

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10»

302025 г. Орёл ул. Роцинская, влд.18
ИНН 5751018956 КПП 575401001
e-mail: oreld10@mail.ru

тел./факс (486-2) 49-79-22

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол № 4
от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Уполномоченный
представитель от работников
А.Е. Алтунина
29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БУ ДО ОО «СШ №10»
А.А. Осипов
Приказ № 95 от 02.09.24 г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к годовому плану БУ ДО ОО «СШ №10» на 2024-2025
учебно-тренировочный год

Годовой план БУ ДО ОО «СШ №10» составлен на основании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: «волейбол», «парусный спорт», «лыжные гонки», «спортивное ориентирование» и дополнительной общеразвивающей программе «волейбол» на 2024-2025 учебно-тренировочный год разработан в целях реализации:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устава, спортивных программ по видам спорта, локальных актов БУ ДО ОО «СШ №10».

Годовой план является нормативным актом, устанавливающим перечень областей и объём учебного времени, отводимого на проведение непосредственно организации учебно-тренировочного процесса.

В структуре учебного плана имеются следующие разделы: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, ТТК в избранном виде спорта, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация, медико-биологические обследования, психолого-педагогические, восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

В качестве итогового контроля по каждому году обучения в мае-августе проводятся контрольные тесты (испытания по ОФП и СФП). Также учитываются результаты участия обучающихся в соревнованиях, выполненный ими спортивный разряд, учитывается ранг соревнований (внутришкольный, областной, всероссийский).

Восстановительные мероприятия включают в себя психолого-педагогическую подготовку и медицинский контроль. Психолого-педагогическую подготовку проводит тренер-преподаватель.

Медицинский контроль осуществляют тренеры-преподаватели совместно со специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера.

Все разделы плана направлены на решение основных задач:

- создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей;

- привлечения к систематическим занятиям и отбор перспективных спортсменов;

- подготовка спортсменов разрядников, членов сборных команд субъекта и России по видам спорта.

Годовой план составлен с учетом программ спортивной подготовки по видам спорта: «волейбол», «парусный спорт», «лыжные гонки», «спортивное ориентирование».

Максимальная нагрузка учащихся соответствует программным нормативам по уровню подготовки, году обучения, спортивному разряду. Структура многолетней подготовки обеспечивает преемственность задач, средств, методов организационных форм. Учебно-тренировочный процесс для спортивных программ по видам спорта организуется в соответствии с научно разработанной системой многолетней подготовки и включает в себя:

- этап начальной подготовки (НП);

- тренировочный этап (УТ);

- этап спортивного совершенствования (ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и способствуют:

1) На этапе начальной подготовки:

- формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получению общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о видах спорта, культивируемых в учреждении;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в видах спорта, культивируемых в учреждении;
- повышению уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечению участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укреплению здоровья.

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формированию устойчивого интереса к занятиям выбранного вида спорта;
- формированию разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей выбранному виду спорта;
- обеспечению участия в официальных спортивных соревнованиях и формированию навыков соревновательной деятельности;
- укреплению здоровья.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышению уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечению участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствованию навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранению здоровья.

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышению уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей выбранному виду спорта;
- обеспечению участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранению здоровья.

Введение данного учебного плана предполагает:

- улучшение состояния здоровья занимающихся;
- выявление уровня потенциальных возможностей, обучающихся в избранном виде спорта;

- стабильную динамику роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- повышение уровня освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта;

- выполнение нормативов спортивных разрядов;

- достижение высоких результатов на соревнованиях различного ранга.

Годовой план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий по программам спортивной подготовки. В Федеральных стандартах спортивной подготовки, на основании которых разрабатываются программы спортивной подготовки, объем тренировочной нагрузки указан в астрономических часах (по 60 минут).

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;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

На этапы спортивной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

Максимальная наполняемость групп регламентируется локальным актом Учреждения.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по избранному виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Правила приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку утверждены локальным актом Учреждения.

Объем работы по этапам (периодам) подготовки на спортивных программах школой устанавливается самостоятельно, но в пределах норм, установленных федеральными государственными стандартами. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общую физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане осуществляется в соответствии с конкретными задачами и этапами и периодами спортивной подготовки: подготовительный, переходный, соревновательный.

ГОДОВОЙ ПЛАН на 2024 – 2025 учебно-тренировочный год **по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки** **по виду спорта «волейбол».**

Дисциплина волейбол (0120012611 Я)

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	12	18		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		
		Наполняемость групп (человек)						
		Не менее 14		Не менее 12		Не менее 6		
1.	Общая физическая подготовка	70	90	104	104	80		
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	78	98	200		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	42	72	90		
4.	Техническая подготовка	56	78	120	144	216		
5.	Тактическая подготовка	18	31	70	80	140		
6.	Теоретическая подготовка	12	14	20	22	30		
7.	Интегральная подготовка	40	48	52	66	94		
8.	Психологическая подготовка	1	2	8	11	18		
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4		
10.	Инструкторская практика	-	-	5	7	8		
11.	Судейская практика	-	-	1	1	4		
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	4		
13.	Восстановительные мероприятия	3	5	16	15	48		
Общее количество часов в год		234	312	520	624	936		

