



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ЗАРЕГИСТРИРОВАНО**

Регистрационный № 62768

от "16" марта 2021 г.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**(МИНСПОРТ РОССИИ)**

**ПРИКАЗ**

09 февраля 21  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

63

№ \_\_\_\_\_

**Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525),  
п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.12.2014 № 1079 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30.01.2015, регистрационный № 35803).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

О.В. Матыцин



МИНСПОРТ РОССИИ  
Вн. № 63  
От 09.02.2021 л.

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от « 9 » ~~сентября~~ 2021 г. № 63

**Федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта «хоккей с мячом»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;  
пояснительную записку;  
нормативную часть;  
методическую часть;  
систему спортивного отбора и контроля;  
перечень материально-технического обеспечения;  
перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;  
год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;  
срок реализации Программы;

характеристика вида спорта «хоккей с мячом», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);  
продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП);

планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки

лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «хоккей с мячом» (спортивных дисциплин)**

2. 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 одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей с мячом» и включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «хоккей с мячом» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей с мячом» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей с мячом» (приложение № 10 к ФССП).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»**

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной

классификации, и правилам вида спорта «хоккей с мячом»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;  
освоение основ техники и тактики по виду спорта «хоккей с мячом»;  
общие знания об антидопинговых правилах;  
укрепление здоровья;  
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «хоккей с мячом»;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «хоккей с мячом»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей с мячом»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом»**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» определяются в Программе

и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «хоккей с мячом» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «спортивного разряда «первый спортивный разряд».

## **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

11. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «хоккей с мячом», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

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 и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

игровой площадки с естественным и (или) искусственным намораживанием льда;

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку,

в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

14.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «хоккей  
с мячом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 9 » февраля 2021 г. № 63

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»**

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 7                                                | 14                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 10                                               | 10                            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | не устанавливается                 | 15                                               | 6                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | не устанавливается                 | 16                                               | не устанавливается            |

Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «хоккей  
с мячом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 9 » ~~февраля~~ 2021 г. № 63

**Требования к объему тренировочного процесса**

| Этапный<br>норматив                | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                             |                   |                                                                         |                                                                         |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                    | Этап начальной<br>подготовки       |               | Тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенство-<br>вания<br>спортивного<br>мастерства             | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства                               |
|                                    | До года                            | Свыше<br>года | До двух<br>лет                                              | Свыше<br>двух лет |                                                                         |                                                                         |
| Количество<br>часов<br>в неделю    | 6                                  | 8             | 12                                                          | 18                | выполнение<br>индиви-<br>дуального<br>плана<br>спортивной<br>подготовки | выполнение<br>индиви-<br>дуального<br>плана<br>спортивной<br>подготовки |
| Общее<br>количество<br>часов в год | 312                                | 416           | 624                                                         | 936               | выполнение<br>индиви-<br>дуального<br>плана<br>спортивной<br>подготовки | выполнение<br>индиви-<br>дуального<br>плана<br>спортивной<br>подготовки |

Приложение № 3  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«хоккей с мячом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 9 » февраля 2021 г. № 63

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного  
процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»**

| Виды<br>подготовки                          | Этап<br>начальной<br>подготовки |               | Тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенст-<br>вования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|---------------------------------------------|---------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                             | Один<br>год                     | Свыше<br>года | До двух<br>лет                                              | Свыше<br>двух лет |                                                             |                                              |
| Общая<br>физическая<br>подготовка (%)       | 40-44                           | 40-46         | 40-49                                                       | 40-52             | 40-60                                                       | 40-51                                        |
| Специальная<br>физическая<br>подготовка (%) | 25-30                           | 25-30         | 26-34                                                       | 26-35             | 30-35                                                       | 30-32                                        |
| Техническая<br>подготовка (%)               | 20-24                           | 20-25         | 22-30                                                       | 22-31             | 10-18                                                       | 10-20                                        |
| Теоретическая<br>подготовка (%)             | 4-6                             | 4-7           | 4-8                                                         | 4-9               | 4-12                                                        | 5-15                                         |
| Тактическая<br>подготовка (%)               | 2-6                             | 6-12          | 6-14                                                        | 6-16              | 5-18                                                        | 5-20                                         |
| Психологическая<br>подготовка (%)           | 1-4                             | 2-6           | 3-7                                                         | 5-9               | 5-12                                                        | 5-12                                         |

