



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 «ушу»**

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 «ушу»:

| Уровень подготовки  | Продолжительность уровней (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) * | Предельный возраст прохождения подготовки (лет) | Количество лиц (человек) |
|---|-------------------------------------|---|---|--------------------------|
| Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |                                     |   |   |                          |
| Стартовый уровень   | до 3                                | 5   | 8   | 15 - 25                  |
| Базовый уровень   | 1 - 3                               | 7   | 10  | 10 - 20                  |
| Продвинутый уровень   | 1 - 8                               | 8   | 17  | 8 - 16                   |
| Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория  |                                     |   |   |                          |
| Стартовый уровень   | до 3                                | 8   | 11  | 15 - 25                  |
| Базовый уровень   | 1 - 3                               | 10  | 14  | 10 - 20                  |
| Продвинутый уровень   | 1 - 8                               | 12  | 21  | 8 - 16                   |

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

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

| 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 «ушу»:

| 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 таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао |                             |                 |            |                     |                |
| Общая физическая подготовка (%)  | 35 - 38                     | 35 - 38         | 33 - 38    | 25 - 30             | 23 - 30        |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 15 - 17                     | 15 - 17         | 15 - 17    | 17 - 24             | 17 - 24        |
| Техническая подготовка (%)   | 42 - 45                     | 42 - 45         | 42 - 47    | 42 - 49             | 42 - 49        |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)                              | 4 - 9                       | 4 - 9           | 4 - 9      | 5 - 14              | 5 - 14         |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)   | *                           | *               | *          | не менее 1          | не менее 2     |
| Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория  |                             |                 |            |                     |                |
| Общая физическая подготовка (%)  | 54 - 56                     | 54 - 56         | 50 - 52    | 42 - 48             | 25 - 31        |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 20 - 22                     | 20 - 22         | 20 - 22    | 20 - 26             | 26 - 30        |
| Техническая подготовка (%)   | 20 - 22                     | 20 - 22         | 24 - 26    | 24 - 30             | 32 - 38        |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)                              | 4 - 7                       | 4 - 7           | 4 - 7      | 5 - 11              | 5 - 10         |
| 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 «ушу»:

- 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 «ушу»:

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица               | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1.    | Весы напольные (до 180 кг)                       | штук              | на тренировочный спортивный зал | 1                  |
| 2.    | Лапа боксерская                                  | штук              | на тренировочный спортивный зал | 10                 |
| 3.    | Лестница координационная                         | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 4.    | Мат поролоновый (200x300x40 см)                  | штук              | на тренировочный спортивный зал | 10                 |
| 5.    | Мешок боксерский                                 | штук              | на тренировочный спортивный зал | 3                  |
| 6.    | Скакалка гимнастическая                          | штук              | на тренировочный спортивный зал | 20                 |
| 7.    | Скамейка гимнастическая                          | штук              | на тренировочный спортивный зал | 10                 |
| 8.    | Стенка гимнастическая                            | штук              | на тренажерный зал              | 6                  |
| 9.    | Турник навесной на стенку гимнастическую         | штук              | на тренажерный зал              | 3                  |

|   |   |          |                                 |    |
|---|---|----------|---------------------------------|----|
| 10.   | Устройство для подвески боксерских мешков                               | штук     | на тренировочный спортивный зал | 2  |
| 11.   | Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)                            | пар      | на тренажерный зал              | 20 |
| 12.   | Эспандер резиновый  | штук     | на тренажерный зал              | 10 |
| Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |   |          |                                 |    |
| 13.   | Балансировочная платформа   | штук     | на тренировочный спортивный зал | 5  |
| 14.   | Барьер легкоатлетический (высота 20, 40, 60, 80 см)                     | комплект | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 15.   | Бодибары (от 2 до 10 кг)  | штук     | на тренажерный зал              | 20 |
| 16.   | Видеотехника для записи и просмотра изображения                         | комплект | на организацию                  | 1  |
| 17.   | Дорожка акробатическая  | штук     | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 18.   | Жилет утяжелительный  | штук     | на тренажерный зал              | 3  |
| 19.   | Зеркало настенное (12x2 м)  | штук     | на тренировочный спортивный зал | 5  |
| 20.   | Ковер для ушу (комплект с подложкой)                                    | штук     | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 21.   | Лонжа страховочная универсальная  | комплект | на тренировочный спортивный зал | 2  |
| 22.   | Манекен Юнчуньцюань   | штук     | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 23.   | Мат гимнастический  | штук     | на тренировочный спортивный зал | 10 |
| 24.   | Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема | штук     | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 25.   | Напольное покрытие (татами) (8x14 м)                                    | комплект | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 26.   | Плиометрический бокс (опора для прыжков) (разной высоты)                | штук     | на тренировочный спортивный зал | 3  |
| 27.   | Пояс утяжелительный   | штук     | на тренажерный зал              | 2  |

