

Вагнер
Георгий
Генрихович

Подписано
цифровой
подписью: Вагнер
Георгий Генрихович
Дата: 2026.09.25
13:07:17 +09'00'



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«СШ № 7 г. Благовещенска»
Г.Г. Вагнер

**Учебный план на 2026-2027 учебно-тренировочный год отделения
спортивной гимнастики**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	
		до одного года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8-10	10 -12	14 – 16
		Максимальная продолжительность одного УТ занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-20;	10-20	5-10	
1.	Общая физическая подготовка	93	83	52-62	50-35
2.	Специальная физическая подготовка	56	104	156-187	185-205
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	10-25	39-66
4.	Техническая подготовка	147	212	280-312	401-456
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	7	7	10-13	24-33
6.	Инструкторская и судейская практика	---	---	5-13	15-16
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительны е мероприятия, тестирование и контроль	3	4	7-12	14-21
Общее количество часов в год		312	416, 520	520, 624	728, 832

Директор
«СП № 7 г. Бла

художественной гимнастики

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Начальной подготовки (НП)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)		Совершенствован ие спортивного мастерства (ССМ)
		до одного года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	СС
		Недельная нагрузка в часах				
			6-8	12	14-15-16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
			2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
			10	5	5	2
1.	Общая физическая подготовка		128-170	62	58- 59-72	96
2.	Специальная физическая подготовка		74-99	162	188-184-150	152
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8-12	14	22-26- 45	105
4.	Техническая подготовка		80-107	322	387-427-472	562
5. 6. 7.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка		12-12	24	29-26- 25	34
8.	Инструкторская и судейская практика	---	---	---	0-2-6	16
9. 10. 11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль		10-16	40	44-56- 62	75
Общее количество часов в год			312,416	624	728, 780, 832	1040



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU DO
«СИ № 7 г. Благовещенска»
Г.Г. Вагнер

**Учебный план на 2026-2027 учебно-тренировочный год отделения
лыжных гонок**

№ п/ п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Начальной подготовки (НП)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)	
		до одног о года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	14	18
		Максимальная продолжительность одного УТ занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12		10	
1.	Общая физическая подготовка	193	244	300	342
2.	Специальная физическая подготовка	60	110	222	298
3.	Спортивные соревнования	4	4	14	77
4.	Техническая подготовка	48	48	133	112
5.	Тактическая, Психологическая Теоретическая подготовка	3	5	20	42
6.	Инструкторская и судейская практика	---	---	8	19
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительны е мероприятия, тестирование и контроль	4	5	31	46
Общее количество часов в год		312	416	728	936



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU ДО
«СИ № 7 г. Благовещенска»
Г.Г. Вагнер

**Учебный план на 2026-2027 учебно-тренировочный год отделения
спортивного ориентирования**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	
		До одного года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	14	16
		Максимальная продолжительность одного УТ занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		12-24		6-12	6-12
1.	Общая физическая подготовка	150	150	276	260
2.	Специальная физическая подготовка	32	30	126	140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	18	21
4.	Техническая подготовка	53	50	120	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	69	68	167	225
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	9	15
7.	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	12	21
Общее количество часов в год		312	312	728	832



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«СПИ № 7 г. Благовещенск»
Г.Г. Вагнер

**Учебный план на 2026-2027 учебно-тренировочный год отделения
Гимнастики для детей с ОВЗ(нарушение зрения)**

Направление деятельности	Содержание занятий	Количество учебных часов в неделю
		Спортивно-оздоровительный этап
		СОГ
		4 – 7 лет
Гимнастика для детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения)	1.Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка 2.ОФП, СДП 3.Контрольные испытания 4.Восстановительные мероприятия 5.Медицинское обследование	2ч
		1% 96% 2% 1% Регулярный осмотр медперсоналом дошкольного учреждения
Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 41 недели		82ч



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«СПШ № 7 г. Благовещенска»
Г.Г. Вагнер

**Учебный план на 2026-2027 учебно-тренировочный год отделения
общефизической подготовки**

Направление деятельности	Содержание занятий	Количество учебных часов в неделю
		Общефизическая подготовка
		ОФП
		4,5 – 7 лет
Общефизическая подготовка (дополнительная платная услуга)	1.Теоретическая подготовка, Тактическая подготовка, Психологическая подготовка 2.ОФП 3.СФП 4.Техническая подготовка Хореографическая подготовка 5.Участие в соревнованиях Контрольные испытания 6.Восстановительные мероприятия 7.Углубленное медицинское обследование	4ч
		1%
		65%
		13 %
		18%
		2%
1%		
		Медицинские справки
Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 42 недели		168ч



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«СШ № 7 г. Благовещенка»
Г.Г. Вагнер

**Учебный план на 2026-2027 учебно-тренировочный год отделения
по общеразвивающей программе «ОФП для мальчиков» (социальный заказ
персфинансирование)**

Направление деятельности	Содержание занятий	Количество учебных часов в неделю
		Общефизическая подготовка
		ОФП
		7-17 лет
Общефизическая подготовка (дополнительная платная услуга)	1. Теоретическая подготовка, Тактическая подготовка, Психологическая подготовка 2. ОФП 3. СФП 4. Техническая подготовка Специально-двигательная подготовка 5. Контрольные испытания 6. Углубленное медицинское обследование	2ч
		8%
		44,5% 19 % 28%
		0,5%
Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 42 недели		Медицинские справки
		72ч



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«СПШ № 7 г. Благовещенска»
Г.Г. Вагнер

**Учебный план на 2026-2027 учебно-тренировочный год отделения
по общеразвивающей программе «Судейство соревнований по лыжным гонкам»
(социальный заказ персфинансирование)**

Направление деятельности	Содержание занятий	Количество учебных часов в неделю
		Общефизическая подготовка
		ОФП
		7-17 лет
Общефизическая подготовка (дополнительная платная услуга)	1. Теоретическая подготовка, 2. СФП 3. Практическое судейство соревнований 4. Контрольные испытания 5. Углубленное медицинское обследование	2ч
		39%
		30%
		26 %
		5%
		Медицинские справки
Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 42 недели		36ч