

«Утверждаю»

Директор МАУ «Спортивная школа №2»



О.Ю.Синюшкина

Программа спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»
(изменения согласно федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
от 25 октября 2019 г. № 880)

В связи с утверждением федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 15 мая 2019 г. № 373

Внести изменения в программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» МАУ «Спортивная школа №2»

1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки с годом его рождения)

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (приложение №1)

3. Лицам проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки не более 2 раз.

4. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющий меньший показатель наполняемости).

5.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	Не ограничивается	15	6

6. Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет	
			1 г	2 г		
Количество часов в неделю	6	9	12	14	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	6	9	9
Общее количество часов в год	312	468	624	728	936	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	312	312	468	468

7. 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
		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
1.1	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9

1.2	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	5-7	15-16	15-16	15-16
1.4	Техническая подготовка (%)	33- 34	27-28	15-16	11-12	7-11
1.5	Тактическая подготовка (%)	7-9	7-9	7- 9	8-10	8-12
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в в том числе теоретическая, психологическая(%))	5-6	7	8-10	9-10	11-15
3	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	3-4	3-4
4	Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

8. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	–	2	2	3	3
Отборочные	–	–	–	–	–

Основные	–	–	1	1	1
Игры	–	15	30	36	60

Таблица 1

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	упражнения	НОРМАТИВ					
		Юноши			Девушки		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1	Бег 20 м с высокого старта (сек) *	4,5	4,3	4,2	5,3	5,1	5,0
2	Прыжок в длину с места (см) *	135	155	165	125	135	155
3	И.П. –упор лежа Сгибание и разгибание рук *	15	25	30	10	20	25
4	Бег на коньках 20 м (сек) **	4,8	4,6	4,4	5,5	5,3	5,1
5	Бег на коньках спиной вперед 20 м (сек) **	6,8	6,5	6,3	7,4	7,2	7,1
6	Бег на коньках челночный 6х9 м (сек) **	17,0	16,6	16,3	18,5	18,0	17,5
7	Бег на коньках слаломный без шайбы **	13,5	12,2	12,1	14,5	14,0	
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	15,5			17,5		

* Обязательное упражнение

** Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1	Бег 30 м с высокого старта *	с	не более 5.5	не более 5.8
2	Прыжок в длину с места *	см	не менее 160	не менее 145
3	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине, Сгибание и разгибание рук *	Количество раз	не менее 5	не менее –
4	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук *	Количество раз	–	не менее 12
5	Бег 1 км с высокого старта *	мин,с	не более 5,50	не более 6.20
6	Бег на коньках 30 м **	с	не более 5.8	не более 6.4
7	Бег на коньках челночный 6х 9 м **	с	не более 16.5	не более 17.5
8	Бег на коньках спиной вперед 30 м **	с	не более 7.3	не более 7.9
9	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более 12.5	не более 13.0
10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более 14.5	не более 15.0
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ***	с	не более 42	не более 45
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ***	с	не более 43	не более 47

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)

*** Обязательное упражнение для вратарей