

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол от _____ 20__ г. № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО «СШОР Кузбасса
по спортивной гимнастике
имени И.И.Маметьева»

_____ Е.Р.Сафиулин
_____ 20__ г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа олимпийского резерва
по спортивной гимнастике имени И.И.Маметьева»
города Ленинска-Кузнецкого
на 2023 – 2024 учебно-тренировочный год

г. Ленинск-Кузнецкий
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по спортивной гимнастике имени И. И. Маметьева» города Ленинска-Кузнецкого на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Учебный план разработан в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации 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»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 года № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- постановление Правительства Кемеровской области-Кузбасса от 15.02.2023 №83 «Об увеличении окладов (должностных окладов), ставок заработной платы и внесении изменений в постановление Правительства Кемеровской области-Кузбасса от 12.02.2021 №72 «О примерном положении об оплате труда работников государственных учреждений Кемеровской области-Кузбасса, подведомственных Министерству физической культуры и спорта Кузбасса»;
- положение об оплате труда работников ГБУ КО «СШОР Кузбасса по спортивной гимнастике им. И.И.Маметьева»;
- Коллективный договор;
- лицензия на дополнительное образование детей и взрослых от 10.09.2020 № ЛО35-01258-42/00223832 (приказ №874/02 от 10.09.2020) Министерства образования Кузбасса;
- Устав и нормативные акты, регулирующие деятельность учреждения.

Государственное бюджетное учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по спортивной гимнастике имени И.И.Маметьева» оказывает дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» составлена на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приказ Министерства спорта РФ от 20.12.2022 №1293) и федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» ((приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 №953). Срок реализации Программы - 10-15 лет.

1. Перечень дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности, реализуемых в Учреждении:

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

2. Адреса мест осуществления образовательного процесса:

- Российская Федерация, 652507, Кемеровская область-Кузбасс, г.Ленинск-Кузнецкий, проспект Ленина, 2 «А»

3. Продолжительность и окончание учебного года:

Учебный год начинается с 01 сентября 2023 года.

Продолжительность учебного года по этапам обучения:

Этап начальной подготовки - 52 календарные недели. Окончание 23 июня 2024 года.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 52 календарные недели, в том числе 3-4 недели оздоровительных учебно-тренировочных сборов.

Этап совершенствования спортивного мастерства - 52 календарные недели, в том числе учебно-тренировочные сборы.

Этап высшего спортивного мастерства – 52 календарный недель, в том числе учебно-тренировочные сборы.

4. Цель, основные задачи и планируемый результат образовательного процесса.

- **Целью** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

- **Достижение поставленной цели** предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

- **Планируемые результаты** представляют собой

- систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;

- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;

- умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии;

- приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

5. Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий.

- Учреждение работает в режиме гибкого рабочего времени.
- Начало учебного года 1 сентября, окончание 31 августа
- В летний период работа ведется по отдельным планам
- Учебные занятия проводятся в период с 08.00 часов до 20:00 часов.
- Время начала и окончания ежедневной работы учреждения устанавливается расписанием учебно-тренировочных занятий тренеров-преподавателей с соблюдением установленной продолжительности рабочего времени в неделю:
 - Время занятий - 1 тренировка с 08.00 час. до 12.00 час.
 - 2 тренировка с 14.30 час. до 20.00 час.
- Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должно превышать:
 - этап начальной подготовки - двух часов;
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации - трех часов;
 - этап совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
 - этап высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. После 45 минут учебно-тренировочного занятия проводится перерыв 5-10 минут для отдыха обучающихся. С 12:00 до 14:30 часов в перерыве между утренними и вечерними учебно-тренировочными занятиями производится влажная уборка и проветривание спортивного зала.

Для подготовки команд и обучающихся, допущенных к участию к межрегиональным, всероссийским и международным спортивным соревнованиям, проводятся учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней к республиканским и от 14 до 21 дня к всероссийским и международным соревнованиям в соответствии с календарным планом спортивно - массовый мероприятий ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по спортивной гимнастике им. И.И.Маметьева» на 2023-2024 учебно-тренировочный год.

6. Календари и Положения спортивных массовых мероприятий.

Соревновательная деятельность обучающихся осуществляется в соответствии с Календарный план спортивно - массовый мероприятий ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по спортивной гимнастике им. И.И.Маметьева» на 2023-2024 учебно-тренировочный год составленным на основании:

- Календарного плана официальных спортивных мероприятия Кемеровской области-Кузбасса на текущий год, утвержденный приказом Министерства спорта физической культуры и спорта Кузбасса.
- Положения о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по спортивной гимнастике на текущий год, утвержденное Министерством спорта Российской Федерации.

Календарный план спортивно - массовый мероприятий ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по спортивной гимнастике им. И.И.Маметьева» на 2023-2024 учебно-тренировочный год утверждается директором учреждения.

