Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Псковской области
«Спортивная школа «Олимп»
(ГАУ ДО ПО «СШ «Олимп»)

П Р И К А З

27 февраля 2026 года **№ 34.4**

Псковский р-н, дер. Борисовичи

О внесении изменений
в дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках»

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 № 1094 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденную приказом от 28.12.2024 № 637, согласно приложению к приказу.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор А.А.Акавов

Приложение
к приказу от 27.02.2026 № 34.4

Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденную приказом от 28.12.2024 № 637

1. Таблицу № 1 «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», дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», (далее — Программа), изложить в редакции согласно приложению № 1 к настоящим изменениям.

2. Таблицу № 3 «Учебно-тренировочные мероприятия» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 2 к настоящим изменениям.

2. Таблицу № 4 «Объем соревновательной деятельности» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 3 к настоящим изменениям.

3. Таблицу № 10 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 4 к настоящим изменениям.

4. Таблицу № 11 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках» Программы, изложить в редакции согласно приложению №5 к настоящим изменениям.

5. Таблицу № 12 «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» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 6 к настоящим изменениям.

6. Таблицу № 13 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 7 к настоящим изменениям.

7. Таблицу № 26 «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 8 к настоящим изменениям.

8. Таблицу № 27 «Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование» изложить в редакции согласно приложению № 9 к настоящим изменениям.

Приложение № 1
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное
катание на коньках»

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «одиночное катание»			
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Приложение № 2
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное
катание на коньках»

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральные территории «Сириус»	-	14	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	- До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Приложение № 3
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное
катание на коньках»

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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
	Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «одиночное катание»							
Контрольные	1	1	1	3	3	3	3
Отборочные	-	-	1	1	3	3	3
Основные	-	1	1	3	5	5	6

Приложение № 4
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное
катание на коньках»

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ 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 3х10 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

Приложение № 5
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное
катание на коньках»

Таблица № 11

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «одиночное катание»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3х10 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»				
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. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «одиночное катание»				
3.1.	Период обучения на этапе 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»		

Приложение № 6
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное
катание на коньках»

Таблица № 12

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.40	7.03
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			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»			

Приложение № 7
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное
катание на коньках»

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «одиночное катание»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
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 400 м	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»			

Приложение № 8
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное
катание на коньках»

Таблица № 26

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1	Зеркало настенное (12х2 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 спортивный зал	10
10	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
12	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13	Станок для заточки коньков	штук	на организацию	2
14	Станок хореографический	комплект	на тренировочный спортивный 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

Приложение № 9
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»

Таблица № 27

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
3	Чехлы на лезвия	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Налокотники	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1