

Приложение №1
к приказу «О внесении изменений в
дополнительные образовательные
программы спортивной подготовки»
от 30.12.2025 №174-сп

Изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по
виду спорта «Прыжки на батуте»

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)
Этап начальной подготовки	2-3	6	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2. 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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте":

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						

1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			3		5	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более		не более	
			15		15	

4. 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 "прыжки на батуте":

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее
			15
2.2.	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не более
			45
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее
			5
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее
			-
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более
			10
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	количество раз	не менее
			15
3. Уровень спортивной квалификации			
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"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

5. 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 "прыжки на батуте":

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
2.2.	Упражнение "складка". Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из вися на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

6. 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 "прыжки на батуте":

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
2.2.	Упражнение "складка". Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			30	10
2.4.	Из вися на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Батут (соревновательный)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
2.	Брусья гимнастические	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Комплект пружин для батута (соревновательные)	комплект	на батут	2
4.	Куб-подставка (65х75х90 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Лонжа универсальная	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
6.	Магnezница для рук	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Магnezия (упаковка 50 г)	штук	на организацию	40
8.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	20
9.	Многофункциональный силовой тренажер	штук	на организацию	1
10.	Мостик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Перекладина гимнастическая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Пояс утяжелительный	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Сетка для батута (соревновательная)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Утяжелители для ног	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
19.	Утяжелители для рук	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
Для спортивных дисциплин "акробатическая дорожка", "акробатическая дорожка - командные соревнования"				
20.	Верхнее покрытие для акробатической дорожки (соревновательное)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Зона разбега для акробатической	штук	на тренировочный	1

	дорожки (1x11 м)		спортивный зал	
24.	Зона приземления для акробатической дорожки	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Мост гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
Для спортивных дисциплин "двойной минитрамп", "двойной минитрамп - командные соревнования"				
26.	Двойной минитрамп	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Дополнительный мат зоны приземления двойного минитрампа	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	на тренировочный спортивный зал	1
30.	Комплект пружин для двойного минитрампа спортивного	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
31.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Рулетка 20 м	штук	на тренера-преподавателя	1
33.	Сетка для двойного минитрампа спортивного	штук	на тренировочный спортивный зал	2
Для спортивных дисциплин "индивидуальные прыжки", "синхронные прыжки", "индивидуальные прыжки - командные соревнования"				
34.	Аппаратно-программный комплекс для измерения времени полета и перемещений	комплект	на организацию	1
35.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на организацию	1
36.	Маты на страховочные столы	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
37.	Напольные маты	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
38.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
39.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
40.	Страховочные столы	комплект	на тренировочный спортивный зал	2

8. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Приложение №2
к приказу «О внесении изменений в
дополнительные образовательные
программы спортивной подготовки»
от 30.12.2025 №174-сп

Изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по
виду спорта «Дзюдо»

1. Объем соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований, состязания	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	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин вида спорта "дзюдо" (за исключением спортивной дисциплины "ката - группа")							
Контрольные	1	2	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	-	10	15	18	18
Для спортивной дисциплины "ката - группа"							
Контрольные	1	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1	1

2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-64	50-54	20-29	17-29	14-25	14-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-9	5-10	16-20	18-25	20-25	20-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	3-8	4-9	4-10	4-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-40	35-40	36-43	38-45	41-46	41-48
5.	Тактическая, теоретическая,	4-9	4-9	8-9	8-9	7-8	5-6

	психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	3-10

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "дзюдо":

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8

4. Норматив 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 "дзюдо":

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14

3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

5. 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 "дзюдо"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

6. 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 "дзюдо"

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	на тренажерный зал	2
5.	Канат для функционального тренинга	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Канат для лазания	штук	на тренировочный спортивный зал	2
7.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Лист "татами" для дзюдо	штук	на тренировочный спортивный зал	72
9.	Манекен тренировочный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	на тренировочный спортивный зал	4
11.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	на тренажерный зал	2
12.	Скамья для пресса	штук	на тренажерный зал	2
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
15.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	на тренажерный зал	2
16.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	на тренажерный зал	2
17.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	на тренажерный зал	1
18.	Стойка для приседаний со штангой	штук	на тренажерный зал	2
19.	Стойка силовая универсальная	штук	на тренажерный зал	1

20.	Тренажер "беговая дорожка"	штук	на тренажерный зал	1
21.	Велоэргометр	штук	на тренажерный зал	1
22.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	на тренажерный зал	1
23.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	на тренажерный зал	2

8. Обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая 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.	Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект		-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект		-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект		-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Костюм весогоночный	штук		-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук		-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар		-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Пояс для дзюдо	штук		-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Тейп спортивный	штук		-	-	-	-	2	0,5	4	0,5
10.	Футболка белая	штук		-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Шорты спортивные	штук		-	-	1	2	1	1	1	1

Приложение №3
к приказу «О внесении изменений в
дополнительные образовательные
программы спортивной подготовки»
от 30.12.2025 №174-сп

Изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по
виду спорта «Конькобежный спорт»