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«хоккей с мячом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 9 » февраля 2021 г. № 63

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной  
подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»**

| Виды<br>спортивных<br>соревнований,<br>игр | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                             |                   |                                                        |                                              |
|--------------------------------------------|------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                            | Этап<br>начальной<br>подготовки    |               | Тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                                            | До<br>года                         | Свыше<br>года | До двух<br>лет                                              | Свыше<br>двух лет |                                                        |                                              |
| Юноши (Мужчины)                            |                                    |               |                                                             |                   |                                                        |                                              |
| Контрольные                                | -                                  | 1             | 2                                                           | 3                 | 3                                                      | 2                                            |
| Основные                                   | -                                  | -             | 1                                                           | 1                 | 1                                                      | 2                                            |
| Игры                                       | -                                  | -             | 15                                                          | 20                | 35                                                     | 45                                           |
| Девушки (Женщины)                          |                                    |               |                                                             |                   |                                                        |                                              |
| Контрольные                                | -                                  | 1             | 2                                                           | 2                 | 2                                                      | 2                                            |
| Основные                                   | -                                  | -             | 1                                                           | 1                 | 1                                                      | 1                                            |
| Игры                                       | -                                  | -             | 3                                                           | 4                 | 5                                                      | 5                                            |

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «хоккей  
с мячом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 9 » ~~февраля~~ 2021 г. № 63

**Перечень тренировочных мероприятий**

| №<br>п/п                                                              | Виды тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                                    |                                               |                                     | 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 подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                        | 14                                                 | 18                                            | 18                                  |                                                                 |
| 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 № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «хоккей  
с мячом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 9 » ~~февраля~~ 2021 г. № 63

**Влияние физических качеств на результативность**

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота            | 3               |
| Сила                | 2               |
| Выносливость        | 3               |
| Координация         | 3               |
| Гибкость            | 1               |

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние;

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние.

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«хоккей с мячом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 9 » февраля 2021 г. № 63

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта «хоккей с мячом»**

| №<br>п/п                                                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения    | Норматив |         |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|---------|
|                                                                          |                                                                                   |                         | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7-8 лет   |                                                                                   |                         |          |         |
| 1.1.                                                                     | Бег на 30 м                                                                       | с                       | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 6,9      | 7,1     |
| 1.2.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз          | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 6        | 4       |
| 1.3.                                                                     | Смешанное передвижение<br>на 1000 м                                               | мин, с                  | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 7,10     | 7,35    |
| 1.4.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                      | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | +1       | +3      |
| 1.5.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                      | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 110      | 105     |
| 1.6.                                                                     | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м                                  | количество<br>попаданий | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 2        | 1       |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет     |                                                                                   |                         |          |         |
| 2.1.                                                                     | Бег на 30 м                                                                       | с                       | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 6,2      | 6,4     |
| 2.2.                                                                     | Бег на 1000 м                                                                     | мин, с                  | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 6,10     | 6,30    |
| 2.3.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз          | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 10       | 5       |
| 2.4.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                      | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | +2       | +3      |
| 2.5.                                                                     | Челночный бег 3х10 м                                                              | с                       | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 9,6      | 9,9     |
| 2.6.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                      | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 130      | 120     |
| 2.7.                                                                     | Метание мяча весом 150 г                                                          | м                       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 19       | 13      |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |                                                                                   |                         |          |         |
| 3.1.                                                                     | Челночный бег 5х6 м с высокого<br>старта                                          | с                       | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 13,4     | 13,9    |
| 3.2.                                                                     | Бег на коньках челночный 4х9 м                                                    | с                       | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                         | 19,2     | 20,1    |

|      |                        |                                    |          |     |
|------|------------------------|------------------------------------|----------|-----|
| 3.3. | Бег на коньках 20 м    | с                                  | не более |     |
|      |                        |                                    | 5,6      | 6,0 |
| 3.5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |          |     |

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«хоккей с мячом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 9 » февраля 2021 г. № 63

