

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В
ХОККЕЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Объем: 24 часа

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчик:

Черников Д.Р. - к.п.н, доцент кафедры теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова РУС
«ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Моисеев А.Б. – к.п.н., доцент

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
- приказ Минспорта России от 25 сентября 2025 г. № 782 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н.

1.2. Категория слушателей:

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации или справкой с места учебы.

1.3. Форма обучения: очная форма.

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 24 академических часа, в том числе: лекции – 10 часов, практические занятия – 12 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Занятия проводятся в течение 1- 4 недель 1-5 раз в неделю по 2-8 часов.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы – повышение профессионального уровня работников и специалистов по хоккею на основе совершенствования их профессиональных компетенций в области планирования, организации и контроля учебно-тренировочного процесса при спортивной подготовке хоккеистов.

Задачи программы:

- сформировать систему знаний о современных принципах и технологиях планирования учебно-тренировочного процесса в хоккее;
- развить умения организовывать учебно-тренировочный процесс с учётом специфики вида спорта «хоккей»;
- освоить методы контроля и коррекции учебно-тренировочного процесса;
- совершенствовать компетенции в управлении рисками и обеспечении безопасности тренировочного процесса.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности профессионального стандарта 05.003 – «Тренер»:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
<p>ВД 1. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающи-хся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (уровень квалификации по ПС «Тренер» - 6). ОТФ-В/6</p>	<p>ПК 1. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта. ТФ-В/02.6</p>	<p>– Подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий;</p> <p>– Составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований;</p> <p>– Планирования краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований;</p> <p>– Подготовки проектов индивидуальных тренировочных планов</p>	<p>– Проводить мониторинг результатов выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях;</p> <p>– Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося;</p> <p>– Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;</p> <p>– Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;</p> <p>– Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся;</p> <p>– Использовать и модифицировать системы</p>	<p>– Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</p> <p>– Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;</p> <p>– Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;</p> <p>– Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;</p> <p>– Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;</p> <p>– Всемирный антидопинговый кодекс;</p> <p>– Международные антидопинговые правила и стандарты;</p> <p>– Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и</p>

		<p>спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимися; – Сравнительного анализа результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях; – Мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; – Проведения анализа данных медико-биологического контроля и самоконтроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения; – Оценки результативности спортивной подготовки, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося; – Разбора результатов выступлений занимающихся в 	<p>показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; – Оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования ; – Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта; – Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов по виду спорта; – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта; – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми 	<p>только в соревновательный период по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Правила вида спорта; – Программа спортивной подготовки по виду спорта (хоккей); – Оптимальное
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выявления факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом; – Оценки качества выполнения выполняющимися объемами тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта и индивидуальным планом подготовки; – Подготовки рекомендаций по совершенствованию организации спортивной подготовки занимающихся; – Подготовки отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта, в том числе с применением информационных систем; – Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 	<p>сервисами в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	<p>соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (хоккей); – Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (хоккей); – Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (хоккей); – Модельные методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами; – Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации; – Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (хоккей); – Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);</p> <ul style="list-style-type: none"> – Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (хоккей); – Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке; – Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (хоккей); – Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах; – Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки; – Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки; – Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – Регламенты работы с информационными системами, включая
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>ограничения, допуски и порядок их применения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Цифровые средства коммуникации для проведения работы; – Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта; – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.
	<p>ПК 2. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ТФ-В/05.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла; – Проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта – Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных 	<ul style="list-style-type: none"> – Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила; устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; – Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка

		<p>в виде спорта (хоккей), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации; – Постановки и контроля исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки по виду спорта; – Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям; – Проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки по виду спорта; – Контроля исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий занимающимся в период тренировочных сборов, в каникулярный 	<p>циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов; – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; – Разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации; – Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного 	<p>сбора и защиты персональных данных;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности; – Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта; – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>период;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Подготовки занимающихся по инструкторской и судейской практике; – Контроля выполнения занимающимися планов восстановительных мероприятий – Контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; – Подготовки отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (хоккей), в том числе с применением информационных систем; – Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 	<p>результата по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; – Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (хоккей); – Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований по виду спорта; – Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок; – Использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; – Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать 	<p>борьбы с ним;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Технологии спортивной тренировки в виде спорта (хоккей); – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (хоккей); – Закономерности формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках; – Виды, особенности применения и влияние на организм занимающихся восстановительных средств в виде спорта; – Критерии предварительного соревновательного отбора в виде спорта; – Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (хоккей); – Направления и технологии индивидуализации спортивной
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий);</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (хоккей), по индивидуальным планам подготовки спортсменов; – Оказывать 	<p>подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (хоккей), методы ударных микроциклов и подводки; – Программа спортивной подготовки по виду спорта (хоккей); – Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (хоккей); – Структура годового цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося; – Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации; – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (хоккей); – Правила вида спорта; – Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря по виду спорта; – Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>первую помощь до оказания медицинской помощи.</p>	<p>классификацией;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные; – Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения; – Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Цифровые средства коммуникации для проведения работы; – Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (хоккей); – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.
--	--	--	------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебный план (Приложение 1 к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации)

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1.	Раздел 1. Нормативно-правовая база и организация хоккейной подготовки	4	4	2	2	-	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
2.	Раздел 2. Планирование учебно-тренировочного процесса	6	6	2	4	-	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
3.	Раздел 3. Физическая подготовка хоккеистов	4	4	2	2	-	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
4.	Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	4	4	2	2	-	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
5.	Раздел 4. Психологическая подготовка и профилактика травматизма	4	4	2	2		Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
6.	Итоговая аттестация	2	2	-	2	-	Зачет
ИТОГО		24	24	10	14	-	

4.2. Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Часов трудоемкости в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	2-8	1-5	1-4 недели

4.3. Содержание разделов (тем)

Раздел 1. Нормативно-правовая база и организация хоккейной подготовки

Лекции

Правовые основы спортивной подготовки в Российской Федерации. Федеральный закон «О физической культуре и спорте», федеральный стандарт спортивной подготовки по хоккею. Структура и содержание программ спортивной подготовки по хоккею. Этапы многолетней подготовки. Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки.

Практические занятия

Анализ Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в контексте хоккейной подготовки. Структура и содержание программ спортивной подготовки по хоккею (на основе ФССП). Этапы многолетней подготовки в хоккее: возрастные критерии и содержание. Антидопинговое обеспечение: практика реализации требований.

Раздел 2. Планирование учебно-тренировочного процесса

Лекции

Принципы и методы планирования в хоккее. Годовое, мезо- и микроциклирование. Разработка планов-конспектов тренировок. Типовая структура тренировочного занятия. Учет и документация: журналы, отчёты, индивидуальные карты спортсменов.

Практические занятия

Анализ годовичного цикла подготовки хоккейной команды. Проектирование мезоциклов в хоккейной подготовке. Составление планов-конспектов тренировочных занятий. Типовая структура тренировочного занятия: моделирование и анализ. Ведение учётной документации: заполнение журналов и отчётов. Планирование микроциклов: учёт динамики работоспособности. Корректировка планов на основе данных контроля. Разработка тематического блока подготовки (на примере техники катания).

Раздел 3. Физическая подготовка хоккеистов

Лекции

Средства и методы развития общефизической и специальной выносливости, скорости, силы, координации. Контроль физической подготовленности: тесты и критерии оценки.

Практические занятия

Разработка комплексов упражнений для развития общей выносливости у хоккеистов. Методы развития специальной выносливости в хоккее. Тренировка скоростных качеств: от базовых упражнений к игровым ситуациям. Развитие силовых качеств: от общей базы к специфическим нагрузкам. Совершенствование координации: упражнения и игровые задания. Тестирование физической подготовленности: организация и интерпретация результатов. Разработка индивидуального плана коррекции физической подготовленности. Использование технических средств контроля (GPS-трекеры, пульсометры, видеоанализ). Планирование восстановительных мероприятий в цикле подготовки. Комплексная оценка физической подготовленности: составление итогового отчёта.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка

Лекции

Методика обучения основным техническим приёмам (ведение, броски, передачи, отбор). Тактические схемы игры в атаке и обороне. Моделирование игровых ситуаций на тренировках.