|   |   |          |  |   |
|---|---|----------|--|---|
| 28.   | Станок хореографический (12 м)  | комплект | на тренировочный спортивный зал  | 1 |
| Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань – весовая категория  |   |          |  |   |
| 29.   | Напольное покрытие татами или помост  | штук     | на тренировочный спортивный зал  | 1 |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование   |   |          |  |   |
| Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |   |          |  |   |
| 1.  | Спортивный инвентарь «гунь», «цян», «наньгунь»                              | штук     | на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки | 1 |
| 2.  | Спортивный инвентарь «цзунцзебянь», «саньцзегунь»                           | штук     |  | 1 |
| 3.  | Спортивный инвентарь «цзянь», «дао», «наньдао»                              | штук     |  | 1 |
| 4.  | Спортивный инвентарь «шуандао», «шуангоу», «шуанбишоу», «шуанцзянь», «веер» | 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 «ушу» (если иное не прописано в таблице):

| № п/п                            | Наименование спортивной экипировки        | Единица измерения | Расчетная единица  | Количество изделий |
|----------------------------------|---|-------------------|--|--------------------|
| 1.                               | Обувь для ушу                             | пар               | на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки | 1                  |
| 2.                               | Чехол для переноски спортивного инвентаря | штук              |  | 1                  |
| Для спортивной дисциплины саньда |   |                   |  |                    |
| 3.                               | Бандаж защитный паховый                   | штук              | на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки  | 1                  |
| 4.                               | Боксерские перчатки                       | пар               |  | 1                  |
| 5.                               | Жилет                                     | штук              |  | 1                  |
| 6.                               | Защита на голеностоп                      | штук              |  | 1                  |
| 7.                               | Защита на голень                          | штук              |  | 1                  |
| 8.                               | Шлем                                      | 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 «ушу»:

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |                     | Норматив свыше года обучения |                     |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------------------|------------------------------|---------------------|
|   |   |                   | мальчики/<br>юноши        | девочки/<br>девушки | мальчики/<br>юноши           | девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао |   |                   |                           |                     |                              |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |                     | не более                     |                     |
|   |   |                   | 9,6                       | 10,1                | 8,6                          | 9,1                 |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более                  |                     | не более                     |                     |
|   |   |                   | 11,2                      | 11,7                | 10,8                         | 11,3                |
| 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                     |                     |
|   |   |                   | 110                       | 105                 | 115                          | 110                 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория  |   |                   |                           |                     |                              |                     |
| 2.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |                     | не более                     |                     |
|   |   |                   | 6,3                       | 6,5                 | 5,9                          | 6,1                 |
| 2.2.  | Бег на 1 000 м  | мин, с            | не более                  |                     | не более                     |                     |
|   |   |                   | 6.20                      | 6.40                | 5.41                         | 6.12                |
| 2.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |                     | не менее                     |                     |
|   |   |                   | 10                        | 5                   | 13                           | 7                   |
| 2.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |                     | не менее                     |                     |
|   |   |                   | +2                        | +3                  | +4                           | +5                  |