Дисциплина пляжный волейбол (0120022611 Я)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
				Недельная нагрузка в часах					
				4,5	6	10	12		18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4			
Наполняемость групп (человек)									
		Не менее 10		Не менее 8		Не менее 2			
1.	Общая физическая подготовка	70	90	104	104	80			
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	78	98	200			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	42	72	90			
4.	Техническая подготовка	56	78	120	144	216			
5.	Тактическая подготовка	18	31	70	80	140			
6.	Теоретическая подготовка	12	14	20	22	30			
7.	Интегральная подготовка	40	48	52	66	94			
8.	Психологическая подготовка	1	2	8	11	18			
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4			
10.	Инструкторская практика	-	-	5	7	8			
11.	Судейская практика	-	-	1	1	4			
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	4			
13.	Восстановительные мероприятия	3	5	16	15	48			
Общее количество часов в год		234	312	520	624	936			

ГОДОВОЙ ПЛАН на 2024 – 2025 учебно-тренировочный год
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «парусный спорт».

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Недельная нагрузка в часах								
4,5	6	10	14	20				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3	3	4				
Наполняемость групп (человек)								
Не менее 12		Не менее 6				Не менее 2		
1.	Общая физическая подготовка	140	163	234	198	212		
2.	Специальная физическая подготовка	36	47	104	234	456		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	20	38	64		
4.	Техническая подготовка	47	70	116	146	124		
5.	Тактическая подготовка	-	2	6	30	40		
6.	Теоретическая подготовка	4	7	8	14	20		
7.	Психологическая подготовка	-	1	2	8	10		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4		
9.	Инструкторская практика	1	4	10	28	40		
10.	Судейская практика	1	3	6	10	12		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	4		
12.	Восстановительные мероприятия	1	4	10	18	54		
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040		

ГОДОВОЙ ПЛАН на 2024 – 2025 учебно-тренировочный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства				
		До года	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год						
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5	6	8	10	12	16	16	18	20					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	4				
		Наполняемость групп (человек)													
		Не менее 12			Не менее 10					Не менее 4					
1.	Общая физическая подготовка	143	182	242	218	250	290	283	324						
2.	Специальная физическая подготовка	43	80	104	156	186	266	266	300						
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	8	14	20	84	84	94						
4.	Техническая подготовка	36	32	42	88	112	98	98	100						
5.	Тактическая подготовка	-	-	2	2	8	26	20	22						
6.	Теоретическая подготовка	4	6	6	10	10	12	18	18						
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	2	2	3	3	6						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	4	4						
9.	Инструкторская практика	-	-	-	3	4	9	12	16						
10.	Судейская практика	-	-	-	3	4	8	12	16						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2						
12.	Восстановительные мероприятия	1	4	8	18	22	30	30	34						
	Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	832	832	936	1040					

ГОДОВОЙ ПЛАН на 2024 – 2025 учебно-тренировочный год **по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки** **по виду спорта «спортивное ориентирование»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		До года	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	8	10	12	14	14	16	18		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4		
Наполняемость групп (человек)												
Не менее 12				Не менее 6						Не менее 2		
1.	Общая физическая подготовка	112	144	192	210	250	292	202	224	218		
2.	Специальная физическая подготовка	24	34	42	104	124	144	240	268	324		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	4	14	24	28	46	60	76		
4.	Техническая подготовка	33	44	58	60	64	74	66	70	80		
5.	Тактическая подготовка	10	17	28	26	40	60	54	68	70		
6.	Теоретическая подготовка	40	52	70	70	72	72	48	60	50		
7.	Психологическая подготовка	6	8	10	15	25	30	30	32	32		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	3	3	4	4	6	6		
9.	Инструкторская практика	2	2	2	3	4	4	4	5	6		
10.	Судейская практика	2	2	2	3	4	4	4	5	6		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	4	4	4	4	4	6		
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	8	10	12	26	30	62		
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	728	832	936		

ГОДОВОЙ ПЛАН на 2024 – 2025 учебно-тренировочный год
по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (распределения видов подготовки по годам обучения)

Содержание занятий	Год обучения				Формы контроля и аттестации
	1	2	3		
	7	6	5		беседа
1. Теоретические знания					
Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	1	1	1	1	
Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	1	1	1	1	
Оснащение спортсмена.	1	1	1	-	
Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	2	1	1	1	
ОФП и СФП	1	1	1	1	
Техническая и тактическая подготовка.	1	1	1	1	
2. Практические занятия	200	201	202		
ОФП	90	90	70		мониторинг
Развитие выносливости	25	25	20		
Развитие быстроты	20	20	15		
Развитие силовых качеств	20	20	15		
Подвижные игры, эстафеты	25	25	20		
СФП	60	62	66		мониторинг
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	10	10		
Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	12	20	20		
Упражнения для развития силы	12	10	12		
Упражнения для развития выносливости	12	10	12		
Упражнения для развития гибкости	12	12	12		
Технико-тактическая подготовка	30	26	43		мониторинг
Стойки перемещения.	8	6	4		
Передачи мяча	8	6	5		
Прием мяча и подачи	8	8	10		
Нападающий удар и блокирование.	2	2	4		
Тактика нападения	2	2	10		
Тактика защиты	2	2	10		
Практические умения	20	23	23		
Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 x 6; 5 x 5; 4 x 4.	16	10	8		
Соревнования	-	8	10		
Инструкторская и судейская практика	-	1	1		
Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	4	4	4		мониторинг
Всего часов	207	207	207		