

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Крошева Елена Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.05.2023 15:28:21  
Уникальный программный ключ:  
1348aec0090e131613729916a9d85059b88b4e32

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**среднего профессионального образования**  
**«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»**  
**(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

\_\_\_\_\_ Е.А. Крошева  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

**ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**  
на 2023-2024 г

г. Ярославль, 2023

ОДОБРЕН

На заседании

Тренерского совета

Протокол № 3 от 22.05.2023 г.

Разработчик:

ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

## ПЛАН ИСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) -37 часов</b>				
Июль	1	26.06-02.07	-	-
	2	03.07-09.07	-	-
	3	10.07-16.07	-	-
	4	17.07-23.07	-	-
	5	24.07-30.07	-	-
Август	6	31.07-06.08	1	Применение правил эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования
	7	07.08-13.08	-	-
	8	14.08-20.08	-	-
	9	21.08-27.08	1	Изучение требований для присвоения спортивных разрядов
	10	28.08-03.09	-	-
Сентябрь	11	04.09-10.09	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения общей физической подготовленности
	12	11.09-17.09	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения общей физической подготовленности
	13	18.09-24.09	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения специальной физической подготовленности
	14	25.09-01.10	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения уровня технической подготовленности
Октябрь	15	02.10-08.10	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения уровня технической подготовленности
	16	09.10-15.10	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения специальной физической подготовленности
	17	16.10-22.10	1	Освоение методики проведения подвижных и спортивных игр
	18	23.10-29.10	1	Освоение методики проведения подвижных и спортивных игр
Ноябрь	19	30.10-05.11	-	

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
	20	06.11-12.11	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня развития скоростно-силовых способностей посредством применения упражнений с внешним сопротивлением, упражнений с преодолением веса собственного тела с учётом специфики хоккея
	21	13.11-19.11	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности
	22	20.11-26.11	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения общей, специальной физической подготовленности.
	23	27.11-03.12	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения общей, специальной физической подготовленности
Декабрь	24	04.12-10.12	1	Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности
	25	11.12-17.12	1	Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности.
	26	18.12-24.12	2	Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности.
	27	25.12-31.12	-	
Январь	28	01.01-07.01	-	
	29	08.01-14.01	1	Практическое освоение и применение правил вида спорта «хоккей»
	30	15.01-21.01	1	Практическое освоение и применение правил вида спорта «хоккей»
	31	22.01-28.01	1	Практическое освоение и применение правил вида спорта «хоккей»
Февраль	32	29.01-04.02	1	Изучение видов и причин спортивного травматизма
	33	05.02-11.02	1	Изучение видов и причин спортивного травматизма
	34	12.02-18.02	1	Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок
	35	19.02-25.02	-	
	36	26.02-03.03	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения общей, специальной физической подготовленности
Март	37	04.03-10.03	-	
	38	11.03-17.03	2	Освоение методики проведения подвижных и спортивных игр

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
	39	18.03-24.03	1	Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок
	40	25.03-31.03	1	Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок
Апрель	41	01.04-07.04	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для расширения функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения средств лёгкой атлетики.
	42	08.04-14.04	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для расширения функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения средств лёгкой атлетики.
	43	15.04-21.04	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для расширения функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения спортивных и подвижных игр.
	44	22.04-28.04	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для расширения функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения спортивных и подвижных игр.
Май	45	29.04-05.05	-	
	46	06.05-12.05	-	
	47	13.05-19.05	2	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности
	48	20.05-26.05	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности
	49	27.05-02.06	1	Освоение навыков организация учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки
Июнь	50	03.06-09.06	-	
	51	10.06-16.06	-	
	52	17.06-23.06	-	
<b>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА - 45 часов</b>				
Июль	1	26.06-02.07	-	-
	2	03.07-09.07	-	-
	3	10.07-16.07	-	-
	4	17.07-23.07	-	-
	5	24.07-30.07	-	-