|  |   |                |          |      |          |     |
|--|---|----------------|----------|------|----------|-----|
| 2.5.   | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |      | не более |     |
|  |   |                | 9,7      | 10,1 | 9,2      | 9,4 |
| 2.6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |      | не менее |     |
|  |   |                | 128      | 118  | 142      | 132 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |   |                |          |      |          |     |
| 3.1.   | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»  | количество раз | не менее |      | не менее |     |
|  |   |                | 3        | 1    | 5        | 3   |
| 3.2.   | Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)  | количество раз | не менее |      | не менее |     |
|  |   |                | 18       | 16   | 20       | 18  |
| 3.3.   | Двойной прыжок в длину с места  | см             | не менее |      | не менее |     |
|  |   |                | 280      | 270  | 300      | 290 |
| 3.4.   | Прыжки в длину на одной ноге 10 м   | с              | не более |      | не более |     |
|  |   |                | 6,2      | 6,4  | 5,8      | 6,0 |
| 3.5.   | Шпагат продольный (фиксация положения)  | с              | не менее |      | не менее |     |
|  |   |                | 5,0      |      | 7,0      |     |
| 3.6.   | Шпагат поперечный (фиксация положения)  | с              | не менее |      | не менее |     |
|  |   |                | 5,0      |      | 7,0      |     |
| 3.7.   | Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)                      | с              | не менее |      | не менее |     |
|  |   |                | 5,0      |      | 7,0      |     |
| 3.8.   | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) | с              | не менее |      |          |     |
|  |   |                | 5,0      |      |          |     |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньянь - весовая категория  |   |                |          |      |          |     |
| 4.1.   | Прыжки вверх  | количество     | не менее |      | не менее |     |

|      |  |                |          |     |          |     |
|------|--|----------------|----------|-----|----------|-----|
|      | из исходного положения упор присев (за 1 мин)                  | раз            | 18       | 16  | 20       | 18  |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места                                 | см             | не менее |     | не менее |     |
|      |  |                | 280      | 270 | 300      | 290 |
| 4.3. | Прыжки в длину на одной ноге 10 м                              | с              | не более |     | не более |     |
|      |  |                | 6,2      | 6,4 | -        | -   |
| 4.4. | Подтягивание из вися на перекладине                            | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|      |  |                | 2        | 1   | 2        | 1   |
| 4.5. | Подъем ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|      |  |                | 3        | 1   | 5        | 3   |

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

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив                      |                                 |
|--|---|-------------------|-------------------------------|---------------------------------|
|  |   |                   | мальчики/<br>юноши/<br>юниоры | девочки/<br>девушки/<br>юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |   |                   |                               |                                 |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с                 | не более                      |                                 |
|  |   |                   | 6,5                           | 6,6                             |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более                      |                                 |
|  |   |                   | 9,8                           | 10,2                            |
| 1.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                      |                                 |
|  |   |                   | +3                            | +5                              |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                      |                                 |
|  |   |                   | 122                           | 117                             |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория  |   |                   |                               |                                 |

|   |   |                |          |      |
|---|---|----------------|----------|------|
| 2.1.  | Бег на 30 м   | с              | не более |      |
|   |   |                | 5,4      | 5,7  |
| 2.2.  | Бег на 1 500 м  | мин, с         | не более |      |
|   |   |                | 7.55     | 8.15 |
| 2.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 18       | 9    |
| 2.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|   |   |                | +5       | +6   |
| 2.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 8,5      | 8,9  |
| 2.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|   |   |                | 162      | 147  |
| <p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао</p> |   |                |          |      |
| 3.1.  | Бег на 500 м  | мин, с         | не более |      |
|   |   |                | 2.15     | 2.30 |
| 3.2.  | Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)                  | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 20       |      |
| 3.3.  | Двойной прыжок в длину с места  | см             | не менее |      |
|   |   |                | 330      | 325  |
| 3.4.  | Подтягивание из виса на перекладине   | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 2        | 1    |
| 3.5.  | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»              | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 7        | 5    |
| 3.6.  | Шпагат продольный (фиксация положения)                                      | с              | не менее |      |
|   |   |                | 10,0     |      |
| 3.7.  | Шпагат поперечный   | с              | не менее |      |

|  |   |                |          |      |
|--|---|----------------|----------|------|
|  | (фиксация положения)  |                | 10,0     |      |
| 3.8.   | Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)                      | с              | не менее |      |
|  |   |                | 10,0     |      |
| 3.9.   | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) | с              | не менее |      |
|  |   |                | 5,0      |      |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория |   |                |          |      |
| 4.1.   | Бег на 500 м  | мин, с         | не более |      |
|  |   |                | 2.15     | 2.30 |
| 4.2.   | Двойной прыжок в длину с места  | см             | не менее |      |
|  |   |                | 330      | 325  |
| 4.3.   | Подтягивание из виса на перекладине   | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 2        | 1    |
| 4.4.   | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»  | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 7        | 5    |
| 4.5.   | Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)  | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 20       |      |