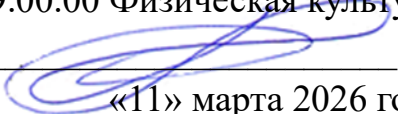


Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

Председатель Федерального  
учебно-методического объединения  
в системе высшего образования  
по укрупненной группе специальностей  
и направлений подготовки  
49.00.00 Физическая культура и спорт  
 С.П. Евсеев  
«11» марта 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ**

Санкт-Петербург, 2026

## Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативно-правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	5
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	16
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	16
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	16
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	16
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Учебный план.....	17
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	20
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	25
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	27
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	30
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	31

## 1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

В настоящее время особую актуальность и значение приобретает эффективное кадровое сопровождение спортивной подготовки и физического воспитания детей и взрослых. Важную роль в достижении высоких результатов спортсменов играет оптимально подобранные методы организации учебно-тренировочного процесса. Тренеру, тренеру-преподавателю необходимо уметь правильно и эффективно планировать учебно-тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки, анализировать достижения и неудачи обучающихся, их функциональные характеристики, психологические состояния спортсменов, постоянно совершенствовать свои профессиональные компетенции.

Программа разработана для тренеров и тренеров-преподавателей с целью повышения компетентности в вопросах реализации программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей, а также различных аспектов реализации учебно-тренировочного процесса.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные аспекты теории и методики спортивной подготовки в хоккее» разработана с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт и на основании требований профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203).

Таблица 1 – Связь дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»

Вид профессиональной деятельности	Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых (код 05.012)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых
Группа занятий	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ* 2358) * Общероссийский классификатор занятий

### 1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные аспекты теории и методики спортивной подготовки в хоккее» (далее – ДПП ПК) составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями);

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 апреля 2025 г., регистрационный № 81928);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-

преподаватель» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный №62203);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный №56284);

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

## 1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы: качественное изменение профессиональных компетенций, необходимых для выполнения следующих трудовых функций в рамках имеющейся квалификации по разработке новых подходов к управлению учебно-тренировочным процессом спортсменов различных квалификационных групп:

Таблица 2 – Функциональная карта вида трудовой деятельности (профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»)

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	А/01.6
		Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	А/02.6
		Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом	А/04.6
		Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки	А/09.6

Цель ДПП ПК: совершенствование профессиональных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта, характеризующихся способностью организовывать и проводить со спортсменами учебно-тренировочные мероприятия и осуществлять руководство состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов, а также способностью преподавать предметную область физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам.

Задачи ДПП ПК:

1 Овладеть алгоритмом планирования учебно-тренировочного процесса в подготовке в хоккее.

2 Проводить мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в спортивной подготовке в хоккее.

3 Изучить медико-биологические, психолого-педагогические, информационно-технические основы тренировки в хоккее на основе современных данных в спортивной науке.

4 Осуществлять контроль и учет подготовленности обучающихся с использованием современных методик измерения и оценки.

### **1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

1. Лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура».

2. Лица, имеющие высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные аспекты теории и методики спортивной подготовки в хоккее» направлена на формирование профессиональных компетенций:

– ПК-1. Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий;

– ПК-2. Способен осуществлять отбор занимающихся и оценивать их перспективность в достижении спортивных результатов;

– ПК-3. Способен планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки;

– ПК-4. Способен проводить тренировочные занятия и управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся.

В результате освоения ДПП ПК слушатель должен:

**Знать:**

– федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годичного цикла, направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные;

– морфологические критерии, методы и средства спортивного отбора и оценки перспективности занимающихся с учетом спортивной ориентации;

– технологии профессионального спортивного совершенствования в хоккее; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий; модельные и авторские методики контроля и оценки результативности спортивной подготовки занимающихся;

– программу спортивной подготовки по виду спорта хоккей, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

**Уметь:**

– разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий;

– использовать морфологические критерии спортивного отбора, оценивать уровень спортивного результата занимающегося; выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;

– планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки; оценивать результативность подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки, выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки;

– проводить тренировочные занятия и управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся.

**Иметь практический опыт:**

– построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий;

– отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении спортивных результатов;

– контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов;

– моделирования соревновательной деятельностью занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности; определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям.