Практические занятия

Методика обучения ведению шайбы: от базовых навыков к игровым ситуациям. Техника бросков: от имитации к соревновательным условиям. Передачи шайбы: точность и вариативность. Отбор шайбы: индивидуальные и групповые действия. Тактические схемы

атаки: от теории к практике. Тактические схемы обороны: зонная и персональная защита. Моделирование игровых ситуаций: от упражнений к мини-матчам. Обучение техническим приёмам вратарей: специфика и нюансы. Интеграция техники и тактики в двусторонних играх. Разработка плана-конспекта занятия по совершенствованию техники и тактики.

Раздел 5. Психологическая подготовка и профилактика травматизма

Лекции

Психологические аспекты подготовки хоккеистов: мотивация, стрессоустойчивость, командное взаимодействие. Профилактика травм в хоккее. Оказание первой помощи. Разминка, заминка, восстановительные мероприятия.

Практические занятия

Формирование и поддержание мотивации хоккеистов. Развитие стрессоустойчивости: техники саморегуляции. Командное взаимодействие: диагностика и коррекция микроклимата. Психологическая подготовка к соревнованиям: предстартовый режим. Профилактика травм: анализ причин и разработка мер. Разминка: структура и содержание для разных возрастных групп. Заминка: восстановление после интенсивных нагрузок. Восстановительные мероприятия: комплексный подход. Психологическое сопровождение травмированных спортсменов. Интеграция психологических и восстановительных практик в тренировочный процесс.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие *образовательные технологии:*

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

а) Основная литература:

1. Библия хоккейного тренера = The Hockey Coaching Bible: тактика и стратегия от 16 хоккейных топ-тренеров США / Дж. Бертанья. – М.: Спорт, 2016. - 209 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641138>
2. Дисько Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. URL: <https://biblioclub.ru/>

[index.php?page=book&id=717778](https://rucont.ru/efd/727768)

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев - 7-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020 - 345 с. - URL: <https://rucont.ru/efd/727768>

4. Сидоров, Л.К. Основы спортивной подготовки: учебное пособие / Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук, С.Л. Садырин; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023 – 112 с: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313>

б) Дополнительная литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / К.А. Бушничелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа – [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. – 385 с: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>

2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук. – М.: ТВТ Дивизион, 2023 – 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд., стер. - М.: Спорт, 2019. - 184 с. - (Олимпийское образование). - ISBN 978-5-907225-03-9. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704134>

4. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх. - 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2023. – 120 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/814680>.

5. Корягина, Ю.В. Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.А. Блинов, С.В. Нопин. - Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 138 с.: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459420>

6. Мартенс, Р. Успешный тренер = Successful Coaching: the Most Authoritative Guide on Coaching Principles: самое авторитетное руководство по тренерской деятельности / Р. Мартенс. – М.: Человек, 2014. – 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641343>.

7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. - М: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>.

8. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов – М.: Спорт, 2019. - 655 с.: табл. URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/345344.pdf>

9. Современная система спортивной подготовки: [монография] / ред. Б.Н. Шустин – 2-е изд., с испр. и изм. – М.: Спорт, 2021.– 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739882>

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

11. Правила соревнований по виду спорта «хоккей».

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <https://www.minsport.gov.ru>

4. Официальный сайт Федерации Хоккея России. – URL: <https://www.fhr.ru>

5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <https://www.biblioclub.ru>.

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.

7. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. – URL: <https://www.rucont.ru>.

8. Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия. - URL: <https://www.garant.ru>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием, для проведения теоретических занятий;

- спортивное сооружение (каток) для проведения практических занятий

Технические средства обучения:

- специализированные средства (инвентарь, оборудование, наглядные пособия, учебно-методические пособия, учебные видеофильмы и т.п.) по хоккею.

