

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«АДАМОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ЗОЛОТОЙ КОЛОС»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МАУДО «АДЮСШ

«Золотой колос»

« 30 » августа 2024 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 **2024-2025** учебный год

Группы	волейбол		футбол		ИТОГО	
	Кол-во групп	Кол-во уч-ся	Кол-во групп	Кол-во уч-ся	Кол-во групп	Кол-во Уч-ся
<b>СОГ</b>	<b>9</b>	<b>127</b>			<b>9</b>	<b>127</b>
<b>ГНП-1</b>			<b>1</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
<b>ГНП-2</b>						
<b>ГНП-3</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>63</b>
<b>УТГ-1</b>	<b>1</b>	<b>19</b>			<b>1</b>	<b>19</b>
<b>УТГ-2</b>						
<b>УТГ-3</b>	<b>1</b>	<b>15</b>			<b>1</b>	<b>15</b>
<b>УТГ-4</b>						
<b>УТГ-5</b>			<b>1</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
<b>ГСС-1</b>						
<b>ГСС-2</b>						
<b>ГСС-3</b>						
<b>ГВСМ</b>						
<b>ВСЕГО</b>	<b>13</b>	<b>189</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>17</b>	<b>257</b>

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					гр. групп
Ф.И.О. тренера	должн	ПЕДстаж	образ	категория	награды		Гр.чел час	Гр.чел час	Гр.чел. час	Гр.чел %, (расчетн. норматив за 1 зан-ся)	Гр.чел %	Гр.чел %	Гр.чел %							
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>																				
1.Рассоха С.В.	Тренер-преподаватель по совм	44	В	1		<b>1.14.6</b>			1.14.8							2	28	14	0,9	1,1
2.Бадмаева Т.Ю.	Тренер препода по св	19	В	1		1.12.6 1.12.6										2	24	12	0,9	1,1
<b>3.Новиков В.Н.</b>	Тренер-преподаватель шт	44	В	1		1.14.6 1.14.6 1.14.6										3	42	18	0,9	
<b>4.Слободяник МВ шт</b>	Тренер-препод шт	14,8	В	1					1.14.8	1.19/10		1.15.12				3	48	30	0,9	1,1
5.Мазурук А.С.	Тренер-препод по совм	0	В	0		<b>1.16.3</b> <b>1.16.3</b> <b>1.15.6</b>										3	47	12	0,9	1,1
<b>ИТОГО ВОЛЕЙБОЛ:</b>						<b>9.127.48</b>			2.28.16	1.19.10		1.15.12				<b>13</b>	<b>189</b>	<b>86</b>		
<b>ФУТБОЛ</b>																				
<b>1. Курманбаев А.К. шт</b>	Тренер-препод шт	27	В	1			1.15.4,5		1.19.10 1.16.10				1.18.12			4	68	36,5	0,9	1,1
<b>ИТОГО ФУТБОЛ:</b>									2.35.20							<b>4</b>	<b>68</b>	<b>36,5</b>		
<b>ВСЕГО:</b>						<b>9.127.48</b>	<b>1.15.4,5</b>		<b>4.63.36</b>	<b>1.19.10</b>		<b>1.15.12</b>	<b>1.18.12</b>		<b>17</b>	<b>257</b>	<b>122,5</b>			
						<b>127</b>							<b>130</b>							

**Объем  
дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки  
футбол**

<b>Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки</b>			
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)			
	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)
<b>Для спортивной дисциплины: "волейбол"</b>			
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