

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ**

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_/ /  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
ТРЕНЕРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ХОККЕЮ**

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Нормативный срок освоения программы:** 144 часа

**Категории слушателей:** тренеры, инструкторы по спорту, механики, инструкторы по физической культуре, инструкторы-методисты, специалисты по подготовке сборных команд начальники сборных команд, специалист по антидопинговому обеспечению.

**Уровень квалификации:** 5-7

**Форма обучения:** очная с элементами дистанционного обучения

**Москва 2019**

Программа повышения квалификации тренеров и специалистов по хоккею согласована

«\_\_» «\_\_\_\_\_» 2019 г.

Программа повышения квалификации тренеров и специалистов по хоккею утверждена

Разработчики программы повышения квалификации тренеров и специалистов по хоккею:

Рецензенты:

## **1. Общая характеристика программы**

### **1.1 Нормативно-правовые основания разработки программы**

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Постановление Правительства РФ от 29.03.2019 N 372 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта».
4. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 15 августа 2011 г. N 916н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 октября 2011 г. № 22054).
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Минспорттуризма России от 16.04.2012 N 347 «Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 04.05.2012 N 24063).
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 июля 2014 г. N 906 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт (уровень подготовки кадров высшей квалификации)».
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
9. Приказ Минтруда от 12 апреля 2013 г. №148н «Об утверждении уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов».
- Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519).
9. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135).

### **1.2 Область применения программы**

Настоящая программа предназначена для повышения квалификации лиц, имеющих или получающих среднее профессиональное и (или) высшее образование, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры и спорта, в системе подготовки спортивного резерва в хоккее.

### **1.3 Цель и планируемые результаты обучения**

Реализация программы повышения квалификации тренеров и специалистов по хоккею направлена на совершенствование и получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Таблица – 1 Перечень общекультурных профессиональных компетенций

Вид деятельности	Компетенции	Практический опыт	Знания	Умения
Оказание консультационной поддержки тренерам и спортсменам на всех этапах спортивной подготовки	Способность использовать правовые знания для повышения эффективности подготовки хоккеистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (ПК-1)*	Владеть: - нормативно-правовым инструментарием для оказания экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства Код - Е/02.6	Знать: - особенности современной нормативно-правовой базы реализации подготовки хоккеистов высокой квалификации (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»), актуальные Приказы Минспорта России)	Уметь: - соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - систематизировать и агрегировать информацию из различных источников; - консультировать по вопросам нормативно-правового обеспечения подготовки хоккеистов высокой квалификации
Подготовка занимающихся на этапах многолетней тренировки (оздоровительный, начальной подготовки, тренировочный этапы)	Способность осуществлять подготовку спортивного резерва в хоккее с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ПК-2)	Владеть: - технологиями обучения занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера; - формированием разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программой спортивной подготовки; - педагогическими технологиями обучения базовым техническим навыкам и приемам в хоккее, согласно классификации НППХ «Красная Машина» Код – В/03.6 Код – С/03.6	Знать: - морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - содержание спортивной тренировки этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки, спортивной специализации в хоккее; - классификацию и содержание базовых технических приемов и навыков НППХ «Красная Машина»	Уметь: - использовать адекватные средства, методы и формы раскрытия личностного потенциала занимающегося, формирования волевых качеств и основ мотивации в соревновательной деятельности занимающегося; - использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые на этапах; - подбирать наиболее эффективные комплексы технических навыков для формирования программ занятий

Вид деятельности	Компетенции	Практический опыт	Знания	Умения
Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК - 3)	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработкой планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;</li> <li>- проведением тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;</li> <li>- консультированием тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся.</li> </ul> <p>A/01.5 A/02.5 A/04.5</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- теорию и методику физической культуры;</li> <li>- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;</li> <li>- комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;</li> <li>- особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <p>вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;</p> <p>планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий;</p> <p>подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</p>