Таблица 3 – Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное и высшее образование в области физической культуры и спорта						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет практический опыт деятельности
Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	А/01.6	Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области	ПК-1	Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки. Особенности планирования	Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных	Иметь опыт построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годового цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий

		физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта		тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры. Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки. Цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки. Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.	требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта. Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы. Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых	
A/02.6	Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к	ПК-2	Организация спортивной ориентации: 1) стадия подготовки решения о выборе вида спорта для углубленных занятий; 2)	Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся.	Иметь опыт отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении	

		<p>тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку. Выявление возможностей обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в предметной области физической культуры, в образовательной организации общего образования. Выявление возможностей обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в организации дополнительного образования.</p>		<p>стадия целенаправленной и многосторонней связи спортсмена в сфере спорта высших достижений. Содержание спортивной ориентации как процесса: спортивное просвещение – ознакомление детей со специфическими особенностями того или иного вида спорта; спортивная консультация – организация и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивная адаптация – сам процесс тренировки в избранном виде спорта. Содержание методик спортивной ориентации к занятиям определенным видом спорта; к выбору узкой спортивной специализации в пределах вида спорта; к определению индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; к установлению ведущих</p>	<p>Планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе общего образования, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; образовательного процесса в предметной области физической культуры; образовательного процесса в организациях дополнительного образования</p>	<p>спортивных результатов</p>
--	--	---	--	---	---	-------------------------------

				<p>факторов подготовленности к соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов. Цели отбора: отбор детей и подростков для занятий избранным видом спорта и для дальнейшего спортивного совершенствования в нем; отбор кандидатов в сборные команды (юношеские, молодежные, взрослые); отбор для участия в соревнованиях: предолимпийский отбор – направлен на комплектование ближайшего олимпийского резерва; олимпийский – на комплектование сборной команды для участия в ответственных международных соревнованиях. Условия проведения отбора: естественный отбор – вследствие отсева самих занимающихся в процессе тренировочных занятий; стандартизированный отбор, который связан с применением специальных методик, содействующих повышению его эффективности. Характер и количество применяемых</p>		
--	--	--	--	---	--	--

			<p>методов для оценки спортивной одаренности: педагогический отбор; психологический отбор; физиологический отбор; биохимический отбор; генетический отбор; комплексный отбор. Продолжительность отбора: краткосрочный (экспресс) отбор; среднесрочный отбор; долгосрочный (пролонгированный) отбор. Степень ориентации на будущий вид спортивной деятельности: межвидовой отбор, который направлен на поиск и выявление лиц, способных к занятиям несколькими родственными видами спорта; видовой отбор, который связан с выявлением детей, подростков и юношей, способных к занятиям тем или иным видом спорта; внутривидовой отбор, который предполагает выявление склонностей, способностей конкретного спортсмена в рамках определенного вида спорта. Этапы проведения: начальный (предварительный) отбор; текущий отбор; заключительный</p>		
--	--	--	--	--	--

				(итоговый, завершающий) отбор. Методики спортивного отбора и ориентации		
	A/04.6	<p>Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса. Обеспечение информационного, технического сопровождения обучающихся с применением психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями. Осуществление психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения обучающихся по дополнительным программам в области</p>	ПК-4	<p>Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития. Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания. Психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов. Содержание информационного, технического и психолого-методического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Характеристика личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся в контексте обучения в предметной области физической культуры согласно федеральным государственным образовательным</p>	<p>Использовать знания об особенностях гендерного развития для планирования работы со спортсменами и обучающимися, в том числе при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий. Применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания. Составлять психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности спортсмена и обучающегося. Использовать технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями. Оказывать адресную помощь</p>	<p>Имеет опыт моделирования соревновательной деятельностью занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности; определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям</p>

		<p>физической культуры и спорта, а также анализа деятельности для корректировки программ сопровождения образовательного процесса</p>		<p>стандартам. Методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов спортивной подготовки и образовательного процесса. Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности</p>	<p>спортсменам и обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями. Разрабатывать (совместно с другими специалистами) и реализовывать совместно с родителями (законными представителями) программы индивидуального развития ребенка. Оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов. Организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования. Осуществлять подбор и использование инвентаря и оборудования в процессе спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования. Анализировать деятельность и ее</p>	
--	--	--	--	---	--	--

					результаты для корректировки процессов спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования	
A/09.6	Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку. Выявление и оценка результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и фиксация всех обязательных результатов обучения в соответствующих документах учета, установленных организацией, осуществляющей образовательную деятельность	ПК-3	Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, – их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля нагрузок, в зависимости от вида спорта. Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности. Методы контроля, в том числе: сбор мнений спортсменов и	Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов. Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении. Вести документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации	Имеет опыт контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов	

				<p>обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного и образовательного процесса; педагогические наблюдения во время урока, тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся; медико-биологические измерения. Содержание и документы поэтапного, текущего и оперативного учета результатов спортивной подготовки по виду спорта.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

## **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость ДПП ПК составляет 108 часов, из них аудиторных – 72 часа.  
Форма обучения – очная с применением

## **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также слушателю, освоившему часть ДПП ПК и (или) отчисленному из числа слушателей, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

## **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере физической культуры и спорта. Образовательная деятельность по программе предполагает очную форму обучения. В случае необходимости возможно применение дистанционного обучения (лекционные и практические занятия), проведение лекций, консультаций по самостоятельной работе и итоговой аттестации в режиме on-line. Учебно-методическое обеспечение программы представлено в электронно-информационной образовательной среде вуза.