5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению подготовки / специальности 49.03.01 «Физическая культура» или 49.03.04 «Спорт».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения. Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий.

Итоговая аттестация – зачет в форме собеседования по заданным вопросам.

6.2. Комплект оценочных средств

6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей контроля качества освоения программы

Примерный перечень вопросов для устного ответа

По разделу 1

1. Назовите основополагающий федеральный закон, регулирующий сферу физической культуры и спорта в Российской Федерации. Укажите его номер и дату принятия.

2. В чём заключается ключевая роль Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по хоккею? На основании какого законодательного акта он разработан?

3. Перечислите обязательные структурные разделы программы спортивной подготовки по хоккею согласно ФССП. Кратко раскройте содержание одного из них (на выбор).

4. Какие этапы многолетней спортивной подготовки предусмотрены в хоккее? Укажите их последовательность и возрастные границы для каждого этапа.

5. Каковы основные задачи этапа начальной подготовки в хоккее? Приведите не менее трёх примеров.

6. Какие требования предъявляются к объёму тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по хоккею (согласно Приложениям к ФССП)?

7. Какое соотношение видов подготовки (ОФП, СФП, техническая, тактическая и др.) должно соблюдаться в структуре тренировочного процесса? Где зафиксированы эти нормативы?

8. Перечислите ключевые антидопинговые правила, обязательные для соблюдения хоккеистами. Какие документы регламентируют антидопинговую политику в российском спорте?

9. Какие мероприятия должны проводиться в спортивной организации для предотвращения допинга? Приведите 3–4 примера из методической части программы подготовки.

10. Каковы критерии перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки? Где они зафиксированы в программе?

11. Какие требования предъявляются к соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по хоккею? Где можно найти конкретные нормативы (укажите Приложение к ФССП)?

12. Какова роль системы контроля и зачётных требований в программе спортивной подготовки? Перечислите не менее трёх видов контроля, предусмотренных ФССП.

По разделу 2

1. Перечислите основные принципы планирования в хоккейной. Кратко поясните значение одного из них на примере.

2. В чём заключается суть годового цикла подготовки хоккеистов? Назовите и охарактеризуйте его основные периоды (подготовительный, соревновательный, переходный).

3. Что такое мезоцикл в планировании хоккейных тренировок? Приведите примеры 2–3 типов мезоциклов и их задач.

4. Дайте определение микроцикла. Какие факторы определяют его структуру и содержание? Укажите типичную продолжительность микроцикла в хоккее.

5. Назовите обязательные элементы плана-конспекта тренировочного занятия по хоккею. Приведите пример формулировки задачи для основной части занятия.

6. Опишите типовую структуру тренировочного занятия в хоккее (с указанием длительности и содержания каждого этапа). Как она меняется в зависимости от этапа подготовки?

7. Какие методы планирования нагрузок применяются в хоккее? Приведите пример использования интервального метода в микроцикле.

8. Каковы основные требования к ведению журнала учёта тренировочных занятий?

9. Что включает отчёт о результатах тренировочного процесса? Назовите 3–4 ключевых показателя, которые должны быть отражены в отчёте за месяц.

10. Какие данные фиксируются в индивидуальной карте спортсмена? Как часто необходимо обновлять информацию в этом документе?

11. Как осуществляется учёт контрольных испытаний (тестов) в хоккейной подготовке? Приведите пример таблицы для фиксации результатов тестирования физической подготовленности.

12. Опишите алгоритм корректировки плана тренировки при выявлении признаков перетренированности у игроков. Какие документы необходимо заполнить при внесении изменений в план?

По разделу 3

1. Перечислите основные средства развития общей выносливости в хоккее. Укажите 2–3 конкретных упражнения и кратко опишите режим их выполнения.

2. В чём отличие методов развития общей и специальной выносливости хоккеистов? Приведите по одному примеру упражнения для каждого вида выносливости.