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
Август	6	31.07-06.08	1	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки
	7	07.08-13.08	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности
	8	14.08-20.08	1	Изучение видов и причин спортивного травматизма.
	9	21.08-27.08	-	-
	10	28.08-03.09	1	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки
Сентябрь	11	04.09-10.09	1	Освоение способов контроля соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.
	12	11.09-17.09	1	Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии всероссийской спортивной классификацией.
	13	18.09-24.09	1	Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.
	14	25.09-01.10	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения технико-тактической подготовленности.
Октябрь	15	02.10-08.10	1	Разработка индивидуального плана спортивной подготовки
	16	09.10-15.10	1	Разработка индивидуального плана спортивной подготовки
	17	16.10-22.10	1	Разработка индивидуального плана спортивной подготовки
	18	23.10-29.10	1	Разработка индивидуального плана спортивной подготовки
Ноябрь	19	30.10-05.11	-	
	20	06.11-12.11	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности
	21	13.11-19.11	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности
	22	20.11-26.11	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности
	23	27.11-03.12	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
Декабрь	24	04.12-10.12	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	25	11.12-17.12	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	26	18.12-24.12	2	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	27	25.12-31.12	-	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
Январь	28	01.01-07.01	-	
	29	08.01-14.01	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	30	15.01-21.01	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	31	22.01-28.01	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
Февраль	32	29.01-04.02	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	33	05.02-11.02	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	34	12.02-18.02	1	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом
	35	19.02-25.02	-	
	36	26.02-03.03	1	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом
Март	37	04.03-10.03	-	
	38	11.03-17.03	2	Фиксация технических действий участников соревнований
	39	18.03-24.03	1	Фиксация технических действий участников соревнований
	40	25.03-31.03	1	Фиксация технических действий участников соревнований
Апрель	41	01.04-07.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	42	08.04-14.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	43	15.04-21.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	44	22.04-28.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
Май	45	29.04-05.05	-	
	46	06.05-12.05	-	
	47	13.05-19.05	2	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности
	48	20.05-26.05	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
	49	27.05-02.06	1	Освоение навыков организация учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки
Июнь	50	03.06-09.06	-	
	51	10.06-16.06	-	
	52	17.06-23.06	-	
<b>ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -46 часов</b>				
Июль	1	26.06-02.07	-	
	2	03.07-09.07	-	
	3	10.07-16.07	-	
	4	17.07-23.07	-	
	5	24.07-30.07	-	
Август	6	31.07-06.08	2	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности
	7	07.08-13.08	2	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения технико-тактической подготовленности.
	8	14.08-20.08	2	Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии всероссийской спортивной классификацией
	9	21.08-27.08	-	
	10	28.08-03.09	-	
Сентябрь	11	04.09-10.09	-	
	12	11.09-17.09	2	Приобретение навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей».
	13	18.09-24.09	2	Приобретение навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей».
	14	25.09-01.10	-	
Октябрь	15	02.10-08.10	1	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом Фиксация технических действий участников соревнований
	16	09.10-15.10	1	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом



Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
	17	16.10-22.10	1	Фиксация технических действий участников соревнований
	18	23.10-29.10	1	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом
Ноябрь	19	30.10-05.11	-	
	20	06.11-12.11	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	21	13.11-19.11	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	22	20.11-26.11	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	23	27.11-03.12	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
Декабрь	24	04.12-10.12	1	Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей»
	25	11.12-17.12	1	Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей»
	26	18.12-24.12	2	Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей»
	27	25.12-31.12	-	
Январь	28	01.01-07.01	-	
	29	08.01-14.01	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	30	15.01-21.01	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	31	22.01-28.01	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
Февраль	32	29.01-04.02	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	33	05.02-11.02	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	34	12.02-18.02	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	35	19.02-25.02	-	
	36	26.02-03.03	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
Март	37	04.03-10.03	-	
	38	11.03-17.03	2	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	39	18.03-24.03	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	40	25.03-31.03	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
Апрель	41	01.04-07.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	42	08.04-14.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	43	15.04-21.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	44	22.04-28.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
Май	45	29.04-05.05	-	
	46	06.05-12.05	-	
	47	13.05-19.05	2	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности
	48	20.05-26.05	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности
	49	27.05-02.06	1	Освоение навыков организация учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки
Июнь	50	03.06-09.06	-	
	51	10.06-16.06	-	
	52	17.06-23.06	-	