Образовательная деятельность слушателей предусматривает следующие формы учебных занятий по ДПП ПК:

- контактная работа слушателей (лекционные и практические занятия) с педагогическими работниками университета и (или) лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации ДПП ПК на иных условиях;
- самостоятельная работа слушателей;
- в иных формах, определяемых образовательной организацией.

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

Реализация программы предполагает наличие учебных аудиторий для проведения лекционных и практических занятий, физкультурно-оздоровительного и учебно-спортивного комплексов, включающих в себя оборудование и спортивные тренажеры, спортивные залы, библиотеку (доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе, к учебникам, книгам, журналам). Учебные аудитории должны иметь: компьютеризированное рабочее место преподавателя; рабочие места для слушателей; мультимедийное оборудование, экран.

## **2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Таблица 4 – Календарный учебный график

Виды учебной деятельности	Порядковый номер дня недели, кол-во аудиторной и внеаудиторной нагрузки в часах						
	1	2	3	4	5	6	7
Аудиторная работа	18	18	18	18	-	-	-
Самостоятельная работа	8	8	8	8	6	-	-
Итоговая аттестация	-	-	-	-	2	-	-

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному проректором по образованию и внешним связям ФГБОУ ВО «УралГУФК».

## 2.2 Учебный план

**У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н**  
**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**  
**«Современные аспекты теории и методики спортивной подготовки в хоккее»**

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самосто- ятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
<b>1</b>	<b>Современное состояние и пути развития вида спорта хоккей. Методологические аспекты подготовки спортсменов</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	
1.1	Организационно-методические аспекты развития современного хоккея и спортивной тренировки	6	4	2	2	2	
1.2	Система подготовки спортсменов в хоккее	8	4	2	2	4	
1.3	Построение спортивной тренировки. Содержание и структура тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов	12	8	4	4	4	
1.4	Современные подходы к управлению тренировочным процессом в хоккее	6	4	2	2	2	
1.5	Ориентация и отбор в хоккее	6	4	2	2	2	
<b>2</b>	<b>Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов в хоккее</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
2.1	Психолого-педагогические основы развития личности	6	4	2	2	2	
2.2	Индивидуально-психологические особенности развития спортсмена	6	4	2	2	2	
2.3	Психорегуляция психических состояний в спорте	6	4	2	2	2	
2.4	Психолого-педагогическое обеспечение воспитательной работы со спортсменами	6	4	2	2	2	
2.5	Общение и межличностные отношения участников учебно-тренировочного процесса в хоккее	6	4	2	2	2	
<b>3</b>	<b>Медико-биологические аспекты подготовки в хоккее</b>	<b>38</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	

3.1	Общие вопросы анатомии, физиологии и биохимии	6	4	2	2	2	
3.2	Анатомия человека и динамическая анатомия	8	6	4	2	2	
3.3	Физиологические аспекты спортивной тренировки в хоккее	8	6	4	2	2	
3.4	Биохимические аспекты спортивной тренировки в хоккее	8	6	4	2	2	
3.5	Комплексный контроль в хоккее	8	6	4	2	2	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>					<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>72</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	

### 2.3 Рабочие программы учебных разделов

#### Раздел 1 Современное состояние и пути развития вида спорта хоккей. Методологические аспекты подготовки спортсменов (38 часов)

##### Тема 1.1 Организационно-методические аспекты развития современного хоккея и спортивной тренировки (6 часов)

Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки в хоккее (с учетом уровня спортивной квалификации) на основе данных современной спортивной науки.

##### Тема 1.2 Система подготовки спортсменов в хоккее (8 часов)

Подготовка спортивного резерва в современных условиях развития хоккея. Системы подготовки в хоккее в мире и в Российской Федерации.

##### Тема 1.3 Построение спортивной тренировки. Содержание и структура тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов (12 часов)

Построение учебно-тренировочного процесса с учетом совмещения тренировочных нагрузок различной направленности (в одном, нескольких занятиях, микроцикле). Построение учебно-тренировочного процесса на основе реализации концепции блоковой периодизации. Понятия «направленность тренировочной нагрузки», «блоковая периодизация тренировочного процесса». Структура, содержание и соотношение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.

