**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. ректора МГАФК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Чесноков

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

**ДОСТИЖЕНИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ**

**ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ**

**СПОРТСМЕНОВ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ**

Малаховка – 2023

1. **Цель реализации программы.**

Целью реализации данной учебной программы является качественное изменение профессиональных компетенций, необходимых для повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, и выполнения следующих видов профессиональной деятельности:

- использовать инновационные технологии разработки учебных программ тренировочных занятий и циклов различной продолжительности при подготовке юных и квалифицированных хоккеистов;

- использовать в подготовке спортсменов различной квалификации игровые упражнения, деятельность в которых регламентируется современными правилами игры в хоккей с шайбой;

- использовать современные методы оценки уровня развития физических способностей и технико-тактического мастерства хоккеистов различной квалификации;

- адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции уровня подготовленности хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей;

- использовать при отборе и спортивной ориентации в хоккее с мячом современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида;

- владеть способами формирования мотивации у юных и квалифицированных спортсменов, воспитывать у хоккеистов моральные принципы честной спортивной конкуренции;

- владеть актуальной для хоккея с мячом технологией управления состоянием спортсменов различной квалификации на основе педагогического контроля.

**2. Требования к результатам обучения**

В результате освоения учебной программы у слушателя(ей) формируются следующие знания, умения и навыки:

**а) слушатель должен знать:**

- современные правила игры в хоккей с шайбой;

- инновационные технологии планирования тренировочного процесса занятий и циклов различной продолжительности;

- методы оценки уровня развития физических способностей и технико-тактического мастерства хоккеистов различной квалификации;

- современные методики определения антропометрических, физических и психологических параметров для отбора и спортивной ориентации хоккеистов различной квалификации;

- способы для адекватно подбора средств и метод двигательной деятельности для коррекции уровня подготовленности хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей;

- способы формирования мотивации у спортсменов различной квалификации;

- технологией управления состоянием хоккеистов различной квалификации на основе педагогического контроля.

**б) слушатель должен уметь:**

- осуществлять подбор в подготовке спортсменов различной квалификации игровые упражнения, деятельность в которых регламентируется современными правилами игры в хоккей с шайбой;

- пользоваться современными технологиями планирования тренировочного процесса занятий, циклов различной продолжительности;

- использовать информативные методы оценки уровня развития физических способностей и технико-тактического мастерства хоккеистов в зависимости от возраста и квалификации;

- использовать в практической деятельности способы для адекватно подбора средств и метод двигательной деятельности для коррекции уровня подготовленности хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей;

- пользоваться современными методиками определения антропометрических, физических и психологических параметров для отбора и спортивной ориентации хоккеистов различной квалификации

- использовать в практической деятельности способы формирования мотивации у спортсменов различной квалификации;

- пользоваться технологией управления состоянием хоккеистов различной квалификации на основе педагогического контроля.

1. **Содержание программы**

**Учебный план**

программы повышения квалификации

«Достижения теории и методики спортивной тренировки юных и

квалифицированных спортсменов в хоккее с шайбой»

Категория слушателей: тренеры-преподаватели, работающие в системе детско-юношеского спорта, тренеры спортивных клубов и команд мастеров.

Срок обучения – 72-300 час.

Форма обучения – с отрывом или частичным отрывам от производства.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Всего,  час | В том числе | | |
| Лекции | Практ.  зан. | Сам.  раб. |
| 1. | Современные правила игры в хоккее с шайбой | 12 | 6 | - | 6 |
| 2. | Техника в хоккее с шайбой | 24 | 4 | 8 | 12 |
| 3. | Современная тактика в хоккее с шайбой | 24 | 4 | 8 | 12 |
| 4. | Современные подходы развития физических качеств | 60 | 10 | 20 | 30 |
| 5. | Психологическая подготовка хоккеистов | 24 | 4 | 8 | 12 |
| 6. | Многолетняя подготовка юных спортсменов в хоккее с шайбой | 36 | 6 | 12 | 18 |
| 7. | Комплексный контроль в хоккее с шайбой | 64 | 12 | 20 | 32 |
| 8. | Планирование тренировочного процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле подготовки | 52 | 8 | 18 | 26 |
| 9. | Управление процессом спортивного совершенствования хоккеистов | 4 | 2 | - | 2 |
| Итоговая аттестация | | Защита реферата | | | |

