КФКиС
№ 162-р/26
от 20.02.2026

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Р А С П О Р Я Ж Е Н И Е 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**

Приложение № 27
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту
от 20.02.2026 № 162-р

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

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 «кикбоксинг»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт				
Стартовый уровень	до 3	8	11	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	10	13	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	11	23	10 - 20
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма				
Стартовый уровень	до 3	6	9	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	7	11	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	10	18	10 - 20

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

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

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	12 - 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 «кикбоксинг»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Для спортивных дисциплин К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт					
Общая физическая подготовка (%)	35 - 37	35 - 37	27 - 29	25 - 30	15 - 19
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 16	14 - 16	16 - 18	16 - 21	22 - 24
Техническая подготовка (%)	40 - 44	40 - 44	46 - 48	37 - 41	33 - 38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5 - 12	5 - 12	5 - 12	11 - 18	18 - 25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма					
Общая физическая подготовка (%)	35 - 40	35 - 40	25 - 30	13 - 17	10 - 13
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 17	15 - 17	17 - 19	19 - 21	20 - 22
Техническая подготовка (%)	40 - 44	40 - 44	44 - 48	48 - 52	50 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 5	2 - 5	2 - 5	4 - 8	4 - 8
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 «кикбоксинг»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;
- 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 «кикбоксинг»:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	на тренировочный спортивный зал	8
6.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	8
7.	Лапа-ракетка	штук	на тренировочный спортивный зал	8
8.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	10
9.	Манекен водоналивной	штук	на тренировочный	2

			спортивный зал	
10.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	5
13.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
19.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
Для спортивных дисциплин поинтфайтинг, лайт-контакт, кик - форма, свободная форма				
20.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
Для спортивных дисциплин фулл-контакт, лоу-кик, К1				
21.	Ринг боксерский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма				
1.	Кама	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Копье «цяншу»	штук		1
3.	Нагинаты	штук		1
4.	Нунчаку	штук		1
5.	Палка-бо «бо-дзюцу»	штук		1
6.	Цеп «сань-цзе-гунь»	штук		1

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

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские	пар	на организацию	12
2.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на организацию	12
3.	Шлем кикбоксерский	штук	на организацию	12
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	2
2.	Костюм спортивный	штук		1
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма				
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1
4.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук		1
5.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук		1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик				
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар		2
8.	Протектор зубной (капа)	штук		1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук		1
10.	Протектор паховый	штук		1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук		1
12.	Футы защитные (красные и синие)	пар		2
13.	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	штук		2
14.	Шорты для кикбоксинга	штук		1
15.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	штук		2
16.	Щитки защитные для голени	пар		2

	(красные и синие)			

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			4	2	5	3
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.7.	Поднимание туловища	количество раз	не менее	

	из положения лежа на спине (за 1 мин)		33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов руками по воздуху (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов руками и ногами по воздуху (за 90 с)	количество раз	не менее	
			120	90

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.7.	Поднимание туловища	количество раз	не менее	

	из положения лежа на спине (за 1 мин)		33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			5,5	3,5
2.3.	Количество ударов руками по воздуху (за 8 с)	количество раз	не менее	
			45	33
2.4.	Нанесение ударов руками и ногами по воздуху (за 90 с)	количество раз	не менее	
			100	75