##### Тема 1.4 Современные подходы к управлению тренировочным процессом в хоккее (6 часов)

Управление подготовкой квалифицированных спортсменов по результатам современной спортивной науки.

##### Тема 1.5 Ориентация и отбор в хоккее (6 часов)

Проблемы отбора и ориентации в современном хоккее.

#### Перечень практических занятий раздела

Таблица 5 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.1	Организационно-методические аспекты развития современного хоккея и спортивной тренировки	2
1.2	Система подготовки спортсменов в хоккее	2
1.3	Построение спортивной тренировки. Содержание и структура тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов	4
1.4	Современные подходы к управлению тренировочным процессом в хоккее	2
1.5	Ориентация и отбор в хоккее	2

#### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 6 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Ознакомление с современными тенденциями развития хоккея	2
1.2	Ознакомление с системой подготовки в современном хоккее	4
1.3	Закрепление материала по вопросам направленности тренировочной нагрузки	4

1.4	Составление плана учебно-тренировочного процесса на микроцикл с учетом этапа спортивной подготовки и уровня квалификации. Составление плана одного тренировочного занятия на основе применения нагрузок различной направленности (на выбор слушателя)	2
1.5	Выявление значимых критериев отбора в хоккее	2

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

#### Основная литература:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : монография / Ю. В. Верхошанский. – 4-е изд. – Москва : Советский спорт, 2019. – 216 с.

2. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 5-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 200 с.

3. Иссурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов : пособие для тренеров, студентов высш. учеб. заведений физ. Культуры и спорта / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. – Москва : Спорт, 2020. – 176 с.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студентов вузов по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 – Физическая культура и спорт / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с.

#### Дополнительная литература:

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России : монография / С. В. Алексеев [и др.]. – Москва : Еврошкола, 2017. – 520 с.

2. Виноградов, Г. П. Теория спортивной тренировки : учебное пособие / Г. П. Виноградов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1999. – 105 с.

3. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

4. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : монография / В. П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2012. – 384 с.

5. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 310 с.

6. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : монография / Л. П. Сергиенко. – Москва : Советский спорт, 2013. – 1048 с.

#### Другие информационные ресурсы:

1. Официальный сайт федерации хоккея России. – URL : <https://fhr.ru/>

2. Научная электронная библиотека. – URL : <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

## Раздел 2 Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов в хоккее (30 часов)

### Тема 2.1 Психолого-педагогические основы развития личности (6 часов)

Понятие личности и личностных качеств. Деятельность как способ существования личности. Особенности проявления закономерностей психического развития в различные возрастные периоды.

### Тема 2.2 Индивидуально-психологические особенности развития спортсмена (6 часов)

Познавательные психические процессы и их проявления при занятиях физической культурой и спортом. Тактическое мышление в спорте. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена и обуславливающие его факторы.

### Тема 2.3 Психорегуляция психических состояний в спорте (6 часов)

Психические состояния спортсменов. Психо-эмоциональное выгорание в спорте. Агрессия и конфликты в спорте. Психотехники в спорте. Диагностика умений

психорегуляции и психических состояний спортсменов.

#### **Тема 2.4 Психолого-педагогическое обеспечение воспитательной работы со спортсменами (6 часов)**

Воспитание в спорте как способ психолого-педагогической помощи тренера спортсмену. Девиации: виды, формы, профилактика. Особенности воспитания детей и подростков с акцентуированными чертами характера.

#### **Тема 2.5 Общение и межличностные отношения участников учебно-тренировочного процесса в хоккее (6 часов)**

Понятие общения. Технологии эффективного общения тренера со спортсменами. Конфликты в спорте и управление ими.

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

Таблица 7 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Психолого-педагогические основы развития личности	2
2.2	Индивидуально-психологические особенности развития спортсмена	2
2.3	Психорегуляция психических состояний в спорте	2
2.4	Психолого-педагогическое обеспечение воспитательной работы со спортсменами	2
2.5	Общение и межличностные отношения участников учебно-тренировочного процесса в хоккее	2

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

Таблица 8 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Психолого-педагогические основы развития личности	2
2.2	Диагностика индивидуально-психологических особенностей спортсменов	2
2.3	Психорегуляция психических состояний в спорте	2
2.4	Изучение программ воспитания спортивной школы	2
2.5	Диагностика межличностных отношений в коллективе	2

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

Основная литература:

1. Маклаков, А. Г. Общая психология : учебник / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 582 с.

2. Серова, Л. К. Психология отбора в спортивных играх : науч.- метод. пособие / Л. К. Серова. – Москва : Спорт, 2019. – 240 с.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. – Москва : Юрайт, 2019. – 338 с.