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта «хоккей с мячом»**

| №<br>п/п                                                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                          |                                                                                   |                      | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет    |                                                                                   |                      |          |         |
| 1.1.                                                                     | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 11,5     | 12,0    |
| 1.2.                                                                     | Бег на 1000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 5,50     | 6,20    |
| 1.3.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 13       | 7       |
| 1.4.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | +4       | +5      |
| 1.5.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 9,3      | 9,5     |
| 1.6.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 140      | 130     |
| 1.7.                                                                     | Метание мяча весом 150 г                                                          | м                    | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 22       | 15      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |                                                                                   |                      |          |         |
| 2.1.                                                                     | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 10,4     | 10,9    |
| 2.2.                                                                     | Бег на 1500 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 8,05     | 8,29    |
| 2.3.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 18       | 9       |
| 2.4.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | +5       | +6      |
| 2.5.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 8,7      | 9,1     |
| 2.6.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 160      | 145     |
| 2.7.                                                                     | Метание мяча весом 150 г                                                          | м                    | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 26       | 18      |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет |                                                                                   |                      |          |         |
| 3.1.                                                                     | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 9,2      | 10,4    |

|                                                                          |                                                                             |                                    |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|-------|
| 3.2.                                                                     | Бег на 2000 м                                                               | мин, с                             | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 9,40     | 11,40 |
| 3.3.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз                     | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 24       | 10    |
| 3.4.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                                 | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | +6       | +8    |
| 3.5.                                                                     | Челночный бег 3х10 м                                                        | с                                  | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 7,8      | 8,8   |
| 3.6.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                                 | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 190      | 160   |
| 3.7.                                                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз                     | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 39       | 34    |
| 3.8.                                                                     | Метание мяча весом 150 г                                                    | м                                  | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 34       | 21    |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |                                                                             |                                    |          |       |
| 4.1.                                                                     | Бег на коньках челночный 6х9 м                                              | с                                  | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 17,5     | 18,1  |
| 4.2.                                                                     | Бег на коньках 30 м                                                         | с                                  | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 6,2      | 6,7   |
| 4.3.                                                                     | Бег 200 м с высокого старта                                                 | с                                  | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 43,2     | 48    |
| 4.4.                                                                     | Техническое мастерство                                                      | Обязательная техническая программа |          |       |

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«хоккей с мячом», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от « 9 » февраля 2021 г. № 63

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «хоккей с мячом»**

| №<br>п/п                                                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                          |                                                                                   |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет    |                                                                                   |                      |          |         |
| 1.1.                                                                     | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 8,2      | 9,6     |
| 1.2.                                                                     | Бег на 2000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 8,10     | 10,00   |
| 1.3.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 36       | 15      |
| 1.4.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | +11      | +15     |
| 1.5.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 7,2      | 8,0     |
| 1.6.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 215      | 180     |
| 1.7.                                                                     | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине (за 1 мин)                      | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 49       | 43      |
| 1.8.                                                                     | Метание мяча весом 150 г                                                          | м                    | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 40       | 27      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |                                                                                   |                      |          |         |
| 2.1.                                                                     | Бег на 100 м                                                                      | с                    | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 13,4     | 16,0    |
| 2.2.                                                                     | Бег на 2000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | –        | 9,50    |
| 2.3.                                                                     | Бег на 3000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 12,40    | –       |
| 2.4.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 42       | 16      |
| 2.5.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | +13      | +16     |
| 2.6.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 6,9      | 7,9     |
| 2.7.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 230      | 185     |