3. Назовите 3–4 метода развития скоростных качеств у хоккеистов. Для одного из методов приведите конкретный пример тренировочного задания с указанием параметров (дистанция, количество повторений, интервалы отдыха).

4. Какие упражнения для развития силы наиболее эффективны для хоккеистов разного амплуа (нападающий, защитник, вратарь)? Приведите по 1–2 примера для каждого амплуа.

5. Опишите комплекс из 3–4 упражнений для развития координационных способностей хоккеистов. Укажите, на какие именно координационные навыки они направлены (равновесие, ориентация в пространстве и т. п.).

6. Какие тесты используются для оценки уровня общей выносливости хоккеистов? Перечислите 2–3 теста, укажите измеряемые показатели и нормативные критерии оценки (например, для возрастной группы 14–16 лет).

7. Как проводится контроль скоростных качеств хоккеистов? Назовите 2–3 тестовых задания, опишите методику их проведения и критерии оценки результатов.

8. Какие показатели силы целесообразно измерять у хоккеистов? Перечислите 3–4 тестовых упражнения для разных групп мышц и укажите, как фиксируются результаты.

9. Каким образом оценивается уровень координационной подготовленности хоккеистов? Приведите 2 примера тестов, опишите процедуру их проведения и параметры оценки.

10. Что такое контрольные нормативы в хоккейной подготовке? Как они используются при планировании тренировочного процесса? Приведите пример норматива для одного из физических качеств (на выбор).

11. Как часто следует проводить тестирование физической подготовленности хоккеистов на разных этапах многолетней подготовки? Обоснуйте периодичность для этапа начальной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства.

12. Как на основе результатов тестирования корректируется тренировочный план? Опишите алгоритм действий тренера при выявлении отставания в развитии одного из физических качеств (например, скорости) у группы спортсменов.

По разделу 4

1. Перечислите основные технические приёмы в хоккее (не менее 5). Кратко поясните, в чём специфика освоения каждого из них на начальном этапе подготовки.

2. Опишите последовательность обучения ведению шайбы — от простейших упражнений к игровым ситуациям. Приведите 2–3 примера заданий для каждого этапа.

3. Какие ошибки чаще всего допускают хоккеисты при выполнении бросков? Назовите 3–4 типичные ошибки и способы их коррекции.

4. В чём заключается методика обучения передачам шайбы? Перечислите 3 ключевых принципа и приведите пример упражнения для отработки точности передач.

5. Какие приёмы отбора шайбы изучают на этапе начальной подготовки? Опишите технику одного из них и укажите, как поэтапно формируется навык.

6. Назовите 2–3 базовые тактические схемы атаки в хоккее. Кратко раскройте их суть и укажите, для каких игровых ситуаций они наиболее эффективны.

7. Перечислите основные принципы организации обороны в хоккее. Приведите пример зонной защиты (например, 1–2–2) и объясните функции игроков в этой схеме.

8. Как моделируются игровые ситуации на тренировках для отработки взаимодействия в атаке? Приведите конкретный пример упражнения (с описанием расстановки, задач и правил).

9. Какие упражнения используются для совершенствования командной игры в обороне? Опишите одно упражнение, направленное на отработку перестроений при смене направления атаки соперника.

10. В чём отличие индивидуальных и групповых тактических действий в хоккее? Приведите по одному примеру для атаки и обороны.

11. Как интегрируются технические и тактические навыки в тренировочных играх (3×3, 4×4)? Перечислите 2–3 правила или ограничения, которые помогают сосредоточиться на конкретных задачах (например, на отработке передач или отбора).

12. Какие критерии оценки эффективности тактических действий используются на тренировках? Приведите 3 примера показателей (например, количество успешных отборов, точность передач) и поясните, как они фиксируются.

