**Пояснительная записка к дополнительной образовательной 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.* **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные**

**границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(ле) | Наполняемость(человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 3 |

*Таблица 2.* **Объем нагрузки дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации ) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 14 | 18 | 24 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 728 | 936 | 1248 | 1248 |

 **Годовой учебно-тренировочный план** по виду спорта «хоккей» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

 Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 недели в год (в часах).

 Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

 Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно- тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

*Таблица 3.* **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **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. | Общая физическая подготовка (%) | 22-24 | 16-18 | 10-11 | 9-10 | 7-9 | 3-4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 10-11 | 9-11 | 11-12 | 13-14 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 5-7 | 15-16 | 15-16 | 15-16 | 15-16 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 33-34 | 27-28 | 15-16 | 11-12 | 7-10 | 5-6 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-15 | 14-16 | 15-19 | 17-20 | 19-27 | 26-30 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 24-26 | 29-30 | 30-32 | 31-32 | 29-31 | 30-31 |

*Таблица 4.* **Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |

 Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

 В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

 Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, к ним относятся внутришкольные соревнования различных видов (Первенства, турниры, контрольные игры).

 Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации, к ним относятся соревнования, проводимые федерацией хоккея Нижегородской области (первенства, турниры, товарищеские, благотворительные матчи).

 Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией хоккея России (Первенства, Кубки и т.д.).