**Учебно-тематический план**

программы повышения квалификации

«Достижения теории и методики спортивной тренировки юных и квалифицированных спортсменов в хоккее с шайбой»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Всего,  час | В том числе | | |
| Лекции | Практ.и лаб.  зан. | Сам.  раб. |
| **1.** | **Современные правила игры в хоккее с шайбой** | | | | |
| 1.1 | Современные правила игры в хоккее с шайбой. Инвентарь и оборудование. | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.2 | Требования к местам проведения соревнований по хоккею с шайбой. | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Меры безопасности при игре в хоккее с шайбой. | 4 | 2 |  | 2 |
| **2.** | **Техника в хоккее с шайбой** | | | | |
| 2.1 | Современные требования к технике выполнения действий полевого игрока и вратаря. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 2.2 | Современные методы контроля над техническим мастерством хоккеистов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **3.** | **Современная тактика в хоккее с шайбой** | | | | |
| 3.1 | Характеристика индивидуальных, групповых и командных оборонительных действий в хоккее с шайбой. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 3.2 | Характеристика индивидуальных, групповых и командных атакующих действий в хоккее с шайбой. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **4.** | **Современные подходы развития физических качеств спортсменов в хоккее с шайбой** | | | | |
| 4.1 | Средства и методы тренировки | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.2 | Развитие выносливости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.3 | Развитие силовых способностей | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.4 | Развитие ловкости и гибкости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.5 | Развитие скоростных способностей | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5. | **Психологическая подготовка хоккеистов** |  |  |  |  |
| 5.1 | Волевая подготовка | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5.2 | Психическая напряженность в тренировки хоккеистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **6.** | **Многолетняя подготовка юных спортсменов в хоккее с шайбой** | | | | |
| 6.1 | Подготовка юных хоккеистов в группах начальной подготовки | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.2 | Подготовка юных хоккеистов в тренировочных группах | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.3 | Подготовка юных хоккеистов в группах спортивного совершенствования | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **7.** | **Комплексный контроль в хоккее с шайбой** | | | | |
| 7.1 | Контроль уровня физической подготовленности хоккеистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.2 | Контроль технического мастерства хоккеистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.3 | Контроль тактического мастерства хоккеистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.4 | Контроль тренировочных нагрузок | 16 | 4 | 4 | 8 |
| 7.5 | Особенности проведения психологического контроля. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **8.** | **Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле подготовки** | | | | |
| 8.1 | Планирование обще-подготовительного этапа тренировки хоккеистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.2 | Планирование специально-подготовительного этапа тренировки хоккеистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.3 | Планирование предсоревновательного этапа тренировки хоккеистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.4 | Планирование соревновательного периода в хоккее с шайбой. | 16 | 2 | 6 | 8 |
| **9** | **Управление процессом спортивного совершенствования хоккеистов** | | | | |
| 9.1 | Современное состояние управления в хоккее с шайбой | 4 | 2 |  | 2 |
| Всего, час | | 300 | 56 | 94 | 150 |

**Учебная программа**

повышения квалификации

«Достижения теории и методики спортивной тренировки юных и

квалифицированных спортсменов в хоккее с шайбой»

**Раздел 1. Современные правила игры в хоккее с шайбой.**

**Тема 1. Современные правила игры в хоккее с шайбой. Инвентарь и оборудование.**

Характеристика последних изменений в правилах по хоккею с шайбой, регулирующих деятельность спортсмена.

**Тема 2.Требования к местам проведения соревнований по хоккею с шайбой.**

Особенности спортивной борьбы в хоккее с шайбой. Особенности и характеристика мест, в которых протекают соревнования. Специфика проведения соревнований. **Тема 3. Меры безопасности при игре в хоккей с шайбой.**

Требования к спортивной арене, где проходит тренировочная и соревновательная деятельность хоккеистов. Требование к экипировке хоккеистов. Требования к техническому оборудованию, используемому в тренировочном процессе хоккеистов различной квалификации.

**Раздел 2. Техника в хоккее с шайбой.**

**Тема 1. Современные требования к технике выполнения действий полевого игрока и вратаря.**

Понятие о технике, как о наиболее целесообразной организации двигательных действий. Общая характеристика техники в хоккее с шайбой полевого игрока и вратаря. Взаимосвязь техники, тактики, физических качеств и психологической подготовленности хоккеистов. Значение техники для роста спортивного мастерства в хоккее с шайбой. Формирование и перестройка техники движений. Критерии эффективности техники: количественные и качественные показатели. Надежность техники, как сочетание стабильности и вариативности. Устойчивость техники против "сбивающих" факторов. Признаки эффективности техники.