|                                                                                |                                                                             |                                    |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|-------|
| 2.8.                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз                     | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 50       | 44    |
| 2.9.                                                                           | Метание спортивного снаряда весом 500 г                                     | м                                  | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | –        | 20    |
| 2.10.                                                                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                     | м                                  | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 35       | –     |
| 2.11.                                                                          | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с                             | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | –        | 16,30 |
| 2.12.                                                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с                             | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 23,30    | –     |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                             |                                    |          |       |
| 3.1.                                                                           | Бег на 100 м                                                                | с                                  | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 13,1     | 16,4  |
| 3.2.                                                                           | Бег на 2000 м                                                               | мин, с                             | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | –        | 10,50 |
| 3.3.                                                                           | Бег на 3000 м                                                               | мин, с                             | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 12,00    | –     |
| 3.4.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз                     | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 44       | 17    |
| 3.5.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                                 | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | +13      | +16   |
| 3.6.                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                                  | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 7,1      | 8,2   |
| 3.7.                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                                 | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 240      | 195   |
| 3.8.                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз                     | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 48       | 43    |
| 3.9.                                                                           | Метание спортивного снаряда весом 500 г                                     | м                                  | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | –        | 21    |
| 3.10.                                                                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                     | м                                  | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 37       | –     |
| 3.11.                                                                          | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с                             | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | –        | 17,30 |
| 3.12.                                                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с                             | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 22,00    | –     |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп       |                                                                             |                                    |          |       |
| 4.1.                                                                           | Бег на коньках челночный 6x9 м                                              | с                                  | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 16,0     | 16,7  |
| 4.2.                                                                           | Бег на коньках 50 м                                                         | с                                  | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                                    | 8        | 8,5   |
| 4.3.                                                                           | Техническое мастерство                                                      | Обязательная техническая программа |          |       |

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«хоккей с мячом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 9 » февраля 2021 г. № 63

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «хоккей с мячом»**

| №<br>п/п                                                                       | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                |                                                                                   |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет       |                                                                                   |                      |          |         |
| 1.1.                                                                           | Бег на 100 м                                                                      | с                    | не более |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | 13,4     | 15,4    |
| 1.2.                                                                           | Бег на 2000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | –        | 9,50    |
| 1.3.                                                                           | Бег на 3000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | 12,40    | –       |
| 1.4.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | 50       | 40      |
| 1.5.                                                                           | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | 14       | 10      |
| 1.6.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | +13      | +16     |
| 1.7.                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | 6,9      | 7,9     |
| 1.8.                                                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | 230      | 200     |
| 1.9.                                                                           | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине (за 1 мин)                      | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | 50       | 44      |
| 1.10.                                                                          | Кросс на 3 км (бег по пересеченной<br>местности)                                  | мин, с               | не более |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | –        | 16,30   |
| 1.11.                                                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной<br>местности)                                  | мин, с               | не более |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | 23,30    | –       |
| 1.12.                                                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 500 г                                        | м                    | не менее |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | –        | 20      |
| 1.13.                                                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г                                        | м                    | не менее |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | 35       | –       |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                                   |                      |          |         |
| 2.1.                                                                           | Бег на 100 м                                                                      | с                    | не более |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | 13,1     | 15,4    |
| 2.2.                                                                           | Бег на 2000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | –        | 10,50   |
| 2.3.                                                                           | Бег на 3000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                                |                                                                                   |                      | 12,00    | –       |

|                                                                          |                                                                             |                                    |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|-------|
| 2.4.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз                     | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 50       | 40    |
| 2.5.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз                     | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 15       | 10    |
| 2.6.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                                 | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | +13      | +16   |
| 2.7.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                                  | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 7,1      | 8,2   |
| 2.8.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                                 | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 240      | 200   |
| 2.9.                                                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз                     | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 37       | 35    |
| 2.10.                                                                    | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с                             | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | –        | 17,30 |
| 2.11.                                                                    | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с                             | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 22,00    | –     |
| 2.12.                                                                    | Метание спортивного снаряда весом 500 г                                     | м                                  | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | –        | 21    |
| 2.13.                                                                    | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                     | м                                  | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 37       | –     |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |                                                                             |                                    |          |       |
| 3.1.                                                                     | Бег на коньках челночный 6x18 м                                             | с                                  | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 40       | 50    |
| 3.2.                                                                     | Бег на коньках 60 м                                                         | с                                  | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                                    | 8        | 8,5   |
| 3.3.                                                                     | Техническое мастерство                                                      | Обязательная техническая программа |          |       |

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«хоккей с мячом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 9 » февраля 2021 г. № 63

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления  
спортивной подготовки**

