

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Замурий Нина Владимировна
Должность: Заместитель директора по учебно-спортивной и воспитательной работе
Дата подписания: 05.06.2024 13:18:24
Уникальный программный ключ:
d51a610db724b206c742aed9124f082f100683a8

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор

_____ Е.А. Крошева
« _____ » _____ 2024 г

ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ
на 2024-2025 г

г. Ярославль, 2024

ОДОБРЕН

На заседании

Тренерского совета

Протокол № 3 от 22.05.2024 г.

Разработчик:

ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) -37 часов				
Июль	1	01.07-07.07	-	-
	2	08.07-14.07	-	-
	3	15.07-21.07	-	-
	4	22.07-28.07	-	-
Август	5	29.07-04.08	1	Применение правил эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования
	6	05.08-11.08		-
	7	12.08-18.08		-
	8	19.08-25.08	1	Изучение требований для присвоения спортивных разрядов
	9	26.08-01.09		-
Сентябрь	10	02.09-08.09	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения общей физической подготовленности
	11	09.09-15.09	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения общей физической подготовленности
	12	16.09-22.09	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения специальной физической подготовленности
	13	25.09-01.10	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения уровня технической подготовленности
Октябрь	14	30.09-06.10	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения уровня технической подготовленности
	15	07.10-13.10	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения специальной физической подготовленности
	16	14.10-20.10	1	Освоение методики проведения подвижных и спортивных игр
	17	21.10-27.10	1	Освоение методики проведения подвижных и спортивных игр
	18	28.10-03.11		
Ноябрь	19	04.11-10.11	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
				развития скоростно-силовых способностей посредством применения упражнений с внешним сопротивлением, упражнений с преодолением веса собственного тела с учётом специфики хоккея
	20	11.11-17.11	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	18.11-24.11	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности
	22	25.11-01.12	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения общей, специальной физической подготовленности.
Декабрь	23	02.12-08.12	1	Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности
	24	09.12-15.12	1	Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности.
	25	16.12-22.12	2	Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности.
	26	23.12-29.12		
Январь	27	30.12-05.01		
	28	06.01-12.01	1	Практическое освоение и применение правил вида спорта «хоккей»
	29	13.01-19.01	1	Практическое освоение и применение правил вида спорта «хоккей»
	30	20.01-26.01	1	Практическое освоение и применение правил вида спорта «хоккей»
	31	27.01-02.02	1	Изучение видов и причин спортивного травматизма
Февраль	32	03.02-09.02	-	
	33	10.02-16.02	1	Изучение видов и причин спортивного травматизма
	34	17.02-23.02	1	Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок
	35	24.02-02.03	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения общей, специальной физической подготовленности
Март	36	03.03-09.03		
	37	10.03-16.03	2	Освоение методики проведения подвижных и спортивных игр

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
	38	17.03-23.03	1	Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок
	39	24.03-30.03	1	Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок
Апрель	40	31.03-06.04	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для расширения функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения средств лёгкой атлетики.
	41	07.04-13.04	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для расширения функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения средств лёгкой атлетики.
	42	14.04-20.04	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для расширения функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения спортивных и подвижных игр.
	43	21.04-27.04	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для расширения функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения спортивных и подвижных игр.
Май	44	28.04-04.05		
	45	05.05-11.05		
	46	12.05-18.05	2	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности
	47	19.05-25.05	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности
	48	26.05-01.06	1	Освоение навыков организация учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки
Июнь	49	02.06-08.06	-	
	50	09.06-15.06	-	
	51	16.06-22.06	-	
	52	23.06-29.06		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА - 45 часов				
Июль	1	01.07-07.07	-	-
	2	08.07-14.07	-	-
	3	15.07-21.07	-	-
	4	22.07-28.07	-	-