**Тема 2. Современные методы контроля за техническим мастерством хоккеистов.** Современные подходы и технология определения двигательной деятельности хоккеистов в процессе тренировки и во время игры. Анализ деятельности хоккеистов в процессе игры и тренировки. Методика определения содержания двигательной деятельности игроков в хоккее с шайбой в процессе игры и тренировки. Критерии спортивно-технического мастерства: эффективность как степень использования двигательного потенциала; высокий уровень спортивного результата; устойчивость техники; точность техники. Ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Теоретические подходы к определению конкретных критериев технического мастерства в хоккее с шайбой.

**Тема 3. Современные методы контроля над техническим мастерством хоккеистов.**

Тесты для определения уровня технического мастерства хоккеистов. Количественные и качественные характеристики выполнения технических приемов. Разносторонность технического мастерства хоккеистов. Определение технического мастерства с помощью экспертных оценок.

**Раздел 3. Современная тактика в хоккее с шайбой.**

Особенности спортивной борьбы в хоккее с шайбой. Содержание и анализ двигательной и игровой деятельности хоккеистов в защите и нападении. Характеристика двигательной деятельности (скоростная, скоростно-силовая и др.). Тактика, как основа содержания игры. Общие понятия о стратегии, тактике, стиле, ритме и ансамбле. Признаки рациональной тактики. Компоненты спортивно-тактического мастерства. Тактические знания, умения и навыки. Тактическое мышление и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперников, партнеров, находить оптимальные варианты тактических решений. Классификация индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и обороне.

**Тема 3.1** **Характеристика индивидуальных, групповых и командных оборонительных действий в хоккее с шайбой.**

Действия в защите: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор. Действия в защите в большинстве и меньшинстве. Персональная оборона. Персональный прессинг. Зонная оборона. Зонный прессинг. Коллективный отбор. Комбинированная система обороны.

**Тема 3.2 Характеристика индивидуальных, групповых и командных атакующих действий в хоккее с шайбой.**

Действия хоккеистов при быстром и постепенном нападении. Действия хоккеистов в нападении. Классификация. Индивидуальные действия, характеристика (открывание, отвлечение соперника; способы передвижений). Групповые действия и характеристика комбинаций. Действия хоккеистов при создании численного преимущества.

**Раздел 4. Современные подходы развития физических качеств спортсменов в хоккее с шайбой.**

**Тема 4.1 Средства и методы тренировки.**

Средства и методы спортивной тренировки, их классификация характеристика. Основы рационального построения спортивной тренировки и эффективного распределения средств и методов на разных этапах подготовки хоккеистов в зависимости от поставленных задач. Адаптация организма на тренировочные и соревновательные нагрузки. Утомление и восстановление организма хоккеистов при мышечной деятельности. Нагрузка в спортивной тренировке. Характеристика нагрузок при воздействии на организм хоккеистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия на организм спортсмена.

**Тема 4.2 Развитие выносливости.**

Факторы проявления выносливости в хоккее с шайбой. Основные компоненты тренировочной нагрузки воспитания выносливости. Использование тренировочных средств и методов для развития выносливости. Пути увеличения аэробных возможностей организма в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие специальной выносливости (анаэробных возможностей организма). Методика повышения специальной выносливости в годичном цикле подготовки, методы и средства тренировки, используемые для развития специальной выносливости. Контроль уровня развития общей и специальной выносливости.

**Тема 4.3 Развитие силовых способностей.**

Проявление силовых способностей в хоккей с шайбой. Факторы, определяющие силу мышечного сокращения у хоккеистов. Задачи силовой подготовки хоккеистов. Средства силовой подготовки: обще-подготовительные, специально-подготовительные и специальные упражнения. Значение уровня развития специальных силовых качеств для достижения высоких спортивных результатов в хоккее с шайбой. Методика развития собственно-силовых, скоростно-силовых возможностей и силовой выносливости. Методы, развития силовых способностей в системе подготовки хоккеистов. Оценка уровня силовых способностей хоккеистов.

