хоккею в Республике Беларусь: первенства и чемпионаты, Кубок Руслана Салея, официальные турниры (Кубок Полесья, Кубок губернатора и др.).

Регламент (положение) – документ, определяющий организацию и проведение спортивных соревнований по хоккею. Планирование спортивных соревнований.

Цель и задачи спортивных соревнований по хоккею. Участники спортивных соревнований. Организация игр по хоккею. Календарь игр. Условия проведения матча. Места проведения игр. Судейство и инспектирование игр. Протесты. Определение мест команд в турнирной таблице. Награждение победителя и призеров соревнований. Ответственность участников спортивных соревнований. Финансовые условия участия в спортивных соревнованиях. Заявка на участие в спортивных соревнованиях и порядок ее оформления. Организация трансляций матчей по радио и телевидению.

РАЗДЕЛ XVII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

ТЕМА 17.1. СТРОИТЕЛЬСТВО И ЭКСПЛУАТАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ В ХОККЕЕ

Возможности научно-технического прогресса по внедрению в подготовку хоккеистов современной учебно-тренировочной базы, спортивного инвентаря и оборудования, средств контроля подготовленности.

Строительство и эксплуатация специализированных спортивных сооружений (хоккейных арен, Дворцов спорта и хоккейных площадок с

искусственным льдом, специализированных городков и залов по атлетической подготовке).

Строительство и эксплуатация хоккейных площадок открытого типа с искусственным и естественным льдом (технология подготовки льда, разметка, размеры, условия эксплуатации).

Специализированный атлетический городок хоккеистов и его оборудование: строительство и эксплуатация.

Игровые площадки и залы по атлетической подготовке. Оборудование и эксплуатация.

Специальный спортивный инвентарь (коньки с ботинками, клюшки, защитный инвентарь, ворота, специализированное оборудование, тренажерные устройства, технические средства, научная аппаратура). Особенности применения, эксплуатация.

ТЕМА 17.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Специальное оборудование для развития специальных физических качеств хоккеистов в структуре двигательных навыков.

Специальное оборудование для совершенствования технической подготовленности хоккеистов.

Специальное оборудование для обслуживания хоккейных матчей.

Специальные технические средства и оборудование для совершенствования тактической подготовленности (измерительные приборы) и научных исследований в хоккее.

ТЕМА 18.2. ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ХОККЕЮ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ АССОЦИАЦИИ «ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

Повышение квалификации тренеров по хоккею в рамках научно-практических конференций, курсов, семинаров, «круглых» столов. Организация и содержание работы научно-методического комитета.

РАЗДЕЛ XIX. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

ТЕМА 19.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ХОККЕЯ

Организация научно-методической работы в Республике Беларусь. Государственное учреждение «Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь», Центр спортивной медицины Республики Беларусь, учреждение образования «Белорусский

государственный университет физической культуры» – учреждения, организующие научно-исследовательскую работу в области хоккея в Республике Беларусь.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов, контроль соревновательной деятельности хоккеистов, контроль тренировочных нагрузок хоккеистов, совершенствование методик различных сторон подготовленности хоккеистов – основные направления научно-методической работы в области хоккея.

Организация научно-методического обеспечения в рамках многолетнего процесса подготовки юных хоккеистов. Программы оперативных, текущих и этапных обследований. Функциональные обязанности тренеров и методистов спортивных школ.

Организация научно-методического обеспечения хоккеистов сборных и клубных команд. Функциональные обязанности тренеров по научно-методическому обеспечению. Программы оперативных, текущих и этапных обследований.

ТЕМА 19.2. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Подготовка к исследованию: выбор темы, определение задач, разработка гипотезы и плана исследований, подбор испытуемых, организация исследований; проведение исследований: изучение источников литературы, опрос, педагогические наблюдения, хронометрирование, тестирование, педагогический эксперимент, обработка результатов исследования; представление результатов исследований в виде курсовых работ.

ТЕМА 19.3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Организация восстановительных мероприятий в рамках макро-, мезо-, и микроциклов тренировочного и соревновательного процессов;

Организация контроля физического развития и функционального состояния хоккеистов в процессе проведения углубленных (этапных), текущих и оперативных обследований хоккеистов;

Организация медицинского обеспечения в соответствии с требованиями регламентов соревнований по хоккею. Характеристика работы медицинского персонала хоккейных команд и бригад скорой помощи.

Раздел XX. АНТИДОПИНГОВАЯ ПОЛИТИКА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Тема 20.2. ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до

доставки результата. Права и обязанности спортсменов. Принцип «строгой ответственности». Роль и обязанности обслуживающего персонала. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт спортсмена.

Тема 20.3. НАРУШЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ

Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил. Тренинг «Личная ответственность спортсмена и персонала».

Ответственность за применение допинга в законодательстве Республики Беларусь и международной практике. Криминализация допинга, последствия, сотрудничество между ВАДА и органами уголовного преследования.

Особенности международно-правовой и национальной систем противодействия допингу в спорте.

Тема 20.4. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы. Современные принципы антидопинговой профилактической деятельности. Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий. Лучшие практики антидопингового образования. Важность антидопингового образования. Процесс антидопингового обеспечения в конкретной организации.

Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий. Основные задачи, решаемые в процессе разработки технологий антидопинговой профилактики. Особенности реализации олимпийского образования в контексте проведения антидопинговой профилактической работы с юными спортсменами. Информационно-пропагандистская деятельность и роль различных средств массовой информации в профилактической антидопинговой работе. Направления разработки моделей подготовки и переподготовки педагогических кадров с выраженной профилактика-антидопинговой составляющей.