



КФКиС
№ 162-р/26
от 20.02.2026



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РАСПОРЯЖЕНИЕ

окуд 0285151

20.02.2026

№ 162 р

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

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

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

1.2. Приложение № 88 к распоряжению исключить.

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

Председатель Комитета

А.И.Шантырь

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

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

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»				
Стартовый уровень	до 3	7	11	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	9	14	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	12	23	8 - 16
Для спортивных дисциплин «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость»				
Стартовый уровень	до 3	16	20	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	18	21	6 - 12
Продвинутый уровень	1 - 8	19	27	4 - 8
Для спортивной дисциплины «интерактивный бокс»				
Стартовый уровень	до 3	12	16	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	14	17	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	15	23	6 - 12

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

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

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «бокс»					
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936
Для спортивных дисциплин «интерактивный бокс», «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость»					
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 6	6-12		16-18	
Количество тренировок в неделю	2 - 3	до 4		до 6	
Общее количество часов в год	до 312	до 624		до 936	

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «бокс»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «бокс»					
Общая физическая подготовка (%)	38 - 45	38 - 45	36 - 42	20 - 22	15 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	10 - 14	15 - 18	16 - 21	17 - 22
Техническая подготовка (%)	22 - 30	22 - 30	32 - 35	35 - 40	33 - 40

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6 - 15	6 - 15	6 - 19	12 - 29	20 - 31
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2
Для спортивных дисциплин «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость»					
Общая физическая подготовка (%)	30 - 35	30 - 35		25 - 30	
Специальная физическая подготовка (%)	25 - 30	25 - 30		30 - 35	
Техническая подготовка (%)	25 - 30	25 - 30		25 - 30	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7 - 11	7 - 11		5 - 9	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*		не менее 1	
Для спортивной дисциплины «интерактивный бой»					
Общая физическая подготовка (%)	30 - 35	30 - 35		25 - 30	
Специальная физическая подготовка (%)	25 - 30	25 - 30		30 - 35	
Техническая подготовка (%)	25 - 30	25 - 30		25 - 30	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7 - 11	7 - 11		5 - 9	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*		не менее 1	

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

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

- наличие помещения, оборудованного для проведения учебно-тренировочных занятий для спортивной дисциплины «интерактивный бокс»;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки по виду спорта «бокс»:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гонг боксерский электронный	штук	на организацию	1
4.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Груша боксерская насыпная (набивная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Канат спортивный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Лапы боксерские	пар	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2

11.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мешок боксерский (110 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Мешок боксерский (130 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Мешок боксерский (150 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Мешок электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
19.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	на организацию	1
22.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 до 6 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Перекладина навесная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Платформа для груши пневматической	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Подушка боксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Полусфера гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2

30.	Ринг боксерский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
32.	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	на тренажерный зал	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренера-преподавателя	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
35.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
36.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	на тренажерный зал	1
37.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
38.	Часы информационные	штук	на тренировочный спортивный зал	1
39.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
40.	Эспандер ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
41.	Эспандер ручной	штук	на тренировочный спортивный зал	10
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»				
42.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
Для спортивной дисциплины «интерактивный бокс»				
43.	Аппарат виртуальной реальности	комплект	на помещение	3

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

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
7.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12
Для спортивных дисциплин «удар на силу», «удар на скорость»			
10.	Перчатки боксерские	пар	16

Таблица № 2

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар		1
3.	Костюм спортивный	штук		1
4.	Майка боксерская	штук		2
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар		1
6.	Перчатки боксерские	пар		1
7.	Протектор зубной (капа)	штук		1
8.	Протектор нагрудный (женский)	штук		1
9.	Протектор паховый	штук		1
10.	Трусы боксерские	штук		1
11.	Шлем боксерский	штук		1
12.	Юбка боксерская	штук		1

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа	количество раз	не менее	

	на низкой перекладине 90 см		-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины
Для спортивных дисциплин «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость»			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более
			14,8
1.2.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более
			15.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			25
1.4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее
			8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			192
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			34
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более
			25,0
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
2.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее
			26
2.5.	Исходное положение – стоя на полу,	количество раз	не менее

	держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)		303
--	--	--	-----

Таблица № 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «интерактивный бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,7	10,8
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			10.10	12.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	132
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			28,0	33,0
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			20	10
2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			22	15

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9

3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			244	240

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	
Для спортивных дисциплин «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	
1.2.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			14.10	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	

1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			41
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более
			25,0
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
2.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее
			26
2.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее
			303

Таблица № 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «интерактивный бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13

1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	32,0
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			22	12
2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			24	17