РЕЖИМ РАБОТЫ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Год обучения	Возраст обучающихся	Требования по спортивной подготовке (минимальные)
	ЮНОШИ	
	<u>Этап начальной подготовки</u>	
1-ый год	7-8 лет	III юн. разряд
2-ой год	8-9 лет	III юн. разряд
	<u>Учебно-тренировочный этап</u> (этап спортивной специализации)	
1-ый год	9-10 лет	II юн. разряд
2-ой год	10-11 лет	I юн. разряд
3-ий год	11-12 лет	III разряд
4-ый год	12-13 лет	II разряд
5-ый год	с 13 лет	I разряд
	<u>Этап совершенствования спортивного мастерства</u>	
1-3 года	13-15 лет	Кандидат в мастера спорта
	<u>Этап высшего спортивного мастерства</u>	
1-5 лет	С 16 лет и старше	Мастер спорта Мастер спорта международного класса
	ДЕВУШКИ	
	<u>Этап начальной подготовки</u>	
1-2 года	6-7 лет	III юн. разряд
	<u>Учебно-тренировочный этап</u> (этап спортивной специализации)	
1-ый год	7-9 лет	II юн., I юн. разряд
2-ой год	9-10 лет	III разряд
3-ий год	10-11 лет	II разряд
4-ый год	11-12 лет	I разряд
5-ый год	12-13 лет	Выступать по программе кандидатов в мастера спорта
	<u>Этап совершенствования спортивного мастерства</u>	
1-3 года	С 12 лет	Кандидат в мастера спорта
	<u>Этап высшего спортивного мастерства</u>	
1-5 лет	С 14 лет и старше	Мастер спорта Мастер спорта международного класса

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, регулирующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной подготовки.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по спортивной гимнастике им. И.И.Маметьева»
 _____ Е.Р.Сафиулин
 « ____ » _____ 20 ____ г.

Учебный план
государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по спортивной гимнастике имени И.И.Маметьева»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

направленность образовательных программ	программа спортивной подготовки	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки						сроки реализации программы		
			начальная подготовка (НП)		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)		совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	высшего спортивного мастерства (ВСМ)			
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (учебный год – 52 недели)								
			2 часа		3 часа		4 часа	4 часа			
			год обучения, количество часов в неделю		год обучения, количество часов в неделю		год обучения, количество часов в неделю	год обучения, количество часов в неделю			
			до года 4,5-6 часов	свыше года 6-8 часов	до трех лет 10-12 часов	свыше трех лет 14-18 часов	весь период 18-24 часа	весь период 24-32 часа			
			количество часов в год		количество часов в год		количество часов в год	количество часов в год			
физкультурно-спортивная	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»	Физическая подготовка	94-121	125-153	162-226	221-251	251-296	291-388	10-15 лет		
		Общая физическая подготовка	62-77	53-67	54-76	76-55	55-52	45-60			
		Специальная физическая подготовка	32-44	72-86	108-150	150-196	196-244	246-328			
		Техническая подготовка	97-126	126-158	205-288	288-380	380-496	501-659			
		Тактическая подготовка	3-5	4-8	8-10	10-14	14-18	18-26			
		Психологическая подготовка	2-3	3-4	8-12	12-20	20-25	25-34			
		Теоретическая подготовка	4-5	5-6	8-10	10-	12-16	16-21			
		Аттестация	4-6	4-6	16-20	12	30-30	30-40			
		Соревновательная деятельность	1-3	6-12	18-30	20-30	56-94	94-144			
		Инструкторская практика	0	0	4-8	30-56	12-25	25-32			
		Судейская практика	0	0	3-6	8-12	10-14	14-18			
		Восстановительные мероприятия	6-8	6-24	32-40	6-10	50-100	100-124			
		Медицинское обследование	2-4	2-4	4-6	40-50	8-10	10-12			
		Вариативная часть									
		Самоподготовка	21-31	31-41	52-72	72-93	93-124	124-166			
Интегральная подготовка	0	0	0	0	0	0					
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664					

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО «СШОР Кузбасса
 по спортивной гимнастике
 им. И.И.Маметьева»
 _____ Е.Р.Сафиулин

КОМПЛЕКТОВАНИЕ

государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
 «Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по спортивной гимнастике имени И.И. Маметьева»
 города Ленинска-Кузнецкого на 2023-2024 учебно-тренировочный год

	Этапы спортивной подготовки							Итого кол-во % , спортсменов
	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствование спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
Госзадание	130 человек		150 человек		7 человек		7 человек	
Вид спорта	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	До года	Свыше года	Весь период	
	3 %	4 %	6%	14%	20%	30%	40%	
Спортивная гимнастика	5 гр. 49 чел.	6 гр. 62 чел.	27 гр. 135 чел.	2 гр. 12 чел.	1 гр. 3 чел.	4 гр. 4 чел.	7 гр. 7 чел.	52 гр. 274чел.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО «СШОР Кузбасса
 по спортивной гимнастике им. И.И.Маметьева»
 _____ Е.Р.Сафиулин
 « ____ » _____ 20 ____ года