Вид деятельности	Компетенции	Практический опыт	Знания	Умения
Подготовка спортивной команды к выступлениям на соревнованиях	Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями хоккея техникой движений, тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-4);	Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды;  Организация соревновательной деятельности спортивной команды. F/01.6 F/03.6	Уметь: использовать критерии оценки интегральной подготовленности спортсмена спортивной команды для контроля тренировочного процесса; использовать продуктивные методики формирования и развития навыков выполнения спортсменами спортивной команды технических приемов в вариативных условиях, близких к игровым, развития универсализации спортсменов спортивной команды, совершенствования взаимодействия спортсменов по выполняемым функциям в спортивной команде и взаимозаменяемости спортсменов в спортивной команде; антидопинговые правила; национальный план борьбы с допингом в спорте.	Знать: <i>Технологии спортивной тренировки спортсменов спортивной команды в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)</i> Технологии спортивной тренировки спортсменов спортивной команды в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин); локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной команды к спортивным соревнованиям.
Руководство подготовкой хоккеистов высокой квалификации	Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в хоккее с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-5).	Управление системой выявления перспективных спортсменов и проведения отбора для пополнения сборной команды Российской Федерации по хоккею G/02.7	Знать: - методы планирования и прогнозирования; - факторы, оказывающие действие на качество подготовки спортивного резерва по виду спорта, способы минимизации и устранения отрицательных последствий действия выявленных факторов; - систему факторов, обеспечивающих эффективность системы подготовки хоккеистов высокой квалификации	Уметь: - собирать, обобщать и анализировать информацию о состоянии системы подготовки хоккеистов высокой квалификации в организации и об основных показателях ее функционирования для принятия обоснованных управленческих решений по достижению качественной спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации.

**1.4 Форма обучения** – очная с элементами дистанционного обучения.

**1.5 Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы:**  
удостоверение о повышении квалификации

## 2. Учебный план

№	Наименование учебных предметов, тем	Общая трудоемкость, ч	Всего, в том числе аудиторные, ч	Очные занятия, ч		Дистанционные занятия, ч		СРС, ч, в т.ч. КСР, ч	Форма контроля
				Лекции	Практические и семинарские занятия	Лекции	Практические и семинарские занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Базовая часть</b>									
1	Нормативно-правовые и организационные основы профессиональной деятельности хоккеистов	12	4	2	2	2	2	4	
2	Современная система подготовки хоккеистов высокой квалификации	26	14	12	2	2	4	6	
3	Научно-методическое обеспечение системы подготовки хоккеистов высокой квалификации	14	4	2	2	4	4	2	
4	Управление системой спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации	12	6	4	2	2	2	2	
5	Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации	10	4	2	2	2	2	2	
6	Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации	14	4	2	2	2	2	6	
<b>Профессиональные модули (Вариативные модули по выбору*)</b>									
7	<b>Современные информационные технологии в системе спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации (1 модуль)</b>								
7.1	Технологии видеоанализа	16	6	4	2	2	2	6	
7.2	Технологии BIG data – статистика	16	6	4	2	2	2	6	
8	<b>Материальное и техническое обеспечение в системе спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации (2 модуль)</b>								

8.1	Современные тренажеры, оборудование и аксессуары для тренировочного процесса хоккеистов	16	6	4	2	2	2	6	
8.2	Технологии экипировки, спорт сооружения, судейство	16	6	4	2	2	2	6	
9	<b>Нутритивное обеспечение, инновационные системы диагностики и коррекции функционального состояния спортсменов (3 модуль)</b>								
9.1	Особенности нутритивного обеспечения тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации	16	6	4	2	2	2	6	Зач.
9.2	Современные инновационные системы и технологии диагностики, коррекции функционального состояния спортсменов	16	6	4	2	2	2	6	Зач.
10	<b>Психология личности в спорте (4 модуль)</b>								
10.1	Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте	16	6	4	2	2	2	6	
10.2	Психология построения команды в хоккее	16	6	4	2	2	2	6	
11	<b>Подготовка выпускной квалификационной работы (Проект)</b>	16							Защита
12	<b>Итоговая аттестация</b>	8							Итоговый тест
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	

\* Выбирается один модуль с учетом специфики подготовки слушателей. Количество часов в модуле 32 часа.

