

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»
(ГБУ ДЮОЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»)

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
ГБУ ДЮОЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

(протокол от 19.12.2025 №6)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБУ ДЮОЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

_____ Д.И. Сизов
_____ 2025 г.

(приказ от 24.12.2025 № 1180)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП) ПО ВИДУ СПОРТА «ГОРОДОШНЫЙ
СПОРТ»

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	4
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группа на уровнях подготовки по виду спорта «городошный спорт».....	4
2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «городошный спорт»....	4
2.3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «городошный спорт».....	5
2.4. 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 «городошный спорт»:.....	5
2.5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «городошный спорт».....	6
2.6. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «городошный спорт».....	7
2.7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «городошный спорт».....	8
2.8. Требования к результатам реализации программы.....	9
2.9. Виды (формы) обучения.....	9

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «городошный спорт» (далее – Программа) разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Распоряжения 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 (с изменениями от 29.11.2024г. №1213-р).

- Распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1147-р

2. БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группа на уровнях подготовки по виду спорта «городошный спорт»

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1 - 3	7	12	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	10	19	8 - 16

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «городошный спорт»

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16
Количество тренировок в неделю	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 312	до 416	до 624	до 832

2.3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «городошный спорт»

Таблица 3

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	31 - 35	31 - 35	22 - 25	21 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 31	23 - 27	23 - 27	16 - 22
Техническая подготовка (%)	18 - 21	19 - 23	22 - 25	22 - 26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	13 - 19	13 - 21	18 - 30	20 - 38
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

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

2.4. 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 «городошный спорт»:

- наличие площадки для игры в городки;
- наличие 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».

2.5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «городошный спорт»

Таблица 4

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Подставка для бит городошных	штук	4
2.	Указатель с изображением городошных фигур	штук	1
3.	Урна для магнезии	штук	2
Для спортивных дисциплин "городки европейские", "городки европейские - командные соревнования"			
4.	Бита городошная (свыше 1,5 кг)	пар	8
5.	Бита городошная облегченная (до 1,5 кг)	пар	8
6.	Городок в форме призмы, имеющей в основании квадрат (длина стороны 43 - 45 мм, длина городка 200 +/- 1 мм)	штук	100
7.	Площадка разборная	штук	2
Для спортивных дисциплин "городки классические", "городки классические - командные соревнования"			
8.	Бита городошная (2 - 3 кг)	пар	10
9.	Бита городошная облегченная (до 2 кг)	пар	4
10.	Бита городошная утяжеленная (свыше 3 кг)	пар	4
11.	Городок цилиндрической формы (диаметр 48 - 50 мм, 200 +/- 1 мм)	штук	120
12.	Площадка городошная	штук	2
Для спортивных дисциплин "городки финские - кюккя", "городки финские - кюккя - командные соревнования"			
13.	Бита городошная облегченная (до 2 кг)	пар	4
14.	Бита городошная (2 - 2,5 кг)	пар	6
15.	Бита городошная утяжеленная (свыше 2,5 кг)	пар	2
16.	Городок цилиндрической формы (диаметр 70 - 75 мм, 100 мм)	штук	120
17.	Измерительный шуп для разметки городошной площадки	штук	2
18.	Контрольный шнур для разметки городошной площадки	штук	2

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

2.6. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «городошный спорт»

Таблица 5

№ 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	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.10	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель, диаметром 1 м, на высоте 1 м. Дистанция - 6 м. Дается 5 попыток	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание набивного мяча весом 1 кг одной рукой через сторону. Дается 3 попытки	м	не менее		не менее	
			6		6	5
2.2.	Метание набивного мяча весом 1 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 4 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее		не менее	
			3		3	
2.3.	Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч), на высоте 1 м, с расстояния 5 м.	количество раз	не менее		не менее	
			3		3	

	Дается 5 попыток			
--	------------------	--	--	--

*закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

2.7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «городошный спорт»

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 1 кг на дальность одной рукой через сторону. Дается 3 попытки	м	не менее	
			6	5
2.2.	Метание набивного мяча весом 1 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 6 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Метание набивного мяча весом 2 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 5 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее	
			3	
2.4.	Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на высоте 1 м с расстояния 5 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее	
			3	
2.5.	Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на	количество раз	не менее	
			3	

	высоте 1 м с расстояния 6 м.		
--	------------------------------	--	--

2.8. Требования к результатам реализации программы.

Результатом реализации общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) является:

На базовом уровне подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «городошный спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий городошный спорт.

На продвинутом уровне подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «городошный спорт»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий городошный спорт.

2.9. Виды (формы) обучения

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

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

В годовом учебно-тренировочном плане подготовки количество часов, отводимых на учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на различных уровнях подготовки спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «городошный спорт» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом подготовки. Остальные часы распределяются организацией с учетом особенностей вида спорта «городошный спорт».