

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ ЦШ ВВС «Олимп»

К.В. Страгий

Протокол ПС от 26.08.2024 г. № 1

## У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
спортивной школы «Центр пляжных и водных видов спорта «Олимп»

Муниципального образования город-курорт Анапа

на 2024-2025 учебный год

### **Пояснительная записка:**

СПШ «Олимп» осуществляет свою деятельность по физкультурно-спортивной направленности, по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта. Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта делятся на:

- 1) дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы); Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 42 недели в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельная работа учащихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий, на основании распоряжения учредителя.

Тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день при обучении по общеобразовательным программам - не более 2-х академических часов.

Один академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация

№ п/п	Наименование программы	Уровень содержания программы	Продолжительность	Возрастная категория детей
1	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по командному игровому виду спорта Футбол	ознакомительный	168 час.(1 год)	От 6 до 18 лет
2	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по	ознакомительный	144 час (1год)	От 6 до 18 лет

	командному игровому виду спорта «Футбол»				
3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол"	ознакомительный	144 час. (1год)	От 6 до 18 лет	
4	Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа по командному игровому виду спорта «Волейбол»	ознакомительный	144 час. (1год)	От 6 до 18 лет	
5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол»	ознакомительный	144 час. (1год)	От 6 до 18 лет	

2) Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта направлены на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Программы разработаны с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и с учетом утвержденных Министерством спорта Российской Федерации федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.



Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

№ п/п	Образовательная программа	Возрастные категории учащихся	Количество часов в год	Этапы программы	Срок реализации программы	Вид образовательной программы
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»	этап начальной подготовки – с 7 лет учебно-тренировочный этап – с 10	832	НП, УТ	этап начальной подготовки-до 3 лет Учебно-тренировочный этап – 5 лет	спортивная подготовка
2	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»	этап начальной подготовки – с 8 лет учебно-тренировочный этап – с 11 лет	832	НП, УТ	этап начальной подготовки-до 3 лет учебно-тренировочный этап – 5 лет	спортивная подготовка
3	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»	этап начальной подготовки – с 8 лет учебно-тренировочный этап – с 10 лет	728	НП, УТ	этап начальной подготовки-до 2 лет учебно-тренировочный этап – 5 лет	спортивная подготовка

4	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт»	этап начальной подготовки – с 9 лет учебно-тренировочный этап – с 11 лет	832	НП, УТ	этап начальной подготовки-до 3 лет учебно-тренировочный этап – 5 лет	спортивная подготовка
5	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках и каное»	этап начальной подготовки – с 9 лет учебно-тренировочный этап – с 11 лет	832	НП	этап начальной подготовки-до 3 лет учебно-тренировочный этап – 5 лет	спортивная подготовка

**Общая численность обучающихся в СШ ЦПВВС «Олимпик» по видам спорта:**

№ п/п	Вид спорта	Количество групп	Количество часов	Количество обучающихся
1	Гандбол	9	44	137
2	Гребля на байдарках и каное	2	12	32
3	Волейбол	23	154	391
4	Парусный спорт	5	40	59
5	Футбол	26	162	457

<b>Итого:</b>	65	412	1076
---------------	----	-----	------

Заместитель директора по учебно-спортивной работе



Е.Л. Кошелева