### 3. Календарный учебный график повышения квалификации

№	Наименование	Всего, час.	Неделя цикла
1	Нормативно-правовые и организационные основы профессиональной деятельности хоккеистов	12	1, 2



2	Современная система подготовки хоккеистов высокой квалификации	26	1, 2
3	Научно-методическое обеспечение системы подготовки хоккеистов высокой квалификации	14	1, 2
4	Управление системой спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации	12	1, 3
5	Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации	10	1, 3
6	Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации	14	1, 3
7	Модуль по выбору (вариативная часть)	32	1, 2, 3, 4

#### 4. Содержание программы

Наименование	Уровень освоения	Содержание Учебного материала	Объем часов, час.
<b>Нормативно-правовые и организационные основы профессиональной деятельности хоккеистов</b>			
Тема 1.1. Нормативно-правовая база в спорте.	Ознакомительный	Федеральные законы. Нормативно-правовые документы в сфере физической культуры и спорта. Регламенты профессиональных хоккейных лиг.	6
Тема 1.2 Нормативно-правовые и организационные основы профессиональных отношений – «Клуб» - «Агент»-«Хоккеист»	Репродуктивный	Профессиональный контракт хоккеиста – структура особенности.	6
<b>Современная система подготовки хоккеистов высокой квалификации</b>			
Тема 2.1 Современные тенденции развития хоккея и направления совершенствования системы спортивной подготовки	Ознакомительный	Основные направления совершенствования системы подготовки хоккеистов высокой квалификации.	12
Тема 2.2 Модели рационального построения тренировочного процесса в годичном цикле	Репродуктивный	Crach – модель Поляризованная модель Классические модели	8
Тема 2.3 Дополнительные факторы повышения эффективности тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации	Репродуктивный	Разрешенные внутренировочные и внесоревновательные факторы повышения спортивной работоспособности хоккеистов : классификация, особенности применения.	6

<b>Научно-методическое обеспечение системы подготовки хоккеистов высокой квалификации</b>			
Наименование	Уровень освоения	Содержание учебного материала	Объем часов, час.
Тема 3.1 Моделиро-	Ознакомительный	Методы моделирования и про-	6

вание и прогнозирование в системе спортивной подготовки		гнозирования. Применение различных моделей в спорте.	
Тема 3.2 Технологии контроля	Репродуктивный	Оценка и контроль в спортивной подготовке хоккеистов высокой квалификации на этапах годового цикла.	8
<b>Управление системой спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации</b>			
Тема 4.1 Основы управления спортивной подготовкой	Ознакомительный	Виды управления. Критерии эффективности. Управление спортивной командой в хоккее.	6
Тема 4.2 Технологии принятия решений	Репродуктивный	Технологии принятия решений – виды, классификация, практическое применение.	6
<b>Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации</b>			
Тема 5.1 Современные возможности коррекции программ адаптации спортсменов	Репродуктивный	Методы, условия применения в тренировочном процессе хоккеистов высокой квалификации, технологии.	5
Тема 5.2 Системный анализ психофизической и социальной адаптации хоккеистов	Репродуктивный	Контингент методы исследования, результаты.	5
<b>Антидопинговое обеспечение в детско-юношеском хоккее</b>			
Тема 6.1 Антидопинговые мероприятия		Антидопинговые мероприятия. Изменения в правилах, ответственность, особенности антидопингового обеспечения в хоккее.	4
Тема 6.2 Методы информационного обеспечения		Методы информационного обеспечения. Программное обеспечение антидопинговых мероприятий, разработанное Министерством спорта Российской Федерации для организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва.	10
<b>Современные информационные технологии в системе спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации (1 модуль)</b>			
Тема 7.1.1 Технологии видеоанализа	Репродуктивный	Современные системы видеоанализа – обзор, особенности практического использования	8
Тема 7.1.2 Технологии BIG data – статистика	Репродуктивный	Современные системы хранения статистических данных в хоккее – обзор, особенности практического использования	8
<b>Педагогические технологии и их применение на спортивно-оздоровительном этапе</b>			
Тема 7.2.1	Репродуктивный		8
Тема 7.2.2	Репродуктивный		8
<b>Материальное и техническое обеспечение в системе спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации (2 модуль)</b>			
<b>Технология физической подготовки</b>			
Тема 8.1.1 Совре-	Репродуктивный	Обзор современных техноло-	8