По разделу 5

1. Перечислите основные виды мотивации хоккеистов (не менее 3). Приведите по 1 примеру практического приёма для усиления каждого вида мотивации.
2. Какие методы саморегуляции могут использовать хоккеисты для снижения предстартового волнения? Опишите 2–3 техники (например, дыхательные упражнения, визуализация) и алгоритм их применения.
3. В чём заключается роль капитана команды в формировании психологического климата? Назовите 3–4 конкретных действия, которые капитан может предпринимать для сплочения коллектива.
4. Перечислите типичные психологические проблемы хоккеистов в период соревнований (не менее 4). Для каждой укажите 1–2 способа профилактики или коррекции.
5. Назовите основные причины травматизма в хоккее (не менее 5). Кратко поясните, как каждая из них может быть минимизирована через организацию тренировочного процесса.
6. Какие меры профилактики травм должны быть включены в ежедневную разминку хоккеистов? Приведите 3–4 примера упражнений и объясните их защитную функцию.
7. Опишите алгоритм действий тренера при получении игроком травмы на льду (например, при подозрении на перелом). Перечислите 5–6 последовательных шагов.
8. Какие средства первой помощи обязательно должны быть в аптечке хоккейной команды? Перечислите 6–8 ключевых позиций и укажите, для каких случаев они применяются.
9. В чём разница между статической и динамической растяжкой в контексте разминки и заминки? Приведите по 2 примера упражнений для каждого типа и поясните, когда они наиболее эффективны.
10. Какие восстановительные мероприятия рекомендуются хоккеистам после интенсивных матчей? Перечислите 4–5 методов (например, гидротерапия, массаж) и кратко опишите их воздействие на организм.
11. Как режим сна и питания влияет на профилактику травм и восстановление хоккеистов? Назовите 2–3 ключевых правила для каждого аспекта.
12. Составьте краткую схему заминки (10–15 мин) для хоккеистов после тренировочного занятия.

Примерный перечень заданий для практических занятий

По разделу 1

1. Проведите выборочный анализ Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с целью выявления норм, непосредственно затрагивающих хоккейную подготовку.
2. Разработайте фрагмент программы спортивной подготовки по хоккею для одного из этапов (на выбор: начальная подготовка, тренировочный этап, совершенствование мастерства).
3. Составьте сравнительную таблицу этапов многолетней подготовки в хоккее и разработайте индивидуальный маршрут спортсмена.
4. Разработайте план антидопинговых мероприятий для хоккейной команды/школы на квартал.

По разделу 2

1. Проанализируйте годичный цикл подготовки реальной хоккейной команды (на выбор: ДЮСШ, молодёжная/основная команда клуба) и составьте его структурную схему.
2. Разработайте два разных по направленности мезоцикла для хоккейной команды на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Подготовьте два плана конспекта занятий для разных этапов подготовки (например: начальная подготовка и тренировочный этап).

4. Смоделируйте и проанализируйте тренировочное занятие для хоккеистов 12–14 лет.
5. Заполните образцы учётных документов на основе условного тренировочного процесса.
6. Разработайте микроцикл (7 дней) для хоккейной команды с учётом динамики работоспособности игроков.
7. На основе условных данных контроля скорректируйте план микроцикла.
8. Создайте тематический блок (4–6 занятий) по совершенствованию техники катания для хоккеистов 14–16 лет.

По разделу 3

1. Составьте 3-недельный цикл тренировок для развития общей выносливости хоккеистов 14–16 лет.
2. Разработайте микроцикл (7 дней) для развития специальной выносливости у полевых игроков.
3. Создайте комплекс из 8–10 упражнений для развития скорости у хоккеистов 12–14 лет.
4. Подготовьте программу силовых тренировок на 4 недели для вратарей и полевых игроков (отдельно).
5. Составьте комплекс из 6–8 упражнений на координацию для хоккеистов 10–12 лет.
6. Проведите условное тестирование группы хоккеистов (14–16 лет) и проанализировать данные.
7. На основе данных тестирования (из задания 6) составьте план коррекции для одного игрока.
8. Проанализируйте данные GPS-трекеров и пульсометрии для одного тренировочного занятия.
9. Разработайте план восстановления для команды на мезоцикл (3–4 недели).
10. Подготовьте итоговый отчёт по физической подготовленности команды за квартал (3 месяца).