**Тема 4.4 Развитие ловкости и гибкости.**

Общая характеристика проявления гибкости и ловкости в двигательной деятельности игроков в хоккее с шайбой. Теоретические и методические подходы воспитания гибкости и ловкости хоккеистов. Подбор средств и методов. Взаимосвязь гибкости и ловкости с другими физическими качествами. Стречинг. Понятие и методика применения. Планирование средств, направленных на развитие и совершенствование гибкости и ловкости на разных этапах годичного цикла, в зависимости от уровня подготовленности. Тесты, применяемые для определения уровня развития гибкости и ловкости.

**Тема 4.5 Развитие скоростных способностей**

Общая характеристика проявления скоростных способностей в хоккее с шайбой. Формы проявления быстроты у хоккеистов. Факторы, лежащие в основе проявления быстроты. Средства и методы, направленные на развитие быстроты движений хоккеистов. Методические особенности повышения уровня быстроты простой двигательной реакции. Развитие быстроты движений. Скоростной барьер и методика его преодоления. Методические особенности воспитания быстроты сложной двигательной реакции. Требования к педагогическим компонентам нагрузки при воспитании и совершенствовании быстроты у игроков в хоккее с шайбой. Дозировка упражнений в зависимости от уровня подготовленности. Тесты для определения уровня развития скоростных способностей хоккеистов. Стартовая и дистанционная скорость.

**Раздел 5. Психологическая подготовка хоккеистов.**

**Тема 5.1 Волевая подготовка.**

Анализ психических и волевых: качеств хоккеиста. Характеристика эмоциональных процессов и состояний. Проявление волевых качеств (целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание). Требование к личности хоккеиста. Психические особенности спортивной деятельности в хоккее с мячом. Методика определения психической и волевой подготовленности.

**Тема 5.2 Психическая напряженность в тренировке хоккеистов**.

Понятие «Психическая напряженность». Факторы, определяющие величину психической напряженности. Психическая напряженность и напряжение. Влияние психической напряженности на результат деятельности. Мотивы хоккеиста и состояния напряженности (операционная и эмоциональная напряженность).

**Раздел 6. Многолетняя подготовка юных спортсменов в хоккее с шайбой.**

Основные закономерности онтогенеза человека. Сенситивные периоды и их учет при планировании спортивной подготовки. Классификация возрастных периодов. Акселерация физического развития и биологического созревания организма. Методы определения биологического возраста: по динамике размеров и пропорций тела, по темпам полового созревания, по развитию скелета. Онтогенез энергообеспечения организма. Возрастные изменения обмена веществ. Развитие аппарата внешнего дыхания. Возрастные нормы жизненной емкости и максимальной вентиляции легких. Развитие сердечно-сосудистой системы. Возрастные нормы частоты сердечных сокращений и артериального давления крови. Возрастное развитие опорно-двигательного аппарата. Возрастная динамика размеров и пропорций тела. Состав тела (костный, мышечный, жировой). Возрастные особенности высшей нервной деятельности (сила, возбудимость, лабильность, динамичность, подвижность, уравновешенность процессов возбуждения и торможения).

Организационные программно-методические основы юношеского хоккея с шайбой. Типы спортивных школ. Цели, задачи, стоящие перед ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Основные программно-методические документы, регламентирующие работу спортивных школ. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов.

**Тема 6.1 Подготовка юных хоккеистов в группах начальной подготовки.**

Задачи данного этапа подготовки. Задачи физической, технической и тактической подготовки юных хоккеистов. Подбор средств и методов. Анатомо-физиологические особенности растущего организма. Характеристика психических процессов юных хоккеистов данного возраста.

**Тема 6.2 Подготовка юных хоккеистов в учебно-тренировочных группах.**

Задачи данного этапа подготовки. Задачи физической, технической и тактической подготовки юных хоккеистов. Подбор средств и методов. Анатомо-физиологические особенности растущего организма. Характеристика психических процессов юных хоккеистов данного возраста.

**Тема 6.3** **Подготовка юных хоккеистов в группах спортивного совершенствования.**

Задачи данного этапа подготовки. Задачи физической, технической и тактической подготовки юных хоккеистов. Подбор средств и методов. Анатомо-физиологические особенности растущего организма. Характеристика психических процессов юных хоккеистов данного возраста.

**Раздел 7. Комплексный контроль в хоккее с шайбой.** Цели и задачи комплексного контроля. Виды контроля, применяемые в хоккее с шайбой (текущий, этапный, итоговый). Формы контроля (самоконтроль: педагогический, медико-биологический, научно-методический). Контроль над динамикой тренировочных нагрузок различной направленности, величины, координационной сложности. Способы регистрации и оценки тренировочных нагрузок. Критерии оценки (педагогические, медико-биологические). Контроль над динамикой соревновательных нагрузок. Методика оценки уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации в хоккее с шайбой.

