



**КонсультантПлюс**

Приказ Минспорта России от 24.03.2022 N 226  
"Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта  
"конькобежный спорт"  
(Зарегистрировано в Минюсте России  
13.05.2022 N 68476)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Дата сохранения: 09.12.2022

---

Зарегистрировано в Минюсте России 13 мая 2022 г. N 68476

---

## МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПРИКАЗ**  
**от 24 марта 2022 г. N 226**

### **ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ"**

В соответствии с [частью 1 статьи 34](#) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354) и [подпунктом 4.2.27 пункта 4](#) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный [стандарт](#) спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт".

2. Признать утратившим силу [приказ](#) Министерства спорта Российской Федерации 19.01.2018 N 28 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.02.2018, регистрационный N 49993).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр  
О.В.МАТЬЦИН

Утвержден  
приказом Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 226

### **ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ"**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт" (далее - ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [главой 4](#) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354).

---

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.1. На "Титульном листе" Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;

срок реализации Программы;

характеристика вида спорта "конькобежный спорт", входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт" ([приложение N](#)

---

1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса ([приложение N 2 к ФССП](#)), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт" ([приложение N 3 к ФССП](#));

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт" ([приложение N 4 к ФССП](#));

перечень тренировочных мероприятий ([приложение N 5 к ФССП](#));

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность ([приложение N 6 к ФССП](#));

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. "Система спортивного отбора и контроля" должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт";

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

---

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. "Перечень материально-технического обеспечения" Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "конькобежный спорт" (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "конькобежный спорт" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт" ([приложение N 7 к ФССП](#)).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "конькобежный спорт" ([приложение N 8 к ФССП](#)).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "конькобежный спорт" ([приложение N 9 к ФССП](#)).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "конькобежный спорт" ([приложение N 10 к ФССП](#)).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствующей реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт"**

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

---

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной **классификации**, и **правилам** вида спорта "конькобежный спорт";

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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 спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта "конькобежный спорт"; приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта

---

---

"конькобежный спорт";

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "конькобежный спорт";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "конькобежный спорт";

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

---

#### 6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "конькобежный спорт"**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "конькобежный спорт" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "конькобежный спорт" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

### **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе**



---

## **и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

11. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным **стандартом** "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным **стандартом** "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) <1>, профессиональным **стандартом** "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или 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).

-----  
<1> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "конькобежный спорт", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну

---

группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие конькобежной ледовой дорожки;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 11](#) к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 12](#) к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

---

---

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

14.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Приложение N 1

к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 226

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,  
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ"**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	не устанавливается

Приложение N 2  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 226

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234	312	520	728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Приложение N 3  
 к федеральному стандарту  
 спортивной подготовки по виду  
 спорта "конькобежный спорт",  
 утвержденному приказом  
 Минспорта России  
 от 24 марта 2022 г. N 226

**СООТНОШЕНИЕ  
 ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО  
 ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
 "КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ"**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	47 - 61	39 - 51	38 - 44	32 - 42	22 - 28	11 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 24	27 - 35	26 - 33	32 - 42	39 - 51	46 - 60

Техническая подготовка (%)	17 - 21	17 - 21	19 - 23	17 - 21	17 - 23	18 - 24
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4	3 - 5	3 - 5
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4	3 - 5	3 - 5
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4	3 - 5	3 - 5

Приложение N 4  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 226

**ТРЕБОВАНИЯ  
К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ"**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	-	1	4	5	6	6
Основные	-	1	2	3	5	12

Приложение N 5

к федеральному стандарту  
 спортивной подготовки по виду  
 спорта "конькобежный спорт",  
 утвержденному приказом  
 Минспорта России  
 от 24 марта 2022 г. N 226

### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренирово чного мероприя тия
		Этап начальной подгото вки	Тренирово чный этап (этап спорти вной специа лизации)	Этап соверше нствования спорти вного мастерства	Этап высшего спорти вного масте рства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определя ется организа цией, осуще ствляющей спорти вную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14	

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих



					щих спорти вную подготовку на определен ном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессиональ ного образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соотве тствии с правилами приема

Приложение N 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 226

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

Условные обозначения:

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

Приложение N 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 226

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,9	12,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			480	470
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	15
2.3.	Бег 2000 м	мин, с	без учета времени	

Приложение N 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России от  
24 марта 2022 г. N 226

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 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	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9

1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
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	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	-
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение N 9  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 226

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА  
"КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.40
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
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 толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение N 10  
 к федеральному стандарту  
 спортивной подготовки по виду  
 спорта "конькобежный спорт",  
 утвержденному приказом  
 Минспорта России  
 от 24 марта 2022 г. N 226