**Календарный план спортивно - массовый мероприятий
 ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по спортивной гимнастике им. И.И.Маметьева» на 2023-2024 учебно-тренировочный год.**

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Российские соревнования	Первенство СФО - отборочное на ПР (командное) ЮНИОРЫ (14-17 лет)-МС, КМС ЮНОШИ (12-13 лет)-Пр. ЮНИОРКИ (13-15 лет)-МС, КМС ДЕВУШКИ (11-12 лет)-Пр Л-Кузнецкий	Первенство России (К) ЮНИОРЫ (14-17 лет)-МС, КМС ЮНОШИ (12-13 лет)-Пр. Пенза Первенство России (К) ЮНИОРКИ (13-15 лет)-МС, КМС ДЕВУШКИ (11-12 лет)-Пр Казань		Всероссийские соревнования «Олимпийские надежды» ЮНОШИ (Пр. -2012 +ОФП) ДЕВУШКИ (Пр. -2013 +ОФП) 01-06.12 Пенза		Чемпионат СФО и ДФО (Л/К) МУЖЧИНЫ (2006 и старше) 05-10.02 Л-Кузнецкий ЖЕНЩИНЫ (2008 и старше) 05-10.02 Новосибирск Первенство СФО (Л) ЮНИОРЫ (16-17 лет)-МС ЮНИОРЫ (14-15 лет)-КМС 05-10.02 Л-Кузнецкий Первенство СФО (Л) ЮНИОРКИ (14-15 лет)-МС ЮНИОРКИ (13 лет)-КМС ДЕВУШКИ (11-12 лет)-Пр. 05-10.02 Новосибирск	Чемпионат России (Л/К) МУЖЧИНЫ (2006 и старше) ЖЕНЩИНЫ (2008 и старше) 11-18.03 ФТ «Сириус»	Первенство России (Л) ЮНИОРЫ (16-17 лет)-МС ЮНИОРЫ (14-15 лет)-КМС ЮНИОРКИ (14-15 лет)-МС ЮНИОРКИ (13 лет)-КМС 01-09.04 Уфа Первенство России (Л) ЮНОШИ (12-13 лет)-Пр. ДЕВУШКИ (11-12 лет)-Пр. 22-29.04 Тюмень	II этап ХП Спартакиады учащихся Россия СФО (Л/К) ЮНОШИ (11 лет) ДЕВУШКИ (10 лет) - II разряд 13-18.05 Л-Кузнецкий	ХП Спартакиада учащихся Россия (финал) (Л/К) ЮНОШИ (11 лет) ДЕВУШКИ (10 лет) - II разряд 24-30.06 Саранск		Кубок России (Л) МУЖЧИНЫ (2006 и старше) ЖЕНЩИНЫ (2008 и старше) 29.07-05.08 Новосибирск
Международные соревнования										Игры Брикс МУЖЧИНЫ (2006 и старше) ЖЕНЩИНЫ (2008 и старше) 13-18.06 Казань		
Тренировочные мероприятия (СФО, ФСГР и т.д.) Семинары	Юноши ФО 18-29.09 Л-Кузнецкий	Девушки ФО 30.10-10.11 Л-Кузнецкий	Юноши ТМ 12-25.11 Озеро Круглое			Юноши ТМ 11-24.02 Озеро Круглое	Девушки ФО 18-29.03 Л-Кузнецкий		Юноши ТМ 19.05-01.06 Озеро Круглое	Юноши ФО 03-14.06 Л-Кузнецкий		Юноши ТМ 04-17.08 Озеро Круглое Юноши ФО 19-30.08 Л-Кузнецкий

Всероссийские соревнования, турниры Региональные соревнования	Региональные соревнования 06-08.09 Л-Кузнецкий	Региональные соревнования на призы ОЧ Марии Филатовой 11-13.10 Л-Кузнецкий	ВС памяти ОЧ Елены Наймушиной 06-10.11 Красноярск	ВС Кубок Сибири на призы Губернатора Кузбасса 07-09.12 Л-Кузнецкий	Чемпионат и первенство Кузбасса (Л) 17-19.01 Кемерово		Региональные соревнования «Кузбасская весна» (ЛК) 27-29.03 Кемерово	ВС «В краю кедровом» (Л) 09-13.04 Северск	Региональные соревнования на призы А.Ильянковой (ЛК) 03-05.05 Л-Кузнецкий	Межрегиональные соревнования, посвященные «Дню защиты детей» (Л) 29.05-02.06 Л-Кузнецкий		
Школьные соревнования		Первенство школы «Посвящение в юные гимнасты» (День гимнастики)		Первенство школы на приз «Деда Мороза»		Отборочные соревнования в 1 класс (1этап)	Первенство школы		Первенство школы «Переводные экзамены» (отборочные соревнования в 1 класс (2этап)			
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август