**Тема 7.1 Контроль уровня физической подготовленности хоккеистов.**

Методика контроля физической подготовленности хоккеистов различной квалификации. Тесты для определения уровня развития физических качеств. Интегральный уровень физической подготовленности.

**Тема 7.2 Контроль технического мастерства хоккеистов.**

Контроль за объемом техники. Контроль за разносторонностью техники. Контроль за эффективностью техники. Абсолютная, сравнительная и реализационная эффективность техники. Контроль за освоенностью техники.

**Тема 7.3 Контроль тактического мастерства хоккеистов.**

Контроль за тактической подготовленностью хоккеистов. Контроль за тактическим мышлением. Контроль за тактическими действиями.

**Тема 7.4 Контроль тренировочных нагрузок.**

Контроль за специализированностью. Контроль за сложностью. Контроль за величиной. Контроль за направленностью. Контроль за соревновательными нагрузками.

**Тема 7.5 Особенности проведения психологического контроля.**

Классификация методов психодиагностики. Основные требования к проведению психологического обследования. Психодиагностические методы в спорте.

**Раздел 8. Планирование тренировочного процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле подготовки.**

Общая структура макроцикла. Цели задачи годового планирования. Периоды тренировочного процесса. Основы периодизации спортивной тренировки в хоккее с шайбой. Определение целей подготовки по периодам, задачи отдельных этапов тренировки, средства и методы. Объем и соотношение учебно-тренировочной работы различной направленности в течение года. Методика тренировки на этапе непосредственной подготовки перед официальными играми.

**Тема 8.1 Планирование обще-подготовительного этапа тренировки хоккеистов.**

Задачи этапа. Структура обще-подготовительного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность тренировочных занятий.

**Тема 8.2 Планирование специально-подготовительного этапа тренировки хоккеистов.**

Задачи этапа. Структура специально-подготовительного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность тренировочных занятий.

**Тема 8.3 Планирование предсоревновательного этапа тренировки хоккеистов.**

Задачи этапа. Структура предсоревновательного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность тренировочных занятий.

**Тема 8.4 Планирование соревновательного периода в хоккее с шайбой.**

Задачи периода. Структура соревновательного периода. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий.

**Раздел 9. Управление процессом спортивного совершенствования хоккеистов.**

**Тема 9.1 Современное состояние управления в хоккее с шайбой.** Закономерности процесса становления спортивного мастерства юных хоккеистов. Организация управления подготовкой юных хоккеистов. Программно-методическое обеспечение подготовки юных спортсменов. Организационная структура и основные положения системы управления подготовкой юных хоккеистов. Основные элементы управления подготовкой юных хоккеистов: прогнозирование, моделирование планирование, контроль над процессом тренировки и состоянием игрока, коррекция тренировочного процесса. Понятие о системе. Динамические системы. Управление процессом спортивного совершенствования, как регулирование поведения динамической системы. Прямые и обратные связи. Принцип обратных связей. Понятие об информации. Методы получения информации. Последовательность операций в процессе управления тренировочным процессом: получение информации - обработка полученных данных - анализ информации - выводы – принятие решения - команда на исполнение - получение информации о выполненном действии. Организм футболиста, как объект управления.

**4. Материально-технические условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
| Аудитория | лекции | Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, видеомагнитофон. |
| Хоккейная площадка | Практические занятия | Мячи для хоккея, маникены, доска с фишками |

**5. Примерный перечень тем рефератов**

1. История развития хоккея с шайбой.

2. Характеристика современных правил игры в хоккей с шайбой.

3. Организация массовых соревнований по хоккею с шайбой среди детских и юношеских команд.

4. Техническая подготовка вратаря в хоккее с шайбой.

5. Техническая подготовка полевого игрока в хоккее с шайбой.

6. Характеристика индивидуальных, групповых и командных оборонительных действий в хоккее с шайбой.

7. Характеристика индивидуальных, групповых и командных атакующих действий в хоккее с шайбой.

8. Планирование обще-подготовительного этапа тренировки хоккеистов.

9. Планирование специально-подготовительного этапа тренировки хоккеистов.

10. Планирование предсоревновательного этапа тренировки хоккеистов.

11. Планирование соревновательного периода в хоккее с шайбой.