**Пояснительная записка к программе спортивной подготовки**

**по виду спорта хоккей**

Занимающиеся на программе спортивной подготовки распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы в соответствии с требованиями ФС.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке хоккеистов в группах спортивной подготовки.

Программа составлена с учетом каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

*Таблица 1.* **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| **Этап начальной подготовки** | 3 | 8 | 14 |
| **Тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | 5 | 11 | 10 |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | Без ограничений | 15 | 6 |
| **Этап высшего совершенствования спортивного мастерства** | Без ограничений | 17 | 3 |

*Таблица 2.* **ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 9 | 14 | 18 | 24 | 28 | 32 |
| **Количество тренировочных занятий в неделю** | 3 | 3 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| **Общее количество часов в год** | 312 | 468 | 728 | 936 | 1248 | 1456 | 1664 |
| **Общее количество тренировочных занятий в год** | 156 | 156 | 312 | 468 | 468 | 468 | 468 |

*Таблица 3.* **СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| **1.** | **Объем физической нагрузки (%), в том числе** | 66-73 | 59-68 | 57-63 | 52-59 | 48-59 | 49-55 |
| **1.1.** | **Общая физическая подготовка (%)** | 22-24 | 16-18 | 10-11 | 9-10 | 7-9 | 3-4 |
| **1.2.** | **Специальная физическая подготовка (%)** | 4-6 | 4-6 | 10-11 | 9-11 | 11-12 | 13-14 |
| **1.3.** | **Участие в спортивных соревнованиях (%)** | - | 5-7 | 15-16 | 15-16 | 15-16 | 15-16 |
| **1.4.** | **Техническая подготовка (%)** | 33-34 | 27-28 | 15-16 | 11-12 | 7-10 | 5-6 |
| **1.5.** | **Тактическая подготовка (%)** | 7-9 | 7-9 | 7-9 | 8-10 | 8-12 | 13-15 |
| **2.** | **Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая(%)** | 5-6 | 7 | 8-10 | 9-10 | 11-15 | 13-15 |
| **3.** | **Инструкторская и судейская практика (%)** | - | - | - | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| **4.** | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)** | 24-26 | 29-30 | 30-32 | 31-32 | 29-31 | 30-31 |

*Таблица 4.* **ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенство­вания спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **до года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Юноши (мужчины) | | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Всего игр | - | 15 | 30 | 36 | 60 | 70 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебная работа в СШ строится на основании данной программы, рассчитана на 52 недель и проводится в течение календарного года. В каникулярное время СШ организует обучение по индивидуальным планам подготовки в установленном порядке.

**Учебный план содержит разделы:**

* Общая физическая
* Специально-физическая
* Техническая
* Тактическая
* Игровая
* Теоретическая
* Контрольные и календарные игры
* Восстановительные мероприятия
* Инструкторская и судейская практика
* Контрольные испытания
* Самостоятельная работа по инд. планам
* Тренировочные сборы

В которых раскрыты все основные принципы и нормы подготовки спортсменов высокой квалификации.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых и индивидуальных занятий.

При проведении тренировочных занятий и участии спортсменов в соревнованиях должны строго соблюдаться:

* установленные требования по врачебному контролю спортсменов;
* требования по предупреждению травм;
* обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учебная работа СШ строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельной работы и судейства соревнований.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: стабильность состава занимающихся, выполнение контрольных нормативов и динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовкой), успешное выступление в соревнованиях, результаты выступления в соревнованиях.

Предусматривается самостоятельная работа во время отпуска и праздничных выходных дней тренера-преподавателя, спортсменам выдается индивидуальные задания в размере 1/12 от общего объема учебного плана.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании учебного плана и годовых планов-графиков.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* тренировочные сборы;
* самостоятельная работа по и индивидуальным планам;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.