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
Август	5	29.07-04.08	1	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки
	6	05.08-11.08	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности
	7	12.08-18.08	1	Изучение видов и причин спортивного травматизма.
	8	19.08-25.08	-	-
	9	26.08-01.09	1	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки
Сентябрь	10	02.09-08.09	1	Освоение способов контроля соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.
	11	09.09-15.09	1	Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии всероссийской спортивной классификацией.
	12	16.09-22.09	1	Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.
	13	23.09-29.09	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения технико-тактической подготовленности.
Октябрь	14	30.09-06.10	1	Разработка индивидуального плана спортивной подготовки
	15	07.10-13.10	1	Разработка индивидуального плана спортивной подготовки
	16	14.10-20.10	1	Разработка индивидуального плана спортивной подготовки
	17	21.10-27.10	1	Разработка индивидуального плана спортивной подготовки
	18	28.10-03.11	1	Разработка индивидуального плана спортивной подготовки
Ноябрь	19	04.11-10.11	-	
	20	11.11-17.11	2	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности
	21	18.11-24.11	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности
	22	25.11-01.12	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности
Декабрь	23	02.12-08.12	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
	24	09.12-15.12	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	25	16.12-22.12	2	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	26	23.12-29.12	-	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
Январь	27	30.12-05.01	-	
	28	06.01-12.01	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	29	13.01-19.01	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	30	20.01-26.01	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	31	27.01-02.02	2	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом
Февраль	32	03.02-09.02	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	33	10.02-16.02	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	34	17.02-23.02	1	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом
	35	24.02-02.03	1	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом
Март	36	03.03-09.03	-	
	37	10.03-16.03	2	Фиксация технических действий участников соревнований
	38	17.03-23.03	2	Фиксация технических действий участников соревнований
	39	24.03-30.03	1	Фиксация технических действий участников соревнований
Апрель	40	31.03-06.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	41	07.04-13.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	42	14.04-20.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	43	21.04-27.04	2	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
Май	44	28.04-04.05	-	
	45	05.05-11.05	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности
	46	12.05-18.05	2	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности
	47	19.05-25.05	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
	48	26.05-01.06	1	Освоение навыков организация учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки
Июнь	49	02.06-08.06	-	
	50	09.06-15.06	-	
	51	16.06-22.06	-	
	52	23.06-29.06		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -46 часов				
Июль	1	01.07-07.07	-	
	2	08.07-14.07	-	
	3	15.07-21.07	-	
	4	22.07-28.07	-	
Август	5	29.07-04.08	2	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности
	6	05.08-11.08	2	Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения технико-тактической подготовленности.
	7	12.08-18.08	2	Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии всероссийской спортивной классификацией
	8	19.08-25.08	-	
	9	26.08-01.09	-	
Сентябрь	10	02.09-08.09	-	
	11	09.09-15.09	2	Приобретение навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей».
	12	16.09-22.09	2	Приобретение навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей».
	13	23.09-29.09	-	
Октябрь	14	30.09-06.10	1	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
				Фиксация технических действий участников соревнований
	15	07.10-13.10	1	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом
	16	14.10-20.10	1	Фиксация технических действий участников соревнований
	17	21.10-27.10	1	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом
	18	28.10-03.11		
Ноябрь	19	04.11-10.11	-	
	20	11.11-17.11	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	21	18.11-24.11	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	22	25.11-01.12	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
Декабрь	23	02.12-08.12	1	Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей»
	24	09.12-15.12	1	Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей»
	25	16.12-22.12	2	Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей»
	26	23.12-29.12	-	
Январь	27	30.12-05.01	-	
	28	06.01-12.01	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	29	13.01-19.01	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	30	20.01-26.01	1	Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	31	27.01-02.02		
Февраль	32	03.02-09.02	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	33	10.02-16.02	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	34	17.02-23.02	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	35	24.02-02.03	-	
Март	36	03.03-09.03	-	
	37	10.03-16.03	2	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»

Месяц	Сроки проведения		Объём (часы)	Тема
	Неделя	Даты		
	38	17.03-23.03	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	39	24.03-30.03	1	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
Апрель	40	31.03-06.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	41	07.04-13.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	42	14.04-20.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
	43	21.04-27.04	1	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций
Май	44	28.04-04.05	-	
	45	05.05-11.05	-	
	46	12.05-18.05	2	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности
	47	19.05-25.05	1	Освоение методики проведения комплексов физических упражнений восстановительной и рекреационной направленности
	48	26.05-01.06	1	Освоение навыков организация учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки
Июнь	49	02.06-08.06	-	
	50	09.06-15.06	-	
	51	16.06-22.06	-	
	52	23.06-29.06		