

Согласовано  
Педагогический совет № 2 от «30» августа  
2023 года

Утверждаю  
Директор МКУДО ДЮСШ  
А.В. Молотков

**Учебный план  
по отделениям МКУ ДО ДЮСШ  
на 2023-2024 учебный год**

**УТВЕРЖДЁН**

Педагогическим советом № 2 от «30» августа 2023 года

**Отделение «футбол»**

Распределение учебных часов по годам обучения (ч)

№	Содержание занятий	СОГ	НП			Учебно-тренировочные			
			1	2	3	1	2	3	4
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8	9	8	8	8	
2.	Общая физическая подготовка	140	90	80	117	120	120	120	
3.	Специальная подготовка	40	38	40	80	100	100	100	
4.	Техническая подготовка	30	82	90	110	110	110	110	
5.	Участие в соревнованиях	по плану	по плану	по плану	8	по плану	по плану		
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	6	2	2	2	
7.	Приёмные и переводные экзамены	8	8	8	12	2	2	2	
8.	Восстановительные мероприятия	по плану							
9.	Часов в неделю	6	6	6	9	9	9	9	
10.	Общее количество часов	228	228	228	342	342	342	342	

## Отделение «пауэрлифтинг»

Распределение учебных часов по годам обучения (ч)

№	Содержание занятий	НП			Учебно-тренировочные				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	6	25	25	8	8	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	110	150	150	203	203	203	203	203
3.	Специальная подготовка	102	142	142	200	200	200	200	200
4.	Техническая подготовка								
5.	Участие в соревнованиях	6	8	8	по плану	по плану	по плану	по плану	по плану
6.	Инструкторская и судейская практика								
7.	Приёмные и переводные экзамены	4	8	8	3	3	3	3	3
8.	Восстановительные мероприятия		9	9					
9.	Часов в неделю	6	9	9	9	9	9	9	9
10.	Общее количество часов	228	342	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	4	5
1.	Теоретическая подготовка	6	5	5	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	110	175	175	181	181	181	181	181
3.	Специальная подготовка	103	151	151	157	157	157	157	157
4.	Техническая подготовка								
5.	Участие в соревнованиях	6	8	8	по плану	по плану	по плану	по плану	по плану
6.	Инструкторская и судейская практика				1	1	1	1	1
7.	Приёмные и переводные экзамены	3	3	3	2	2	2	2	2
8.	Восстановительные мероприятия								
9.	Часов в неделю	6	9	9	9	9	9	9	9
10.	Общее количество часов	228	342	342	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	НП-1	НП-2	НП-3	СОГ
1	Теоретическая подготовка	9	4	4	4
2	Общая физическая подготовка	45	100	80	100
3	Специальная физическая подготовка	60	38	48	60
4	Технико-тактическая подготовка(НП)	107	82	92	60
5	Интегральная (комплексная) подготовка				
6	Контрольные игры и соревнования	По календарному плану			
7	Контрольные испытания	3	2	2	2
8	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	2
9	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			
10	Медицинские обследование	По специальному плану			
11	Общее количество часов	228	228	228	228

**Отделение « баскетбол »**  
**Распределение учебных часов**  
**по годам обучения.**

№ п\п	Разделы подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1
1	Теоретическая подготовка	8	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	90	120	100	51
3	Специальная физическая подготовка	38	84	94	85
4	Технико-тактическая подготовка(НП)	82	110	120	
	Техническая подготовка				112
	Тактическая подготовка				90
5	Интегральная (комплексная) подготовка				90
6	Контрольные игры и соревнования	По календарному плану			
7	Контрольные испытания	8	12	12	12
8	Инструкторская и судейская практика	2	6	6	6
9	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			
10	Медицинские обследование	По специальному плану			
11	Общее количество часов	228	342	342	456

## Отделение «бадминтон»

### Распределение учебных часов

Содержание занятий	Всего часов
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>27</b>
Правила безопасности дорожного движения	6
Физкультура и спорт в РФ Развитие вида спорта в России и зарубежом	5
Сведения о строении и функциях организма человека.	4
Гигиенические знания и навыки. Закаливание	4
Правила по бадминтону	4
Морально-волевая подготовка	4
<b>2. ОФП и СФП</b>	<b>63</b>
<b>3. Избранный вид спорта</b>	<b>105</b>
Техническая и тактическая подготовка	84
Контрольные игры и соревнования	17
Выполнение контрольных нормативов	4
<b>4. Развитие творческого мышления</b>	<b>20</b>
<b>5. Самостоятельная работа</b>	<b>13</b>
Всего часов	228