

Приложение № 23  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту  
от 13.09.2018 № 437-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

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

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которых разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (Приложение № 1);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (Приложение № 2);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках (Приложение № 3);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах предспортивной подготовки;
- объем индивидуальной предспортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу предспортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фигурное катание на коньках (Приложение № 4);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной подготовки;

- виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных» Программы формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта фигурное катание на коньках (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта фигурное катание на коньках, с учетом спортивных дисциплин, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки**

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фигурное катание на коньках;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению

(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта фигурное катание на коньках;

- выполнение плана предспортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- 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 предспортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

6. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

#### **V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта фигурное катание на коньках**

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 7).

9. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

10. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 8).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

12. Для зачисления в группы предспортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходим спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд».

13. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

14. Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

15. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фигурное катание на коньках осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

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

16. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленными настоящими базовыми требованиями.

17. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

17.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

17.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

---

<1> Пункт 6 ЕКСД.

17.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

18. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 №134н «О порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный №42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (Приложение № 9);\*

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10);\*

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий\*;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

\* определяется организацией (по необходимости)

к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фигурное катание  
на коньках

**Продолжительность этапов предспортивной подготовки,  
возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество  
лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах  
предспортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5-8

Приложение № 2  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фигурное катание  
на коньках

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах  
предспортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках**

Виды предспортивной подготовки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	25-33	25-33	17-23	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22	17-23	17-23
Техническая подготовка(%)	44-56	42-54	46-58	49-62
Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	4-6	7-9



Приложение № 3  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фигурное катание  
на коньках

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
фигурное катание на коньках**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	2	2	3	3
Отборочные			1	2-3
Основные	1-2	1-2	1-2	3-6

Приложение № 4  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фигурное катание  
на коньках

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта  
фигурное катание на коньках**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 5  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фигурное катание  
на коньках

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 8,0 с)	Бег на 30 м (не более 8,0 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м. (не более 10,0 с.)	Челночный бег 3х10 м. (не более 10,1 с.)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. (не менее 45 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. (не менее 45 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 26 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 26 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 7 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)
Техническое мастерство	Техническая программа	

Приложение № 6  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фигурное катание  
на коньках

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 7,0 с)	Бег на 30 м (не более 7,1 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 68 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 68 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 36 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 36 раз)
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 123 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 6 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 42 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 33 см)
Техническое мастерство	Техническая программа	

Приложение № 7  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фигурное катание  
на коньках

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	10	14	18	22
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12
Общее количество часов в год	520	728	936	1144
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624

Приложение № 8  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фигурное катание  
на коньках

**Перечень тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы</b>				
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	* определяется организацией (по необходимости)
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	14	-	* определяется организацией (по необходимости)
2.2.	В каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		* определяется организацией (по необходимости)

Приложение № 9  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фигурное катание  
на коньках

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
предспортивной подготовки**

**Таблица 1**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Кегли для разметки площади	штук	40
3.	Станок для заточки коньков для фигурного катания	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг.)	комплект	5
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг.	пара	3
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг.	комплект	2
7.	Зеркало	штук	2
8.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
9.	Козел гимнастический	штук	1
10.	Конь гимнастический	штук	3
11.	Магнитофон (CD проигрыватель) переносной	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	20
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	штук	3
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок хореографический	комплект	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	6
19.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
20.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

Таблица 2

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>							
5.	Коньки для фигурного катания	штук	на занимающегося	-	-	1*	1

\*Определяется организацией (по необходимости)



Приложение № 10  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фигурное катание  
на коньках

**Обеспечение спортивной экипировкой**

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
3.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося			1*	1
4.	Чехол для коньков	пара	на занимающегося	-	-	1*	1

\* определяется организацией (по необходимости)