



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РАСПОРЯЖЕНИЕ

окуд 0285151

20.02.2026

№ 162 р

**О внесении изменений в распоряжение
Комитета по физической культуре
и спорту от 14.11.2024 № 1146-р**

1. Внести в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (далее - распоряжение) следующие изменения:

1.1. Изложить приложения №№ 1 – 87 к распоряжению в редакции согласно приложениям №№ 1 – 87 к настоящему распоряжению.

1.2. Приложение № 88 к распоряжению исключить.

2. Контроль за выполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета Павлову В.В.

Председатель Комитета

А.И.Шантырь

**Базовые требования
к дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	5	8	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	6	10	10 - 20
Для спортивных дисциплин "одиночное катание", "танцы на льду"				
Продвинутый уровень	1 - 8	8	20	5 - 10
Для спортивной дисциплины "парное катание"				
Продвинутый уровень	1 - 8	10	20	5-10
Для спортивной дисциплины "синхронное катание"				
Продвинутый уровень	1 - 8	10	20	5-10

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	6 - 10	12 - 14	14 - 18	20 - 22
Количество тренировок в неделю	до 4	до 5	до 7	до 8	до 10

Общее количество часов в год	до 234	до 520	до 728	до 936	до 1144
------------------------------	--------	--------	--------	--------	---------

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Для спортивных дисциплин "одиночное катание", "танцы на льду"					
Общая физическая подготовка (%)	25 - 33	25 - 33	20 - 30	10 - 20	9 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 20	10 - 20	15 - 20	17 - 20	15 - 20
Техническая и хореографическая подготовка (%)	40 - 65	40 - 65	45 - 65	55 - 65	55 - 65
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 6	2 - 6	2 - 6	4 - 8	5 - 9
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2
Для спортивных дисциплин "синхронное катание", "парное катание"					
Общая физическая подготовка (%)	25-33	25-33	20-30	10-20	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	10-20	15-20	17-20	15-20
Техническая и хореографическая подготовка (%)	40-65	40-65	45-65	55-65	55-65
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-6	2-6	2-6	4-8	5-9
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие 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».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	комплект	на хореографический зал	1
2.	Средства для заливки и уборки льда	комплект	на организацию	1
3.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	на организацию	1
4.	Лонжа переносная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Лонжа стационарная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	на организацию	2
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный	10

			спортивный зал	
10.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
12.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Станок для заточки коньков	штук	на организацию	2
14.	Станок хореографический	комплект	на хореографический зал	1
15.	Степ для фитнеса	штук	на тренировочный спортивный зал	10
16.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	на площадку для фигурного катания на коньках	30
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
17.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
18.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар		1
19.	Чехлы на лезвия	пар		1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (если иное не прописано в таблице):

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Наколенники	пар		1
3.	Налокотники	пар		1
4.	Шорты защитные	штук		1

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

физическое катание на коньках».						
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
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	
			85	77	95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не более		не более	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ю ноши	девочки/д евушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "одиночное катание", "танцы на льду"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+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 мин)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "одиночное катание", "танцы на льду"				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не более	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "синхронное катание", "парное катание"				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
3.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			142	132
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "синхронное катание", "парное катание"				
4.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			77	
4.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	
4.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
4.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30