менные тренажеры, оборудование и аксессуары для тренировочного процесса хоккеистов		гий и материально-технического обеспечения тренировочного и соревновательного процесса хоккеистов высокой квалификации	
Тема 8.1.2 Технологии экипировки, спорт сооружения, судейство	Репродуктивный	Обзор современных технологий и изменений в судействе, особенностях спортивных сооружений	8
<b>Нутритивное обеспечение, инновационные системы диагностики и коррекции функционального состояния спортсменов (3 модуль)</b>			
Тема 8.2.1 Особенности нутритивного обеспечения тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации	Репродуктивный	Спортивное питание хоккеистов высокой квалификации, особенности.	8
Тема 8.2.2 Современные инновационные системы и технологии диагностики, коррекции функционального состояния спортсменов	Репродуктивный	Современные технологии коррекции функционального состояния хоккеистов высокой квалификации – опыт применения.	8
<b>Психология личности в спорте (4 модуль)</b>			
Тема 9.2.1 Психология построения команды в хоккее	Репродуктивный	Социально-психологический климат спортивной команды. Особенности построения взаимоотношений между тренером и спортсменом на этапе высшего спортивного мастерства	8
Тема 9.1.2 Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте	Репродуктивный	Критерии успешности хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства. Спортограмма спортсмена. Профессиональное целеполагание хоккеиста как ресурс повышения индивидуального спортивного мастерства.	8

**Оценочные средства для контроля: примерные тестовые задания  
Вариант 1**

**Базовый блок**

Вопрос	Ответ
1. От чего зависят изменения биологического	а) от активности ферментов.

характера в организме спортсмена, в первую очередь?	б) запасов углеводов и липидов; в) интенсивности и продолжительности работы-правильный ответ; г) количества витаминов;
2. Какой источник энергии используется непосредственно организмом при мышечного сокращения?	а) глюкоза; б) сахароза. в) креатинфосфат; г) АТФ-правильный ответ;
3. Как называется восстановление, которое происходит во время выполнения мышечной работы?	а) отставленное; б) текущее; в) срочное-правильный ответ; г) не имеет названия.
4. При какой мощности работы жиры становятся основным источником энергии?	а) большой; б) максимальной. в) субмаксимальной; г) умеренной-правильный ответ;
5. Работа какой системы активируется при выполнении анаэробных нагрузок?	а) дыхательной цепи-правильный ответ. б) гликолиза; в) цикла β-окисления жирных карбоновых кислот; г) цикла Кребса;
6. Какую направленность должно иметь питание спортсмена?	а) белково-витаминную. б) белково-углеводную-правильный ответ; в) белково-липидную; г) липидно-углеводную;
7. Как изменяется параметр O <sub>2</sub> -долга при адаптации спортсмена к аэробным нагрузкам?	а) вызывает увеличение O <sub>2</sub> -долга; б) вызывает уменьшение O <sub>2</sub> -долга-правильный ответ; в) никак не влияет на O <sub>2</sub> -долг;
8. Какой путь ресинтеза АТФ является основным при работе в зоне субмаксимальной мощности?	а) миокиназная реакция. б) окислительное фосфорилирование; в) гликолиз-правильный ответ; г) креатинфосфокиназная реакция;
9. Что обеспечивает дополнительное питание спортсмена?	а) снижение объема и повышение биологической ценности пищи-правильный ответ; б) снижение объема и калорийности; в) увеличение объема пищи и расширение спектра веществ, поступающих в организм;

	г) увеличение объема и калорийности.
10. Какие процессы протекают наиболее активно в организме спортсмена в период восстановления?	а) анаболические процессы-правильный ответ; б) мобилизация белков; в) гликолиз; г) катаболические процессы.

## Вариант 2

Вопрос	Ответ
1. При выполнении аэробной работы активизируется работа: Активация какой из системы происходит при совершении аэробной работы?	а) <b>цикла Кребса;</b> б) орнитинового цикла; в) миокиназной реакции; г) гликолиза.
2. Для реакции ресинтеза АТФ организм использует энергию, заключенную в молекулах:	а) витаминов; б) мочевины; в) <b>питательных веществ;</b> г) минеральных веществ.
3. Условия работы при недостаточном снабжении организма кислородом называются:	а) аэробные; б) <b>анаэробные;</b> в) гипоксия; г) гипогликемия.
4. Какой путь ресинтеза АТФ является основным при работе субмаксимальной мощности?	а) креатинфосфокиназная реакция; б) миокиназная реакция; в) <b>гликолиз;</b> г) окислительное фосфорилирование.
5. Какая относительная величина кислородного долга соответствует работе максимальной мощности?	а) 30-50 %; б) 40-60 %; в) 3-20 %; г) <b>90-95 %;</b>
6. По какому показателю крови можно судить о нарушении липидного обмена?	а) молочной кислоты; б) мочевины; в) <b>кетоновых тел;</b> г) глюкозы.
7. Какой из вариантов соотношения анаболических (А) и катаболических (К) процессов в обмене веществ складывается при выполнении мышечной работы?	а) $A > K$ ; б) <b><math>K &gt; A</math>;</b> в) $A = K$ ;
8. Гликоген мышц активно расходуется при выполнении нагрузок:	а) <b>скоростных;</b> б) аэробных; в) <b>скоростно-силовых;</b> г) динамических.
9. Суперкомпенсация – это:	а) восстановление до состояния до рабочего уровня; б) <b>восстановление, превышающее дорабочие параметры;</b> в) полное восстановление; г) не довосстановление.