Дополнительная литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие для студентов вузов направления «Физическая культура» / Г. Д. Бабушкин ; Сибирский гос. Ун-т физической культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

2. Волков, Б. С. Методология и методы психологического исследования : учеб. пособие для вузов / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва : Акад. Проект, 2015.

3. Карлышев, В. М. Практическая психология здоровья : [Электронный ресурс] : монография / В. М. Карлышев ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 130 с.

4. Истратова, О. Н. Психодиагностика : коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – 11 изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 376 с.

5. Серова, Л. К. Психология личности спортивного тренера : монография / Л. К. Серова, Р. Н. Терехина. – Москва : Спорт, 2019. – 128 с.

### **Раздел 3 Медико-биологические аспекты подготовки в хоккее (38 часов)**

#### **Тема 3.1 Общие вопросы анатомии, физиологии и биохимии (6 часов)**

Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Общебиологические законы. Онтогенез личности. Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных систем. показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций.

#### **Тема 3.2 Анатомия человека и динамическая анатомия (8 часов)**

Моторные функции: скелет. Мышечная система, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Регуляторные системы организма. Биомеханика движения. Кинезиология.

#### **Тема 3.3 Физиологические аспекты спортивной тренировки в хоккее (8 часов)**

Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма. Физиологические классификации физических упражнений. Классификация видов спорта (В. С. Фомин) и ее краткая характеристика. Классификация видов спорта (В. С. Фомин) и ее краткая характеристика. Физиологическая характеристика функциональных состояний организма спортсмена. Физиологические основы формирования и совершенствования двигательных навыков. Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов, методов и планирования спортивной тренировки. Физиологические основы специальной физической работоспособности в особых условиях внешней среды. Физиологические особенности тренировки детей различного возраста. Физиологические основы спортивного отбора и ориентации юных спортсменов.

#### **Тема 3.4 Биохимические аспекты спортивной тренировки в хоккее (8 часов)**

Биоэнергетические процессы при мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при работе. Биохимические изменения в организме при утомлении. Биохимические изменения в период мышечной работы и во время восстановления. Биохимические основы скоростно-силовых качеств и выносливости спортсмена. Адаптация к мышечной работе.

#### **Тема 3.5 Комплексный контроль в хоккее (8 часов)**

Понятие о комплексном контроле, его основные составляющие. Комплексный контроль, значение контроля и тесты (педагогические, медико-биологические, психологические). Этапы комплексного контроля. Организация и методы комплексного контроля в системе многолетней подготовки спортсмена. Организация и методы комплексного контроля на этапе отбора для занятий хоккеем. Методы оценки физического развития, развития физических качеств необходимых в избранном виде спорта. Организация и методы проведения комплексного контроля на различных этапах тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.

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

Таблица 9 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Общие вопросы анатомии, физиологии и биохимии	2
3.2	Анатомия человека и динамическая анатомия	2
3.3	Физиологические аспекты спортивной тренировки в хоккее	2
3.4	Биохимические аспекты спортивной тренировки в хоккее	2
3.5	Комплексный контроль в хоккее	2

### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 10 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Общие вопросы анатомии, физиологии и биохимии	2
3.2	Анатомия человека и динамическая анатомия	2
3.3	Физиологические аспекты спортивной тренировки в хоккее	2
3.4	Биохимические аспекты спортивной тренировки в хоккее	2
3.5	Комплексный контроль в хоккее	2

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

#### Основная литература:

1. Билич, Г. Л. Атлас: анатомия и физиология человека : полное практическое пособие / Г. Л. Билич, Е. Ю. Зигалова. – Москва : Эксмо, 2016. – 320 с.
2. Тихомирова, И. А. Анатомия и возрастная физиология : учебник / И. А. Тихомирова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 285 с.
3. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н. И. Федюкович. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. – 574 с.
4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Сов. спорт, 2010. – 620 с.
5. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для вузов физической культуры / М. Ф. Иваницкий ; под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – 14-е изд. – Москва : Спорт, 2018. – 624 с.
6. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учеб. пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. – Москва : Юрайт, 2022. – 151 с.

#### Дополнительная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2013. – 208 с.
2. Семенов, Э. В. Атлас скелетно-мышечной системы : учеб. издание / Э. В. Семенов. – Москва, 2018. – 145 с.
3. Иорданская, Ф. А. Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий : науч.- метод. пособие / Ф. А. Иорданская. – Москва : Спорт, 2019. – 72 с.
4. Пустозеров, А. И. Мониторинг состояния здоровья, занимающихся различными видами физической культуры и спорта : метод. рек. / А. И. Пустозеров, Н. П. Петрушкина ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – 127 с.
5. Паризи, Билл. Анатомия скорости : практическое пособие по развитию скорости, реактивности и умения менять направление движения / Паризи Билл ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2023. – 383 с.
6. Чесноков, Н. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва : метод. пособие / Н. Н. Чесноков, А. П. Морозов ; М-во спорта РФ, Федерал. центр подготовки спорт. резерва. – Москва : Печатный двор, 2016. – 136 с.

