

**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	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
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.	Гамаша 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)										