<p>10. Охранительное торможение в нервных клетках формируется при накоплении в них:</p>	<p>а) <math>\alpha</math>-кетоглутаровой кислоты; б) <math>\alpha</math>-аминопропионовой. в) <math>\beta</math>-оксимасляной кислоты; г) <math>\gamma</math>-аминомасляной кислоты;</p>
---	--

### Вариативные модули по выбору\*

#### Современные информационные технологии в системе спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации (1 модуль)

Вопрос	Ответ
1. В каких областях, в основном, используются информационные технологии в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации (выберите 2 варианта)?	а) Рациональное питание <b>б) Анализ функционального состояния</b> <b>в) Статистика соревнований</b> г) Планирование и учёт тренировочных нагрузок
2. Какую наиболее важную задачу может решать статистический сбор и анализ соревнований?	а) Привлечение большего числа болельщиков <b>б) Понимание динамики и тенденций в хоккее</b> в) Поиск наиболее перспективных молодых игроков г) Оптимизация игровой деятельности
3. Как системы видеоанализа соревнований помогают повысить эффективность подготовки?	а) Дают понимание посещаемости матчей <b>б) Помогают выявлять технические и тактические ошибки и удачные действия</b> в) Предлагают систему нарезки видеоряда, для создания примеров удачных и неудачных игровых ситуаций г) Помогают замерить скорость движения хоккеистов и шайбы

#### Материальное и техническое обеспечение в системе спортивной подготовки хоккеистов высокой квалификации (2 модуль)

Вопрос	Ответ
1. Выберите 2 наиболее популярные марки производителей хоккейной экипировки:	а) Rebook <b>б) ССМ</b> в) Ander Armor <b>г) Bauer</b>
2.	

#### Нутритивное обеспечение, инновационные системы диагностики и коррекции функционального состояния спортсменов (3 модуль)

Вопрос	Ответ
1. Какие существуют наиболее важные системы диагностики функционального состояния спортсменов?	а) Энцефалография <b>б) Электрокардиография</b> <b>в) Частота сердечных сокращений</b> г) Электромиография <b>д) Измерение скорости спортсмена</b> е) Измерение силы спортсмена ж) Измерение координации спортсмена
2. Какова потребность спортсмена высокой квалификации весом 85 кило-	а) 1500-2000 б) 2000-2500



грамм, в ккал. в сутки, в период соревновательной деятельности	в) 2500-3000 г) 3500-4500 <b>д) 4500-5500</b>
3. Сколько грамм белка должно содержаться в пище для обеспечения необходимой суточной нормы для спортсмена высокой квалификации массой 95 Кг в соревновательный период?	<b>а) 150-200</b> б) 200-250 в) 250-300 г) 350-400 д) 450-500
4. При каких условиях, приём дополнительных, безопасных, питательных добавок целесообразен?	а) В, период соревновательной деятельности б) При недостаточном полноценном питании в) В период интенсивных тренировок г) В период восстановления <b>д) Целесообразность приёма устанавливает врач команды в зависимости от индивидуальных особенностей и условий</b>

## 5. Условия реализации программы

### 5.1 Технологии интерактивного обучения при разных формах занятий в часах

Наименование	Лекции		Практ. и семинарские занятия		Всего
	Аудит.	Дистанц.	Аудит.	Дистанц.	
IT - методы	2	2	5	5	14
Case – study (метод конкретных ситуаций)	2		5	5	12
Решение ситуационных задач			2	2	4

### 5.2 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

#### 5.2.1 Рекомендуемая литература

1. Буянова, М. О. Спортивное право. Общая теория : учебник для бакалавриата и магистратуры / М. О. Буянова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 154 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-10052-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429166> (дата обращения: 11.09.2019).
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429445> (дата обращения: 11.09.2019).
3. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Москва : МГПУ. — 211 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11432-4 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-243-00438-1 (МГПУ). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445283> (дата обращения: 11.09.2019).
4. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 105 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07547-2 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1412-6 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441635> (дата обращения: 11.09.2019).
5. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 147 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412> (дата обращения: 11.09.2019).
6. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 124 с. — (Бакалавр. Академический

курс). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438413> (дата обращения: 11.09.2019).

7. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Томск : Томский политехнический университет. — 151 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11890-2 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-98298-987-1 (Томский политехнический университет). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446368> (дата обращения: 11.09.2019).

### **5.2.2 Перечень ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения программы**

1. <https://www.khl.ru> – сайт континентальной хоккейной лиги
2. <https://www.minsport.gov.ru> – сайт министерства спорта России
3. <https://fhr.ru> – сайт Федерации хоккея России

### **5.3 Материально-техническое обеспечение программы**

Требуется аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием для проведения лекционных и практических занятий.

#### **Требования к оснащению аудитории:**

1. Аудитория вместимость – не менее 30 чел;
2. Проектор и экран для показа демонстрационного материала;
3. Доска с хоккейным полем;
4. Ледовая площадка (наличие или возможность аренды) для проведения практических занятий, система электронного хронометрирования, система контроля частоты сердечных сокращений (2 комплекта по 25 единиц – Polar OY), конусы – 16 единиц, мягкие борта – ограничители; оборудование для записи и воспроизведения видео, планшеты – 2, программное обеспечение для видеонализа (на выбор Gamebreaker, Icetime, Dartfish, Steva, иное), ноутбук для видеонализа, шайбы – 50 штук, клюшки - штуки;
5. Крытый спортивный зал или крытая площадка для проведения практических занятий в зале (барьеры различной высоты (10, 20, 40, 60 см) по 12 единиц, плиометрические боксы (15 , 40, 60 см), нестабильные поверхности 4 единицы, функциональные петли 2 единицы; медицинболы 1-7 кг по 2 единицы, секундомеры -2 единицы, флипчарт -2 единицы, резиновые экспандеры – 8 единиц различного сопротивления, мячи теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные;
6. Тренажёрный зал для проведения практических занятий;
7. Библиотека специальной литературы по хоккею и литературы по специальным дисциплинам;
8. Видеотека по хоккею (обучающий видео материал).

#### **Требования к преподавательскому составу проводящих курс лекции и практические занятия:**

1. Преподаватели базового модуля - наличие степени кандидата наук, наличие печатных публикаций в изданиях, рецензируемых ВАК по читаемому предмету;
2. Преподаватели вариативного модуля - наличие степени кандидата наук, наличие печатных публикаций в изданиях, рецензируемых ВАК по

читаемому предмету, опыт работы в отрасли физической культуры и спорта;

3. Привлечение 1-2 специалистов по базовому или вариативному модулю из числа представителей ФХР.

#### **5.4 Организация учебного процесса**

Лекционный материал преподается в форме лекции-визуализации. На практических и семинарских занятиях используются следующие педагогические технологии: IT-методы, Case-study (метод конкретных ситуаций), решение ситуационных задач, технологии развития критического мышления.

Дистанционное обучение осуществляется в среде Moodle с применением конструктора курсов iSpring.

Самостоятельная работа слушателей подразумевает подготовку к практическим и семинарским занятиям с использованием литературы и электронных ресурсов, в том числе образовательных.

Каждый слушатель имеет доступ к электронным литературным источникам.

В конце изучения дисциплин (модуля) слушатель сдает экзамен или зачет в форме тестирования в среде Moodle.

В течение 3-4 недели обучения слушатель выполняет выпускную работу в форме проекта. За слушателем закрепляется преподаватель, который руководит подготовкой проекта. По окончании проекта слушатель и преподаватель должны предоставить результаты проекта в форме тезисов, которые будут опубликованы в сборнике. Сборник тезисов выпускает организация, осуществляющая реализацию программы повышения квалификации. Материалы сборников рецензируются представителями ФХР. Лучшие материалы должны быть опубликованы в отраслевых изданиях, рецензируемых ВАК. Итоговая аттестация слушателя осуществляется путем защиты выпускной квалификационной работы и прохождения итогового тестирования.