### 3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Таблица 11 – Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Имеет опыт практической деятельности
1	Современное состояние и пути развития вида спорта хоккей. Методологические аспекты подготовки спортсменов	ПК-1 ПК-3 ПК-4	федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годового цикла, направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные; технологии профессионального спортивного совершенствования в хоккее; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий; модельные и авторские методики контроля и оценки результативности спортивной подготовки занимающихся; программу спортивной подготовки по виду спорта хоккей, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки; оценивать результативность подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки, выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки; проводить тренировочные занятия и управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся	построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годового цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов; моделирования соревновательной деятельностью занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности; определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям

2	Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов в хоккее	ПК-2	психолого-педагогические критерии, методы и средства спортивного отбора и оценки перспективности занимающихся с учетом спортивной ориентации	использовать психолого-педагогические критерии спортивного отбора, оценивать уровень спортивного результата занимающегося; выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении спортивных результатов;
3	Медико-биологические аспекты подготовки в хоккее	ПК-2	морфологические критерии, методы и средства спортивного отбора и оценки перспективности занимающихся с учетом спортивной ориентации	использовать морфологические критерии спортивного отбора, оценивать уровень спортивного результата занимающегося; выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении спортивных результатов;

#### **4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки в виде зачета степени и уровня освоения слушателями ДПП ПК. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки слушателей.

К итоговой аттестации допускаются слушатели в полном объеме выполнившие учебный план или индивидуальный учебный план ДПП ПК.

Слушатели должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные знания, сформированные умения, профессиональные компетенции, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности.

Уровень освоения ДПП ПК слушателями определяется следующими оценками: «зачтено», «не зачтено».

Критерии оценивания: при 70% правильных ответов на тестовые задания ДПП ПК считается успешно освоенной и выставляется оценка «зачтено», при менее 70% - «не зачтено».

##### **Тестовые задания**

Примерные тестовые задания для итоговой аттестации слушателей

1. Что является ключевым принципом современной системы спортивной тренировки в хоккее, отличающим ее от традиционных подходов?

а) Максимальный объем тренировочных нагрузок для обеспечения запаса прочности.

б) Интеграция подготовки: неразрывная связь физической, технической, тактической и психологической подготовки в каждой тренировке.

в) Раздельная (разобценная) работа над техникой, тактикой и физическими качествами в разные тренировочные дни.

г) Основной акцент на развитии общих физических качеств в подготовительном периоде без использования специальных упражнений.

2. Какой из перечисленных организационных форматов соревнований в современном хоккее НАИБОЛЕЕ способствует долгосрочному развитию игроков (в контексте спортивного отбора и подготовки резерва)?

а) Проведение регулярных турниров для разных возрастных групп с акцентом на участие всех игроков команды и контроль за игровым временем.

б) Фокус исключительно на победу в престижных турнирах любой ценой, с использованием только сильнейших игроков возраста.

в) Отказ от системы спортивного отбора до 14-16 лет, полное смешение игроков разного уровня.

г) Проведение соревнований только в формате отбора в сборные команды для участия в финальных стадиях.

3. Какой из перечисленных аспектов является центральным элементом методики развития специальной работоспособности хоккеиста на современном этапе?

а) Преимущественное использование длительных кроссов и циклической работы в равномерном режиме для развития выносливости.

б) Моделирование в тренировочных упражнениях режимов работы, максимально приближенных к соревновательной игре (интервальная работа высокой интенсивности, работа с risk'ом, принятие решений под усталостью).

в) Применение силовых упражнений в тренажерном зале без учета хоккейной специфики, направленных только на рост максимальной силы.

г) Акцент на развитие абсолютной скорости бега на длинных прямых отрезках.

4. Что понимается под структурой тренировочной нагрузки в процессе подготовки спортсмена?

а) Общее количество часов, проведенных спортсменом на тренировках за определенный период (месяц, год).

б) Географическое расположение и оснащенность тренировочных баз, где проходит подготовка.

в) Соотношение и взаимосвязь различных компонентов нагрузки (объема, интенсивности, специфичности, отдыха) как в отдельном занятии, так и в рамках тренировочных циклов.

г) Список и порядок выполнения физических упражнений в рамках одного тренировочного занятия.

5. Какой из перечисленных принципов является основополагающим при распределении нагрузок в рамках микроцикла (недельного цикла)?