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)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязания	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		
Контрольные	1	2	4	7	7	8
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	3	3	4

3. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	47-52	39-44	36-41	28-33	20-25	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-23	27-32	26-31	32-37	32-37	40-45
3.	Участие в	1-2	1-3	3-4	3-4	5-6	6-10

	спортивных соревнованиях (%)						
4.	Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	17-21	17-21	17-22	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6	5-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт"

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	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	-		не менее	
			-	-	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	, 17
2.3.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55

5. 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 "конькобежный спорт"

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.1.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
3. Уровень спортивной квалификации				
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"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

6. 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 "конькобежный спорт"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.3.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
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	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	

			630	590
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

7. 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 "конькобежный спорт"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица N 1

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер регулируемый универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
2.	Диск балансировочный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
3.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
4.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на тренера-преподавателя	1
5.	Камень для полировки лезвий	штук	на тренера-преподавателя	1
6.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на тренера-преподавателя	2
7.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	на тренера-преподавателя	1
8.	Ключи шестигранные метрические	комплект	на тренера-преподавателя	1
9.	Коврик гимнастический	штук	на организацию	10
10.	Колокол судейский	штук	на организацию	1
11.	Конус спортивный (20-25 см)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Лестница координационная	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
13.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	место проведения учебно-	5

			тренировочных занятий	
14.	Микрометр конькобежный	штук	на организацию	1
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
16.	Нашлемники с номерами	комплект	на организацию	1
17.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	на организацию	1
18.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	на тренера-преподавателя	2
19.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на организацию	2
20.	Секундомер электронный (до 0,01)	штук	на тренера-преподавателя	1
21.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	на организацию	1
22.	Станок для загиба лезвий	штук	на организацию	1
23.	Счетчик кругов	штук	на организацию	1
24.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	на организацию	2
25.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	на организацию	12
26.	Эспандер-лента спортивная	штук	на тренера-преподавателя	5
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
27.	Гриф для штанги тяжелоатлетический с замками	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
28.	Диски тяжелоатлетические обрезиненные	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
29.	Жилет-утяжелитель	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
30.	Пояс штангиста	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
31.	Стойка для штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивных дисциплин вида спорта "конькобежный спорт" (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек")				
32.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
33.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы "клап"	штук	на тренера-преподавателя	1
34.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
35.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	на организацию	1
36.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	на организацию	12
37.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	на тренера-преподавателя	10
38.	Ручное табло для показа времени круга	штук	на тренера-преподавателя	1

39.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на тренера-преподавателя	1
40.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	на организацию	1

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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)
Для спортивных дисциплин вида спорта "конькобежный спорт" (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек")											
1.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Велосипед спортивный	штук		-	-	-	-	1	5	1	5
3.	Велосипедный станок	штук		-	-	-	-	1	5	1	5
4.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук		-	-	-	-	2	2	2	2
5.	Камень для полировки лезвий	штук		-	-	-	-	1	2	1	1
6.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук		-	-	-	-	2	3	2	3
7.	Ключ для замены пружин на коньках	штук		-	-	-	-	1	5	2	5
8.	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук		-	-	-	-	2	5	2	5
9.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар		-	-	1	2	2	2	2	1

10.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	-	-	2	1	4	1	6	1
11.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	-	-	-	-	1	5	1	5

9. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	на организацию	20
Для спортивных дисциплин вида спорта "конькобежный спорт" (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек")				
2.	Защита голени	пар	на организацию	12
3.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на организацию	12
4.	Защита шеи	штук	на организацию	12
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на организацию	12
6.	Перчатки непрорезаемые	пар	на организацию	12
7.	Шлем для конькобежного спорта	штук	на организацию	12

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
N 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			
				До года		Свыше года							
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин вида спорта "конькобежный спорт" (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек")													
1.	Защита голени	пар	на	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Защита шеи	штук		-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Защитные манжеты области лодыжек	пар		-	-	-	-	1	2	1	2	2	2

4.	Комбинезон прорезиненный для конькобежного спорта	штук	-	-	1	2	2	2	2	1	2	1
5.	Комбинезон с защитой	штук	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
6.	Костюм разминочный	штук	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Перчатки непрорезаемые	пар	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Шлем для конькобежного спорта	штук	-	-	-	-	1	3	1	3	1	2
9.	Шлем велосипедный	штук	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
10.	Штангетки	пар	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"												
11.	Защита голени для шорт-трека	пар	-	-	-	-	1	3	1	3	2	3
12.	Защита шеи для шорт-трека	штук	-	-	-	-	1	3	1	2	2	2
13.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	-	-	-	-	1	3	2	3	2	2
14.	Комбинезон для шорт-трека	штук	-	-	1	2	1	2	2	2	2	1
15.	Костюм разминочный	штук	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
16.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	-	-	-	-	1	2	2	2	2	1
17.	Шлем велосипедный	штук	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
18.	Шлем для шорт-трека	штук	-	-	-	-	1	4	1	3	1	2
19.	Штангетки	пар	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

на обучающегося