По разделу 4

1. Разработайте 4-недельный цикл обучения ведению шайбы для хоккеистов 10–12 лет.
2. Составьте комплекс из 8–10 упражнений для освоения бросков (кистевой, щелчок, подкидка).
4. Разработайте сценарий тренировки (90 мин) по отбору шайбы для полевых игроков.
5. Смоделируйте 3 тактические схемы атаки (например, 1–2–2, 2–1–2, ромбом) и перевести их в игровые упражнения.
6. Сравните зонную и персональную защиту, разработать упражнения для их отработки.
7. Создайте сценарий тренировки (90 мин), поэтапно переходя от упражнений к мини-матчам.
8. Разработайте комплекс из 6–8 упражнений для вратарей 14–16 лет.
9. Подготовьте сценарий двусторонней игры (40 мин) с акцентом на сочетание технических и тактических навыков.
10. Составьте план-конспект тренировочного занятия (90 мин) для группы 15–17 лет с фокусом на технику катания и тактические схемы атаки.

По разделу 5

1. Разработайте программу мотивации для команды 13–15 лет на сезон (9 месяцев).

2. Составьте тренинг (60 мин) по обучению техникам саморегуляции для хоккеистов 16–18 лет.
3. Проведите диагностику микроклимата в условной команде и разработать план коррекции.
4. Составьте предстартовый режим для игрока перед важным матчем.
5. Проанализируйте причины травм в хоккее и предложите комплекс профилактических мер.
6. Подготовьте 2 плана разминки (для 10–12 лет и 16–18 лет).
7. Разработайте комплекс заминки (30 мин) для хоккеистов после матча.
8. Создайте план восстановления на микроцикл (7 дней) для команды.
9. Разработайте программу поддержки хоккеиста после травмы (на 4 недели).
10. Создайте план интеграции психотехнологий и восстановительных методов в месячный цикл тренировок.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества самостоятельной работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; творческие работы по проектированию; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.
2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.
3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими студентами одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию /объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщением темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

6.2.2. Примерный перечень контрольных вопросов для оценки знаний слушателей на итоговой аттестации (зачете)

1. Назовите ключевые положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», регулирующие спортивную подготовку.
2. Какова роль федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по хоккею в организации тренировочного процесса?
3. Перечислите обязательные разделы программы спортивной подготовки по хоккею согласно ФССП.
4. Какие этапы многолетней подготовки предусмотрены в хоккее? Укажите их возрастные границы.
5. Каковы основные требования к материально-технической базе для реализации программ спортивной подготовки по хоккею?
6. В чём заключается антидопинговое обеспечение спортивной подготовки? Назовите ключевые документы ВАДА.
7. Какие санкции применяются за нарушение антидопинговых правил согласно Всемирному антидопинговому кодексу?
8. Кто несёт ответственность за антидопинговое образование спортсменов в спортивной организации?
9. Какие документы подтверждают соответствие программы спортивной подготовки требованиям ФССП?
10. Каков порядок утверждения и корректировки программ спортивной подготовки в учреждении?
11. Перечислите принципы планирования в хоккее.
12. В чём отличие годового, мезо- и микроцикла в подготовке хоккеистов?
13. Какие факторы учитываются при составлении годового плана подготовки команды?
14. Опишите структуру плана-конспекта тренировочного занятия по хоккею.
15. Какие разделы обязательны для включения в план-конспект? Приведите примеры.
16. Какова типовая структура тренировочного занятия в хоккее? Перечислите этапы и их длительность.
17. Как осуществляется учёт тренировочных нагрузок в журналах спортивной подготовки?
18. Какие данные фиксируются в индивидуальных картах спортсменов?

19. Как часто необходимо составлять отчёты о ходе спортивной подготовки? Перечислите их виды.

20. Какие ошибки в планировании могут привести к перетренированности хоккеистов?