а) Постоянное увеличение объема и интенсивности от занятия к занятию для создания стрессового воздействия.

б) Чередование нагрузок разной направленности и величины с адекватным восстановлением для достижения суперкомпенсации.

в) Концентрация нагрузок только одного типа (например, силовых) для максимального тренировочного эффекта.

г) Проведение тренировок исключительно в соревновательном режиме для совершенствования специальной выносливости.

6. Какое из следующих утверждений наиболее точно раскрывает понятие «содержание тренировочной нагрузки»?

а) Это суммарный километраж, тоннаж или время, затраченное на выполнение упражнений.

б) Это эмоциональный настрой и мотивация спортсмена во время выполнения упражнений.

в) Это совокупность выбираемых средств, методов, величин и условий тренировочных воздействий, вызывающих определенные функциональные и адаптационные изменения в организме спортсмена.

г) Это расписание тренировочных занятий на текущий месяц.

7. Какой из перечисленных факторов в рамках психолого-педагогического подхода считается ведущим (системообразующим) в развитии личности?

а) Наследственность и генетическая предрасположенность.

б) Социальная ситуация развития и целенаправленная деятельность (ведущая деятельность) в ней.

в) Особенности высшей нервной деятельности (темперамент).

г) Климатические и географические условия жизни.

8. Что понимается под понятием «зона ближайшего развития» (Л. С. Выготский) в контексте педагогического воздействия?

а) Область знаний и умений, которые ребенок может освоить абсолютно самостоятельно, без помощи взрослого.

б) Перечень пробелов и ошибок в знаниях ученика, которые необходимо срочно исправить.

в) Разрыв между уровнем актуального развития (что ребенок делает сам) и уровнем потенциального развития (что может сделать с помощью взрослого или более компетентного сверстника).

г) Физиологически обусловленные возрастные ограничения для освоения тех или иных навыков.

9. Какой механизм, согласно теории социального научения (А. Бандура), является ключевым для личностного развития в процессе воспитания и обучения?

а) Обусловливание, при котором поведение жестко формируется системой поощрений и наказаний.

б) Спонтанное созревание врожденных качеств и способностей в благоприятной среде.

в) Научение через наблюдение, моделирование и подражание значимым другим (образцам поведения).

г) Интериоризация, как поэтапный перевод внешних социальных норм во внутренний план сознания.

10. Какой из перечисленных методов психорегуляции направлен преимущественно на оптимальную мобилизацию спортсмена и активизацию его ресурсов непосредственно перед стартом?

а) Прогрессивная мышечная релаксация по Джейкобсону.

б) Идеомоторная тренировка с акцентом на быстроту, силу и уверенность действий.

в) Дыхательные упражнения на замедление сердечного ритма.

г) Аутогенная тренировка (низшая ступень) с установками на тяжесть и тепло в конечностях.

11. Что является основной целью применения техник психорегуляции (например, аутогенной тренировки, биологической обратной связи) в восстановительном периоде после соревнований или напряженной тренировки?

а) Резкое повышение мотивации к следующим стартам.

б) Формирование состояния спортивной злости и агрессии.

в) Ускорение процессов психофизиологического восстановления и профилактика синдрома хронического утомления (перетренированности).

г) Коррекция технических ошибок, допущенных во время выступления.

12. Какое психическое состояние, согласно концепции «потока» (М. Чиксентмихайи), является оптимальным для достижения максимального спортивного результата и как его можно целенаправленно формировать?

а) Состояние повышенной тревоги и обостренного восприятия соперника.

б) Состояние полной мышечной релаксации и отрешенности от результата.

в) Состояние «потока» (flow), характеризующееся полной поглощенностью деятельностью, ясностью цели, чувством контроля и искаженным восприятием времени.

г) Состояние апатии и экономии психических сил для решающего момента соревнования.

13. При выполнении ключевого элемента техники катания – толчка коньком – основное усилие для разгона генерируется за счет мощного разгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Какая группа мышц является первичным драйвером этого движения (инициирует и обеспечивает основную мощность)?

а) Мышцы голени (икроножная и камбаловидная), обеспечивающие толчок стопой.

б) Мышцы задней поверхности бедра (бицепс бедра, полусухожильная, полуперепончатая) и большая ягодичная мышца.

в) Четырехглавая мышца бедра, разгибающая голень в коленном суставе.

г) Приводящие мышцы бедра, стабилизирующие положение ноги.

14. Во время выполнения броска в хоккее (например, кистевого броска) заключительная и решающая фаза придания скорости и точности шайбе связана с резким движением в лучезапястном суставе. Какое анатомическое действие и, соответственно, какая группа мышц являются для этого ключевыми?