## НОРМАТИВЫ

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
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 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на роликовых коньках 2000 м	мин, с	не более	
			5.04	5.30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение N 11  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом

Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 226

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ  
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица N 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7 - 8 л)	штук	2
2.	Велосипед спортивный	штук	2
3.	Велосипедный станок	штук	2
4.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
5.	Диск балансировочный	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Жилет-утяжелитель	штук	6
8.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
9.	Камень для полировки лезвий	штук	3
10.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	3
11.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
12.	Камера велосипедная	штук	4
13.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
14.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
15.	Коврик гимнастический	штук	5
16.	Колеса роликовые запасные	штук	40
17.	Колокол судейский	штук	1
18.	Конусы спортивные (20 - 25 см)	штук	10
19.	Лейка пластиковая (7 - 8 л)	штук	2

20.	Лестница координационная	штук	3
21.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
22.	Микрометр конькобежный	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Нашлемники с номерами	комплект	1
27.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
28.	Патроны для стартового пистолета	штук	500
29.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
30.	Пояс штангиста	штук	3
31.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
32.	Роликовые рамы для конькобежного спорта	штук	12
33.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
34.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
35.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
36.	Станок для загиба лезвий	штук	1
37.	Счетчик кругов электронный	штук	1
38.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
39.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
40.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
41.	Шпатель металлический	штук	2
42.	Эспандер-лента спортивная	штук	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"			



43.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы "клап"	штук	1
44.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
45.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
46.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 9 x 100 мм, 95 x 115 мм, 95 x 125 мм разных цветов)	комплект	3
47.	Пружины для конькобежных коньков системы "клап"	штук	10
48.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
49.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
50.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"			
51.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
52.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
53.	Маты безопасности	комплект	1
54.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
55.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
56.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
57.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"											
1.	Велосипед спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2.	Велосипедный станок	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
4.	Камень для полировки лезвий	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	3	2	3

6.	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	2	5
7.	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на занимающегося	-	-	1	5	2	5	2	5
8.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9.	Пружины для конькобежных коньков системы "клап"	штук	на занимающегося	-	-	-	-	4	1	8	1
10.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"											
11.	Велосипед спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
12.	Велосипедный станок	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
13.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
14.	Камень для полировки лезвий	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1

15.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
16.	Лезвия для шорт-трека	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
17.	Напальчники для шорт-трека	комплект	на занимающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
18.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

Приложение N 12  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 226

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица N 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"			
1.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
2.	Защита голени	пар	12
3.	Защита шеи	штук	12
4.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
5.	Перчатки непрорезаемые	штук	12
6.	Шлем	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"			
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	12
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	12
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	12
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	12
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	12

---

6.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	12
7.	Шлем для шорт-трека	штук	12

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование															
N п/п	Наименование	Единица измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки											
				Этап начальной подготовки				Тренирово чный этап (этап спортивной специализации)		Этап соверше нствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				До года		Свыше года		ко личе ство	срок эксплу атации (лет)	ко личе ство	срок эксплу атации (лет)	ко личе ство	срок эксплу атации (лет)	ко личе ство	срок эксплу атации (лет)
				ко лич еств о	срок эксплу атации (лет)	ко лич еств о	срок эксплу атации (лет)								
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"															
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на занимающе гося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2		
2.	Защита голени	пар	на занимающе гося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2		
3.	Защита шеи	штук	на занимающе гося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2		
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на занимающе гося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2		

5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на занимающе гося	-	-	1	2	2	2	2	1	2	1
6.	Комбинезон с защитой	штук	на занимающе гося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
7.	Костюм разминочный	штук	на занимающе гося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
8.	Перчатки непрорезаемые	пар	на занимающе гося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Шапка зимняя	штук	на занимающе гося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
10.	Шлем	штук	на занимающе гося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	2
11.	Шлем велосипедный	штук	на занимающе гося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
12.	Штангетки	пар	на занимающе гося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"													



1.	Ботинки для шорт-трека	пар	на занимающе гося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	на занимающе гося	-	-	-	-	1	3	1	3	2	3
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	на занимающе гося	-	-	-	-	1	3	1	2	2	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на занимающе гося	-	-	-	-	1	3	2	3	2	2
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	на занимающе гося	-	-	1	2	1	2	2	2	2	1
6.	Костюм разминочный	штук	на занимающе гося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	на занимающе гося	-	-	-	-	1	2	2	2	2	1
8.	Шапка зимняя	штук	на занимающе гося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
9.	Шлем велосипедный	штук	на занимающе гося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3

---

10.	Шлем для шорт-трека	штук	на занимающе гося	-	-	-	-	1	4	1	3	1	2
11.	Штангетки	пар	на занимающе гося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

---