Таблица № 1

| №<br>п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|----------|--------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.       | Борта для хоккея с мячом                         | метр                 | 250                   |
| 2.       | Ворота для хоккея с мячом                        | штук                 | 2                     |
| 3.       | Клюшка для игры в хоккей с мячом                 | штук                 | 30                    |
| 4.       | Коньки для хоккея с мячом                        | пар                  | 20                    |
| 5.       | Мат гимнастический                               | штук                 | 4                     |
| 6.       | Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)       | штук                 | 3                     |
| 7.       | Мяч хоккейный                                    | штук                 | 20                    |
| 8.       | Пирамида для клюшек                              | штук                 | 2                     |
| 9.       | Скамейка гимнастическая                          | штук                 | 4                     |
| 10.      | Станок для заточки коньков                       | штук                 | 1                     |
| 11.      | Стенка гимнастическая                            | штук                 | 8                     |
| 12.      | Стойка для обводки                               | штук                 | 30                    |
| 13.      | Тренажер «Лестница координационная напольная»    | штук                 | 2                     |
| 14.      | Чехол для клюшек                                 | штук                 | 5                     |
| 15.      | Чехол для коньков                                | пар                  | 30                    |

Таблица № 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                                     |                      |                      |                              |                               |                                                             |                               |                                                             |                               |                                           |                               |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                        | Наименование                        | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |                                                             |                               |                                                             |                               |                                           |                               |
|                                                                 |                                     |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |                               | Тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенство-<br>вания<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|                                                                 |                                     |                      |                      | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
|                                                                 |                                     |                      |                      |                              |                               |                                                             |                               |                                                             |                               |                                           |                               |
| 1.                                                              | Клюшка для игры в<br>хоккей с мячом | штук                 | на<br>занимающегося  | 1                            | 1                             | 10                                                          | 1                             | 20                                                          | 1                             | 30                                        | 1                             |
| 2.                                                              | Мяч хоккейный                       | штук                 | на<br>занимающегося  | 1                            | 1                             | 5                                                           | 1                             | 10                                                          | 1                             | 15                                        | 1                             |

Приложение № 12  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «хоккей  
с мячом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 9 » декабря 2021 г. № 63

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                     |                      |                      |                                 |                                                             |                               |                                                        |                               |                                           |                               |   |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|---|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                        | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки     |                                                             |                               |                                                        |                               |                                           |                               |   |
|                                                                  |                                     |                      |                      | Этап<br>начальной<br>подготовки | Тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |   |
|                                                                  |                                     |                      |                      |                                 | количество                                                  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |   |
|                                                                  |                                     |                      |                      |                                 |                                                             |                               |                                                        |                               |                                           |                               |   |
| 1.                                                               | Брюки хоккейные                     | штук                 | на занимающегося     | -                               | -                                                           | 1                             | 1                                                      | 2                             | 1                                         | 2                             | 1 |
| 2.                                                               | Гетры                               | пар                  | на занимающегося     | -                               | -                                                           | 2                             | 1                                                      | 4                             | 2                                         | 4                             | 2 |
| 3.                                                               | Жилетка для тренировок (безрукавка) | штук                 | на занимающегося     | -                               | -                                                           | 2                             | 2                                                      | 2                             | 1                                         | 2                             | 1 |

|     |                                                                              |          |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.  | Защита для вратаря<br>(маска, щитки,<br>налокотники, протектор-<br>раковина) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5.  | Защита для игрока<br>(маска, щитки,<br>налокотники, протектор-<br>раковина)  | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6.  | Защита для шеи                                                               | штук     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7.  | Кепка солнцезащитная                                                         | штук     | на занимающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8.  | Коньки хоккейные<br>(ботинки с лезвиями)                                     | пар      | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9.  | Костюм<br>ветрозащитный                                                      | штук     | на занимающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Костюм спортивный<br>тренировочный                                           | штук     | на занимающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Костюм спортивный<br>утепленный                                              | штук     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Кроссовки                                                                    | пар      | на занимающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Перчатки для вратаря                                                         | пар      | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 14. | Перчатки игровые                                                             | пар      | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 15. | Свитер хоккейный                                                             | штук     | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 16. | Сумка спортивная                                                             | штук     | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Термобелье                                                                   | штук     | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Футболка с коротким<br>рукавом                                               | штук     | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 |

|     |                  |      |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19. | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 20. | Шлем защитный    | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575803

Владелец Норбоев Александр Панжиевич

Действителен с 02.06.2021 по 02.06.2022