



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 «брейкинг»**

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 «брейкинг»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	5	7	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	6	11	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	9	18	8 - 16

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

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

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	10 - 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

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

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	30 - 41	30 - 41	22 - 33	14 - 22	11 - 19
Специальная физическая подготовка (%)	12 - 16	12 - 16	16 - 20	17 - 21	18 - 21
Техническая подготовка (%)	32 - 45	32 - 45	32 - 45	37 - 49	40 - 49
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5 - 11	5 - 11	7 - 11	11 - 18	12 - 19
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* 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 «брейкинг»:

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного 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, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «брейкинг»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на место проведения учебно-тренировочных соревнований	1
2.	Зеркало 12 х 2 м	штук	на хореографический	1

			зал	
3.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
4.	Коврик гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
5.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост») (1x1x0,2 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
6.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
7.	Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, масонит или синтетическое – типа линолеума) (от 96 м ²)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
8.	Палка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Станок хореографический (12 м)	комплект	на хореографический зал	1
11.	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
13.	Утяжелители для ног	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
14.	Утяжелители для рук	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10

* 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 «брейкинг» (если иное не прописано в таблице):

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающего ся, состоящего в сборной команде учреждения на продвинуто м уровне подготовки	1
2.	Костюм спортивный парадный	комплект		1
3.	Костюм спортивный тренировочный	комплект		1
4.	Костюм для выступлений	комплект		1
5.	Кроссовки для зала	пар		1
6.	Наколенники для танцев	пар		2
7.	Налокотники для танцев	пар		2
8.	Напульсники для танцев	пар		2
9.	Обувь (кроссовки или кеды) для брейкинга	пар		2
10.	Футболка	штук		2
11.	Шапка для брейкинга	штук		2

* 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 «брейкинг»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее			
			4,0	5,0	4,0	5,0
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	-		не менее	
			-	-	7	5
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	количество раз	-		не менее	
			-	-	5	5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	Не менее	
			70	
2.2	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходной положение (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			3,0	
2.4.	Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	