

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«АДАМОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЗОЛОТОЙ КОЛОС»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МАУДО «АДЮСШ

«Золотой колос»

« 31 » августа 2023 года.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «АДЮСШ

«Золотой колос»

С.М. Иванов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения дополнительного
образования

«Адамовская спортивная школа «Золотой колос»

на 2023-2024 учебный год

Группы	волейбол		вольная борьба		футбол		ИТОГО	
	Кол-во групп	Кол-во уч-ся	Кол-во групп	Кол-во уч-ся	Кол-во групп	Кол-во уч-ся	Кол-во групп	Кол-во Уч-ся
СОГ	4	56					4	56
ГНП-1	1	14	2	25			3	39
ГНП-2	2	30	1	10	2	36	5	76
ГНП-3	1	21					1	21
УТГ-1	2	30					2	30
УТГ-2								
УТГ-3								
УТГ-4					1	22	1	22
УТГ-5								
ГСС-1								
ГСС-2								
ГСС-3								
ГВСМ								
ВСЕГО	9	151	3	35	3	58	15	244

НАИМЕНОВАНИЕ ГРУПП						СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1 Начальной специализации	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ВСЕГО НА ОПЛАТУ					
															Углубленной специализации					групп
Ф.И.О. тренера	должн	ПЕ Д ста ж	обра з	кат ег о ри я	нагр ады		Гр.чел час	Гр.чел л час	Гр.чел . час	Гр.чел %, (расче тн.нор матив за 1 зан-ся)	Гр.чел %	Гр.чел %	Гр.чел л %		групп	Чел. час	часов	Расчетн. коэф. вида спорта	Коэффициент специализации	
ВОЛЕЙБОЛ																				
1.Бадмаева Т.Ю.	Тренер препод по св	18	В	1			1.14.4,5	1.14.6							2	28	10,5	0,9	1,1	
2.Новиков В.Н.	Тренер-преподаватель шт	43	В	1		1.14.6 1.14.6 1.14.6									3	42	18	0,9		
3.Рассоха С.В.	Тренер-преподаватель по совм	36	В	1		1.14.6		1.16.6							2	30	12	0,9	1,1	
4.Слободяник МВ шт	Тренер-препод шт	13,8	В	1					1.21.8		1.17.12 1.13.12				3	51	32	0,9	1,1	
ИТОГО:															10	151	72,5			
Вольная борьба																				
1.Котовский Ю.А. шт	Тренер-препод шт	22	В	1			1.10.6 1.15.6	1.10.6							3	35	18	1,0	1,1	
ИТОГО:															3	35	18			
ФУТБОЛ																				
1. Курманбаев А.К. шт	Тренер-препод шт	26,3	В	1				1.20.8 1.16.8					1.22. 16		3	58	32	0,9	1,1	
ИТОГО:						4.56.24									3	58	32			
ВСЕГО:															16	244	122,5			

Объем
дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки
вольная борьба.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной тренировки							
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6	8	8	10	12	12	18
Общее количество часов в год	234-312	312	416	416	520	624	624	936

Сроки реализации этапов

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8

Годовой тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба

Разделы подготовки	ЭНП						УТЭ (ЭСС)							
	1 год		2 год		3,4 год		1 год		2 год		3 год		4 год	
			час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
Общая физическая подготовка	147-63	63	190	61	233	56	234	45	234	45	234	45	337	36
Специальная физическая подготовка	33-14	14	50	16	63	15	84	16	137	16	137	16	169	18
Техническая подготовка	14-6	6	19	6	34	8	62	12	175	12	175	12	140	15
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	33-14	14	44	14	54	13	88	17	44	17	44	17	159	17
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия	5-2	2	6	2	20	5	22	4	44	4	44	4	56	6
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	10	2	12	2	12	2	28	3
Участие в соревнованиях		-	-	-	8	2	10	2	25	2	25	2	28	3
Контрольные испытания	2	1	3	1	4	1	10	2	12	2	12	2	19	2
Количество часов в год (астрономических) с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	234-312	100	312	100	416	100	520	100	624	100	624	100	936	100
Общее количество тренировок в год	156		156		208		260		312		312		312	
Количество часов в неделю (астрономических)	4,5-6		6		8		10		12		12		18	
Количество тренировок в неделю	3		3		4		5		6		6		6	
Наполняемость групп человек	минимально	10	10		10		8		8		8		8	
	максимально	20	20		10		16		16		16		16	

Объем
дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки
футбол

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки			
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	
Этап начальной подготовки	3	7	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	4-5	10	

Объем Программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Количество часов в неделю	4,5-6	6 - 8	10-12	12-16				
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832				

**Объем
дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки
волейбол**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины: "волейбол"			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

Сроки реализации этапов

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной тренировки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	12	12-18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	624	624-936

Годовой учебно-тренировочный план ДОПСП ВОЛЕЙБОЛ

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
		До года	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	Свыше 3 лет
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	10	12	12	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1,5	2	2	2	2	2	3
		Наполняемость групп (человек)						
		14	14	14	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	68	86	86	86	88	88	88-94
2.	Специальная физическая подготовка	40	45	64	66	78	78	78-120
3.	Участие в спортивных соревнованиях	16	24	40	52	96	96	96-132
4.	Техническая подготовка	58	72	104	106	114	114	114-150
5.	Тактическая подготовка	32	37	56	58	62	62	62-120
6.	Теоретическая подготовка	6	8	12	12	14	14	14-18
7.	Интегральная подготовка	20	26	40	48	66	66	66-120
8.	Психологическая подготовка				6	10	10	10-18
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	14	14	18	20	20	20-22
10.	Инструкторская практика				6	10	10	10-18
11.	Судейская практика				6	8	8	8-16
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия				8	8	8	8-16
13.	Восстановительные мероприятия				48	50	50	50-90
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	624	624-936