

УТВЕРЖДАЮ
Приказом директора
МБУ ДО СШОР №1
 Е.Е. Мельчаков
от «31» января 2025 г. № 9

4. Сноску 1 федерального стандарта изложить в следующей редакции:

«¹ С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554), от 26.09.2023 №497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный №75373), действует до 01.01.2027»

5. Таблицу «Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведенную в приложении № 1 к ФССП, изложить в новой редакции:

Таблица № 1
(указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-4	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Для спортивной дисциплины «одиночное катание»			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

6. Таблицу «Объем соревновательной деятельности», изложить в следующей редакции:

Таблица № 4
(указываются с учетом приложения № 4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»						
Контрольные	2	3	4	3	3	3
Отборочные	-	1	1	3	3	3
Основные	2	4	3	5	5	6

7. Таблицу «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки», изложить в следующей редакции:

Таблица № 5
(указываются с учетом пункта 15 ФССП приложения № 5 к ФССП)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»							
1.	Общая физическая подготовка	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15	7-10
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	1-3	3-4	9	9-11	9-11
4.	Техническая подготовка	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
6.	Хореографическая подготовка	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15	5-10

7.	Инструкторская и судейская практика	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9	5-9
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
Общее количество часов в год		312-416	416-520	520-624	832-936	1040-1248	1248-1664

8. В таблицу «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» изложить в следующей редакции:

Таблица №9

(указываются с учетом приложения № 6 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,8	7,0
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед- назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках» изложить в следующей редакции:

Таблица №10

(указываются с учетом приложения № 7 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин,с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1	Кол-во раз	не менее	

	мин)		24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках» изложить в следующей редакции:

Таблица №11

(указываются с учетом приложения № 8 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			Юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин,с	не более	
			6.40	7.03
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге	Кол-во раз	не менее	

	(за 1 мин)		85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках» изложить в следующей редакции:

Таблица №12

(указываются с учетом приложения № 9 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бе на 2000 м	мин,с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не менее	
			-	19
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	7,9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение 5 оборотов	с	не более	
			2,77	2,55
2.2.	Многоскоки 20 м	с	не более	
			4,7	
2.3.	Бег на 400м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			