21. Назовите основные средства развития общефизической выносливости у хоккеистов.

22. Какие методы применяются для развития специальной выносливости в хоккее?

23. Перечислите упражнения для развития скоростных качеств хоккеистов.

24. Как развивается сила у хоккеистов на разных этапах подготовки? Приведите примеры упражнений.

25. Какие упражнения способствуют улучшению координации в хоккее?

26. Какие тесты используются для контроля физической подготовленности хоккеистов?

27. Каковы критерии оценки уровня физической подготовленности в хоккее?

28. Как интерпретировать результаты тестирования для корректировки тренировочного плана?

29. В чём особенность контроля подготовленности юных хоккеистов (8–12 лет)?

30. Какие показатели фиксируются при мониторинге тренировочных нагрузок?

31. Опишите методику обучения ведению шайбы: этапы, типичные ошибки, способы коррекции.

32. Какие упражнения используются для совершенствования бросков в хоккее?

33. Как обучать передачам шайбы в движении? Приведите пример упражнения.

34. Какие приёмы отбора шайбы изучаются на начальном этапе подготовки?

35. Перечислите основные тактические схемы игры в атаке.

36. Как моделируются игровые ситуации в обороне на тренировках? Приведите пример.

37. В чём разница между зонной и персональной защитой в хоккее?

38. Как организовать тренировку по отработке выхода из-под прессинга?

39. Какие упражнения развивают игровое мышление у хоккеистов?

40. Как использовать видеоанализ для коррекции технических ошибок?

41. Какие методы мотивации применяются для юных хоккеистов?

42. Как развивать стрессоустойчивость у игроков перед важными матчами?

43. Перечислите приёмы формирования командного взаимодействия в хоккее.

44. Какие психологические факторы влияют на результативность хоккеиста в игре?

45. Каковы основные причины травматизма в хоккее?

46. Какие меры профилактики травм применяются на тренировках?

47. Какова структура разминки перед тренировкой в хоккее? Приведите примеры упражнений.

48. Какие восстановительные мероприятия обязательны после интенсивных нагрузок?

49. Как организовать заминку для снижения риска мышечных травм?

50. Какие средства восстановления (физиотерапевтические, нутриционные) разрешены в хоккее согласно антидопинговым правилам?

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на демонстрацию ключевых компетенций специалистов по результатам освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Подготовку к сдаче итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую аттестацию. При подготовке

ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к итоговой аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также выполненные в процессе обучения задания для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на итоговой аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

Оценка «*зачтено*» выставляется при условии, если слушатель показывает хорошие знания изученного материала по соответствующим темам программы. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «*не зачтено*» выставляется слушателям за неудовлетворительные знания по изученным темам программы повышения квалификации.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



Учебный план
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Организация учебно-тренировочного процесса в хоккее на современном этапе»

Цель реализации образовательной программы – повышение профессионального уровня работников и специалистов по хоккею на основе совершенствования их профессиональных компетенций в области планирования, организации и контроля учебно-тренировочного процесса при спортивной подготовке хоккеистов.

Категория слушателей: к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

Форма обучения: очная форма.

Трудоемкость: общая трудоемкость составляет 24 академических часа, в том числе: лекции – 10 часов, практические занятия – 12 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Срок освоения: 1-4 недели.

Режим занятий: 1-5 раз в неделю по 2-8 часов.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1.	Раздел 1. Нормативно-правовая база и организация хоккейной подготовки	4	4	2	2	-	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
2.	Раздел 2. Планирование учебно-тренировочного процесса	6	6	2	4	-	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий

3.	Раздел 3. Физическая подготовка хоккеистов	4	4	2	2	-	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
4.	Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	4	4	2	2	-	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
5.	Раздел 4. Психологическая подготовка и профилактика травматизма	4	4	2	2		Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
6.	Итоговая аттестация	2	2	-	2	-	Зачет
	ИТОГО	24	24	10	14	-	

И.о. директора ИДО



И.С. Крамской