

Приложение N 1 к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"

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 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 17 | 3 |

Приложение N 2 к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"

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 |

Приложение N 3 к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"

| Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" N 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 В часах | 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 1,5 | 16-18 2 | 10-11 | 9-10 | 7-9 | 3-4 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 0,5 | 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 2 | 27-28 | 15-16 | 11-12 | 7-10 | 5-6 |

| | | | | | | | |
|------|--|------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1.5. | Тактическая подготовка (%) | 7-9 0,5 | 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 1,5 | 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 |

Приложение N 4 к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки

по виду спорта "хоккей" 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 | 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 |
| Игры | - | 15 | 30 | 36 | 60 | 70 |
| Девушки (женщины) | | | | | | |
| Контрольные | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | 7 | 24 | 26 | 32 | 38 |

Приложение N 5 к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|--|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта* | с | не более | |
| | | | 4,5 | 5,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги* | см | не менее | |
| | | | 135 | 125 |
| 3. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук* | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 10 |
| 4. | Бег на коньках 20 м** | с | не более | |
| | | | 4,8 | 5,5 |
| 5. | Бег на коньках челночный 6x9 м** | с | не более | |
| | | | 17,0 | 18,5 |

| | | | | |
|----|---|---|----------|------|
| 6. | Бег на коньках спиной вперед 20 м** | с | не более | |
| | | | 6,8 | 7,4 |
| 7. | Бег на коньках слаломный без шайбы** | с | не более | |
| | | | 13,5 | 14,5 |
| 8. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы** | с | не более | |
| | | | 15,5 | 17,5 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

* Обязательное упражнение.

**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

Приложение N 6 к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|---|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта* | с | не более | |
| | | | 5,5 | 5,8 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги* | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 3. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук* | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 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 | 6,20 |
| 6. | Бег на коньках 30 м** | с | не более | |
| | | | 5,8 | 6,4 |
| 7. | Бег на коньках челночный 6x9 м** | с | не более | |
| | | | 16,5 | 17,5 |
| 8. | Бег на коньках спиной вперед 30 м** | с | не более | |
| | | | 7,3 | 7,9 |
| 9. | Бег на коньках слаломный без шайбы** | с | не более | |
| | | | 12,5 | 13,0 |
| 10. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы** | с | не более | |
| | | | 14,5 | 15,0 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря*** | с | не более | |
| | | | 42 | 45 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря*** | с | не более | |
| | | | 43 | 47 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** Обязательное упражнение для вратарей.

Приложение N 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|------------|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| | | | | |

| | | | | |
|-----|---|----------------|----------|------|
| 1. | Бег 30 м с высокого старта* | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,0 |
| 2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног* | м, см | не менее | |
| | | | 11,70 | 9,30 |
| 3. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук* | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук* | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 5. | И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела* | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | - |
| 6. | Бег 400 м с высокого старта* | мин, с | не более | |
| | | | 1,05 | 1,10 |
| 7. | Бег 3 км с высокого старта* | мин | не более | |
| | | | 13 | 15 |
| 8. | Бег на коньках 30 м** | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,3 |
| 9. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед** | с | не более | |
| | | | 25 | 30 |
| 10. | Бег на коньках челночный 5х54 м** | с | не более | |
| | | | 48 | 54 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря*** | с | не более | |

| | | | | |
|-----|---|--|----------|----|
| | | | 40 | 45 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной с вперед в стойке вратаря*** | | не более | |
| | | | 39 | 43 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** Обязательное упражнение для вратарей.

Приложение N 8 к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|---|-------------------|----------|---------|
| | | | Мужчины | Женщины |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта* | с | не более | |
| | | | 4,2 | 5,0 |
| 2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног* | м | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 3. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук* | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | - |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук* | количество раз | не менее | |
| | | | - | 22 |
| 5. | И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела* | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 10 |
| 6. | Бег 400 м с высокого старта* | мин, с | не более | |
| | | | 1,03 | 1,08 |

| | | | | |
|-----|---|--------|----------|-------|
| 7. | Бег 3 км с высокого старта* | мин, с | не более | |
| | | | 12,30 | 14,30 |
| 8. | Бег на коньках 30 м** | с | не более | |
| | | | 4,3 | 4,8 |
| 9. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед** | с | не более | |
| | | | 22 | 26 |
| 10. | Бег на коньках челночный 5x54 м** | с | не более | |
| | | | 45 | 50 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря*** | с | не более | |
| | | | 35 | 42 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря*** | с | не более | |
| | | | 35 | 39 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение. * Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** Обязательное упражнение для вратарей.

Приложение N 9 к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"

Влияние физических качеств на результативность

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Координация | 3 |

| | |
|----------|---|
| Гибкость | 1 |
|----------|---|

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 10 к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"

Перечень тренировочных мероприятий

| N п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников тренировочного мероприятия |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по | - | 14 | 18 | 18 | |

| | | | | | | |
|--|--|---|------------------------------------|----|----|--|
| | подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |

| | | | | | |
|------|---|--|------------|---|--|
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

Приложение N 11 к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица N 1

| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 2. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 3. | Мяч баскетбольный | штук | 4 |
| 4. | Мяч волейбольный | штук | 4 |
| 5. | Мяч гандбольный | штук | 4 |

| | | | |
|-----|---|----------|----|
| 6. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 7. | Мяч футбольный | штук | 4 |
| 8. | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 9. | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 5 |
| 10. | Свисток судейский | штук | 10 |
| 11. | Секундомер | штук | 5 |
| 12. | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
| 13. | Станок для точки коньков | штук | 1 |
| 14. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 15. | Шайба | штук | 60 |

Таблица N 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Клюшка для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 | 1 |
| 2. | Клюшка для игрока (защитника, | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Визор для игрока (защитника, нападающего) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гамашы спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Защита паха для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Защита паха для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Майка с коротким рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Нагрудник для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатка для вратаря (блин) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Подтяжки для гамаш | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Подтяжки для шорт | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Свитер хоккейный | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 19. | Сумка для перевозки экипировки | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20. | Шлем для вратаря с маской | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21. | Шлем для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 22. | Шорты для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Щитки для вратаря | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока (защитника, нападающего) | | | | | | | | | | |