

Согласовано
Педагогический совет № 2 от «29» августа
2026 года

Утверждаю
Директор МКУ ДО Дубенская ДЮСШ
_____ А.В. Молотков

**Учебный план
по отделениям МКУ ДО ДЮСШ
на 2026-2027 учебный год**

УТВЕРЖДЁН

Педагогическим советом № 2 от «28» августа 2026 года

Отделение «футбол»

Распределение учебных часов по годам обучения (ч)

№	Содержание занятий	СОГ
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	140
3.	Специальная подготовка	40
4.	Техническая подготовка	30
5.	Участие в соревнованиях	по плану
6.	Инструкторская и судейская практика	2
7.	Приёмные и переводные экзамены	8
8.	Восстановительные мероприятия	по плану
9.	Часов в неделю	6
10.	Общее количество часов	228

Отделение «пауэрлифтинг»

Распределение учебных часов по годам обучения (ч)

№	Содержание занятий	НП		Учебно-тренировочные					
		1	2		1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	6	25		8	8	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	110	150		203	203	203	203	203
3.	Специальная подготовка	102	142		200	200	200	200	200
4.	Техническая подготовка								
5.	Участие в соревнованиях	6	8		по плану	по плану	по плану	по плану	по плану
6.	Инструкторская и судейская практика								
7.	Приёмные и переводные экзамены	4	8		3	3	3	3	3
8.	Восстановительные мероприятия		9						
9.	Часов в неделю	6	9		9	9	9	9	9
10.	Общее количество часов	228	342		414	414	414	414	414

Отделение «тяжёлая атлетика»

Распределение учебных часов по годам обучения (ч)

№	Содержание занятий	НП			Учебно-тренировочные				
		1	2	3	1	2	3		
1.	Теоретическая подготовка	6	5	5	1	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	110	175	175	181	181	181		
3.	Специальная подготовка	103	151	151	157	157	157		
4.	Техническая подготовка								
5.	Участие в соревнованиях	6	8	8	по плану	по плану	по плану		
6.	Инструкторская и судейская практика				1	1	1		
7.	Приёмные и переводные экзамены	3	3	3	2	2	2		
8.	Восстановительные мероприятия								
9.	Часов в неделю	6	9	9	9	9	9		
10.	Общее количество часов	228	342	342	342	342	342		

Отделение «военно-спортивная подготовка»

Распределение учебных часов по годам обучения (ч)

№	Содержание занятий	всего	НП		
			1	2	3
1.	Основы военной службы	384	128	128	128
2.	Основы поисково-спасательного обеспечения боевых действий	93	31	31	31
3.	Военно-медицинская подготовка	63	21	21	21
4.	Физическая подготовка	144	48	48	48
	Часов в неделю		6	6	6
	Всего часов	684	228	228	228

Отделение «волейбол»

Распределение учебных часов по годам обучения (ч)

№ п\п	Разделы подготовки	СОГ			
1	Теоретическая подготовка	9			
2	Общая физическая подготовка	45			
3	Специальная физическая подготовка	60			
4	Технико-тактическая подготовка(НП)	107			
5	Интегральная (комплексная) подготовка				
6	Контрольные игры и соревнования	По календарному плану			
7	Контрольные испытания	3			
8	Инструкторская и судейская практика	4			
9	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			
10	Медицинские обследование	По специальному плану			
11	Общее количество часов	228			

О т д е л е н и е « б а с к е т б о л »
Р а с п р е д е л е н и е у ч е б н ы х ч а с о в
п о г о д а м о б у ч е н и я .

№ п\п	Разделы подготовки	СОГ			
1	Теоретическая подготовка	8			
2	Общая физическая подготовка	90			
3	Специальная физическая подготовка	38			
4	Технико-тактическая подготовка(НП) Техническая подготовка Тактическая подготовка	82			
5	Интегральная (комплексная) подготовка				
6	Контрольные игры и соревнования				
7	Контрольные испытания	8			
8	Инструкторская и судейская практика	2			
9	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			
10	Медицинские обследование	По специальному плану			
11	Общее количество часов	228			

Годовой учебный план ОФП для дошкольников
Количество часов в неделю – 6 ч

	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			теоретических	практических
	Теоретическая подготовка	4	4	
	Общая физическая подготовка	142		142
	Специальная физическая Подготовка	38		38
	Техническая подготовка	20		20
	Тактическая подготовка	20		20
	Контрольные испытания Тесты	4		4
	Итого часов	228	4	218

Отделение «бадминтон»

Распределение учебных часов

Содержание занятий	Всего часов
1. Теоретические занятия	27
Правила безопасности дорожного движения	6
Физкультура и спорт в РФ Развитие вида спорта в России и за рубежом	5
Сведения о строении и функциях организма человека.	4
Гигиенические знания и навыки. Закаливание	4
Правила по бадминтону	4
Морально-волевая подготовка	4
2. ОФП и СФП	63

3. Избранный вид спорта	105
Техническая и тактическая подготовка	84
Контрольные игры и соревнования	17
Выполнение контрольных нормативов	4
4. Развитие творческого мышления	20
5. Самостоятельная работа	13
Всего часов	228