

СОГЛАСОВАН
педагогическим советом
Протокол № 1
от 13.02.2026г.

УТВЕРЖДЕН
приказом МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ»
по спортивной гимнастике»
г. Челябинска
от «16» февраля 2026г. № 29

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «ЧТЗ»
по спортивной гимнастике» города Челябинска
на 2026 учебный год

г. Челябинск 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года)
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава организации.

В МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска ведутся учебно-тренировочные занятия по следующим отделениям: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спорт ЛИН (спортивная дисциплина – спортивная гимнастика). Актуальность разработки учебного плана связана с необходимостью создания четкой системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Учебный план обеспечивает преемственность между этапами обучения. При разработке учебного плана учитывалась материальная база учреждения, наличие кадров, региональные условия, социальный запрос детей и родителей и имеющиеся программы. МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска работает по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта и дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта. Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Цели и задачи: в основу обучения входит общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. А также создание условий для развития способностей заложенных в ребенке природой. Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, для дальнейшего их саморазвития, самосовершенствования и воспитания всесторонне развитой личности.

Задачи:

Всестороннее развитие личности ребенка. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах. Обучение техническим действиям в акробатике. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений. Обучение основам судейства в гимнастике. Знакомство с гимнастической терминологией. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня. Выявление задатков и способностей детей. Воспитание черт спортивного характера. Воспитание умения общаться в коллективе, товарищества, организованности, трудолюбия, чувства собственного достоинства. Воспитание творческой инициативной личности. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию. Устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе в группах ОФП составляет 48 недель непосредственно в условиях учреждения. Учреждение организует работу с детьми по дополнительной общеразвивающей программе в возрасте от 4 до 14 лет. Численный состав обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе в группах ОФП по спортивной гимнастике: минимальная наполняемость групп – 10 человек, максимальный количественный состав - 25 человек. Продолжительность одного занятия 60 минут.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта предназначены для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Целью реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся, подготовка спортивного резерва посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса. Учебный план рассчитан на 52 учебных недели, из расчета 46 учебных недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель - в условиях лагеря дневного пребывания

(профильного лагеря), оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по планам самостоятельной деятельности обучающихся на период их активного отдыха (время отпуска тренера-преподавателя) и соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия. Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей. Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом образовательных программ и учебных планов. Выбирая средства и методы обучения, педагоги отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы. Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся. Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе в группах ОФП по спортивной гимнастике – 1 астрономический час;
- на этапе начальной подготовки – 2 астрономических часа;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3 астрономических часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 астрономических часа;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 астрономических часа.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами в зависимости от этапа подготовки.

Общий режим работы обучающихся

Начало учебно-тренировочного года – 1 января. Занятия начинаются для обучающихся в возрасте до 15 лет не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет допускается окончание занятий в 21:00. (постановление главного государственного санитарного врача РФ от 07.04.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»). Начало учебно-тренировочного года для групп ОФП – 1 августа.

Содержание учебного плана

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап для групп ОФП по спортивной гимнастике)

Возраст обучающихся 4-14 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на 48 недель

№ п/п	Разделы	Спортивно-оздоровительный этап для групп ОФП на платной основе											
		VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1	Теоретическая подготовка	1				1	1	2				1	6
2	Общая физическая подготовка	2	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	29
3	Специальная физическая подготовка	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	29
4	Техническая подготовка		2	3	4	3	1	2	2	3	3	2	25
5	Участие в соревнованиях (открытые уроки)				1					1	1		3
	Количество часов в неделю	2											
	Общее количество часов в год	92											

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта: спортивная гимнастика

Возраст обучающихся 6 лет и более

Срок реализации программы – без ограничений

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	69-89	60-143	60-90	77-98	68-90	58-101
2	Специальная физическая подготовка	41-51	84-150	150-188	182-240	274-385	350-496

3	Участие в спортивных соревнованиях	2-5	3-5	8-10	10-10	12-12	12-12
4	Техническая подготовка	118-153	159-200	275-360	407-486	518-620	685-890
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-5	3-10	10-29	22-40	28-50	52-56
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-22	15-29	18-50	50-56
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	3-12	12-29	15-33	18-41	41-53
Количество часов в неделю		4,5-6	6-10	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год		234-312	312-520	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта: художественная гимнастика

Возраст обучающихся 6 лет и более

Срок реализации программы – без ограничений

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	65 - 82		59 - 86		56 - 70	46 - 73
2	Специальная физическая подготовка	41 - 104		168 - 268		264 - 345	355 - 478
3	Участие в спортивных соревнованиях	6 - 10		14 - 18		24 - 24	28 - 28
4	Техническая подготовка	118 - 200		346 - 518		598 - 674	678 - 920
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	2 - 8		22 - 28		46 - 50	50 - 56
6	Инструкторская и судейская практика	-		-		24 - 47	47 - 56

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2 - 12		15 - 18		28 - 38	44 - 53
Количество часов в неделю		4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040 - 1248	1248 - 1664

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта: спортивная акробатика

Возраст обучающихся 6 лет и более

Срок реализации программы – без ограничений

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	71-86		60-90		80-90	90-95
2	Специальная физическая подготовка	41-110		150-216		224-252	252-280
3	Участие в спортивных соревнованиях	-		10-21		20-20	20-20
4	Техническая подготовка	118-202		273-429		429-480	480-751
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-8		10-29		29-38	38-40
6	Инструкторская и судейская практика	-		5-18		18-20	20-24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-10		12-29		32-36	36-38
Количество часов в неделю		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (спортивная дисциплина – спортивная гимнастика)

Возраст обучающихся 6 лет и более

Срок реализации программы – без ограничений

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	68-115		113-165		129-180	152-160
2	Специальная физическая подготовка	45-70		78-135		165-210	230-252
3	Техническая подготовка	75-132		156-286		290-574	610-745
4	Тактическая подготовка	0-9		0-14		0-32	0-35
5	Психологическая подготовка	14-42		50-76		76-80	80-82
6	Теоретическая подготовка	7-22		26-38		38-38	38-40
7	Участие в спортивных соревнованиях	-		10-10		16-16	20-20
8	Интегральная подготовка	2-23		27-36		36-38	38-38
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	23-55		60-72		72-80	80-84
Количество часов в неделю		4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-24	24-28
Общее количество часов в год		234-312	416-468	520-624	728-832	832-1248	1248-1456