а) Пронация предплечья и сгибание кисти, осуществляемые круглым пронатором и сгибателями кисти.

б) Супинация предплечья, осуществляемая супинатором и двуглавой мышцей плеча.

в) Отведение кисти, осуществляемое лучевым сгибателем запястья и длинной лучевой разгибательной мышцей.

г) Разгибание кисти, осуществляемое разгибателями кисти, расположенными на задней поверхности предплечья.

15. Основным физиологическим фактором, лимитирующим поддержание максимальной мощности и скорости катания в течение всего игрового сменя (40-60 секунд), является:

- а) Истощение запасов креатинфосфата в работающих мышцах и накопление продуктов анаэробного гликолиза (лактата и ионов водорода).
- б) Низкий уровень максимального потребления кислорода (МПК) у хоккеиста.
- в) Депонирование крови в работающих мышцах ног и недостаточный венозный возврат к сердцу.
- г) Снижение концентрации глюкозы в крови (гипогликемия).

16. Какой из перечисленных нейроэндокринных ответов организма на тренировочную нагрузку является ключевым адаптационным механизмом, целенаправленно развиваемым в подготовительном периоде для повышения работоспособности хоккеиста?

- а) Значительное повышение секреции кортизола, приводящее к катаболизму (распаду) белков и подавлению иммунитета.
- б) Резкий выброс адреналина, вызывающий повышение частоты сердечных сокращений и тремора.
- в) Увеличение секреции соматотропина (гормона роста) и тестостерона, стимулирующих синтез белка, гипертрофию мышц и восстановление.
- г) Повышение секреции инсулина для ускоренного пополнения гликогеновых депо.

17. Какой биохимический механизм энергообеспечения является доминирующим во время выполнения хоккеистом скоростного рывка на максимальной дистанции 20-30 метров (около 3-5 секунд)?

- а) Анаэробный алактатный (фосфагенный) механизм за счет расщепления креатинфосфата (КрФ) и АТФ, запасенных в мышцах.
- б) Анаэробный лактатный (гликолитический) механизм с интенсивным образованием лактата.
- в) Аэробный (окислительный) механизм с использованием кислорода для окисления углеводов и жиров.
- г) Аэробный гликолиз с последующим окислением пирувата в митохондриях.

18. Что является первичной биохимической причиной локального мышечного утомления и «забитости» мышц ног у хоккеиста к концу напряженной игровой сменя продолжительностью 40-60 секунд?

- а) Полное истощение запасов гликогена в рабочих мышечных волокнах.
- б) Значительное накопление лактата и, что более важно, ионов водорода (H<sup>+</sup>), приводящее к снижению pH внутри мышечной клетки (ацидозу).
- в) Критическое падение концентрации аденозинтрифосфата (АТФ) ниже уровня, необходимого для мышечного сокращения.
- г) Нарушение нервно-мышечной передачи из-за накопления аммиака.

### 5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Таблица 12 – Кадровое обеспечение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Современное состояние и пути развития вида спорта хоккей. Методологические аспекты подготовки спортсменов	Дегтярев Александр Владимирович		ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории и методики хоккея и футбола
		Каменев Олег Ренатович		ФГБОУ ВО «УралГУФК», старший преподаватель кафедры теории и методики хоккея и футбола
		Жворонков Сергей Сергеевич		ФГБОУ ВО «УралГУФК», преподаватель кафедры теории и методики хоккея и футбола
2	Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов в хоккее	Карлышев Владимир Михайлович	Кандидат педагогических наук, профессор	ФГБОУ ВО «УралГУФК», профессор кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока
3	Медико-биологические аспекты подготовки в хоккее	Борисова Татьяна Викторовна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры анатомии
		Кулешова Марина Валерьевна	Кандидат биологических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры биохимии
		Сурина-Марышева Елена Федоровна	Кандидат биологических наук, доцент	ФГАОУ ВО «ЮУрГУ (НИУ)», научный сотрудник научно-исследовательского центра спортивной науки

**6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Заведующий кафедрой теории и методики хоккея и футбола,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Клестова Оксана Александровна \_\_\_\_\_

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные аспекты теории и методики спортивной подготовки в хоккее» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики хоккея и футбола протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.

Заведующий кафедрой теории и методики хоккея и футбола  
кандидат педагогических наук, доцент  
Клестова Оксана Александровна \_\_\_\_\_

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные аспекты теории и методики спортивной подготовки в хоккее» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» и рекомендована к реализации в Межотраслевом региональном центре повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК» решением от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г. протокол № \_\_\_\_\_

Председатель методического совета,  
проректор по образованию и внешним связям,  
кандидат юридических наук, доцент  
Захарова Светлана Александровна \_\_\_\_\_