

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

«Первомайская ДЮСШ»

« 09 » 09 2025 г.

Курбанов Р.М.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО

«Первомайская ДЮСШ»

« 09 » 09 2025 г.

Курбанов Р.М.



Учебный План по гимнастике

группы начальной подготовки

2 класс (всего 125 часов в год)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (МБУ ДО)
«ПЕРВОМАЙСКАЯ ДЮСШ»
на 2025-2026 уч.год

3	Степень	30	31
4	Техническая подготовка	25	31
5	Контрольные и Контрольные упражнения	25	29
	Суммарное количество часов в год	125	160

с.Первомайское

Утверждаю:

Директор МБУДО

«Первомайская ДЮСШ»

«01» 09 2025-2026 г.

Курбанов Р.М.



Учебный План по гимнастике

группы начальной подготовки.

2 часа в неделю (160 часов в год)

№ п/п	Название тем	Теория	практика	всего
1	Общие понятия о гимнастике Как о гимнастике ОФК	10		10
2	Общепфизическая подготовка	6	45	51
3	Специальная подготовка	11	30	41
4	Техническая подготовка	6	25	31
5	Контрольные и Календарные соревнования	2	25	27
	Общее количество часов в год	35	125	160

Утверждаю:

Директор МБУДО

«Первомайская ДЮСШ»

«01» 09 2025-2026 г.

Курбанов Р.М.



Учебный План по гимнастике.

№	Разделы подготовки	ГРУППЫ						
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоритическая подготовка	10	10	13	18	24	27	30
2.	Общая физическая подготовка	90	90	107	150	190	215	228
3.	Технико-тактические тренировки.	130	132	179	250	350	411	482
4.	Специальная физическая подготовка	50	52	71	94	133	150	165
5.	Соревновательная подготовка	16	16	24	32	40	40	40
6.	Инструкторская и судейская подготовка	---	---	---	16	16	16	18
7.	Приемные и переводные нормативы	16	8	10	12	12	10	10
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	---	52	67	67	67
9.	Медицинское обследование	---	8	12	---	---	---	---
	Общее количество часов	312	316	416	624	832	936	1040

Утверждаю:

Директор МБУДО

«Первомайская ДЮСШ»

«01» 09 2025-2026 г.

Курбанов Р.М.



Учебный План по тяжелой атлетике.

№	Разделы подготовки	ГРУППЫ						
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоритическая подготовка	10	10	13	18	24	27	30
2.	Общая физическая подготовка	90	90	107	150	190	215	228
3.	Технико-тактические тренировки.	130	132	179	250	350	411	482
4.	Специальная физическая подготовка	50	52	71	94	133	150	165
5.	Соревновательная подготовка	16	16	24	32	40	40	40
6.	Инструкторская и судейская подготовка	---	---	---	16	16	16	18
7.	Приемные и переводные нормативы	16	8	10	12	12	10	10
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	---	52	67	67	67
9.	Медицинское обследование	---	8	12	---	---	---	---
	Общее количество часов	312	316	416	624	832	936	1040

Утверждаю:

Директор МБУДО

«Первомайская ДЮСШ»



«01» 09 2025-2026 г.

Курбанов Р.М.

Учебный План по Ушу-саньда.

№	Разделы подготовки	ГРУППЫ						
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоритическая подготовка	10	10	13	18	24	27	30
2.	Общая физическая подготовка	90	90	107	150	190	215	228
3.	Технико-тактические тренировки.	130	132	179	250	350	411	482
4.	Специальная физическая подготовка	50	52	71	94	133	150	165
5.	Соревновательная подготовка	16	16	24	32	40	40	40
6.	Инструкторская и судейская подготовка	---	---	---	16	16	16	18
7.	Приемные и переводные нормативы	16	8	10	12	12	10	10
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	---	52	67	67	67
9.	Медицинское обследование	---	8	12	---	---	---	---
	Общее количество часов	312	316	416	624	832	936	1040

Утверждаю:

Директор МБУДО

«Первомайская ДЮСШ»

«01» 10 20 25-2026 г.

Курбанов Р.М.

Учебный План по настольному теннису.

№	Разделы подготовки	ГРУППЫ						
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоритическая подготовка	10	10	13	18	24	27	30
2.	Общая физическая подготовка	90	90	107	150	190	215	228
3.	Технико-тактические тренировки.	130	132	179	250	350	411	482
4.	Специальная физическая подготовка	50	52	71	94	133	150	165
5.	Соревновательная подготовка	16	16	24	32	40	40	40
6.	Инструкторская и судейская подготовка	---	---	---	16	16	16	18
7.	Приемные и переводные нормативы	16	8	10	12	12	10	10
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	---	52	67	67	67
9.	Медицинское обследование	---	8	12	---	---	---	---
	Общее количество часов	312	316	416	624	832	936	1040

Утверждаю:

Директор МБУДО

«Первомайская ДЮСШ»

« 01 » 20 25-20 26 г.

Курбанов Р.М.



Учебный План по Баскетболу.

№	Разделы подготовки	группы						
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоритическая подготовка	10	10	13	18	24	27	30
2.	Общая физическая подготовка	90	90	107	150	190	215	228
3.	Технико-тактические тренировки.	130	132	179	250	350	411	482
4.	Специальная физическая подготовка	50	52	71	94	133	150	165
5.	Соревновательная подготовка	16	16	24	32	40	40	40
6.	Инструкторская и судейская подготовка	---	---	---	16	16	16	18
7.	Приемные и переводные нормативы	16	8	10	12	12	10	10
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	---	52	67	67	67
9.	Медицинское обследование	---	8	12	---	---	---	---
	Общее количество часов	312	316	416	624	832	936	1040

Утверждаю:

Директор МБУДО

«Первомайская ДЮСШ»

«01» 09 20 25-20 26 г.

Курбанов Р.М.



Учебный План по Волейболу.

№	Разделы подготовки	ГРУППЫ						
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоритическая подготовка	10	10	13	18	24	27	30
2.	Общая физическая подготовка	90	90	107	150	190	215	228
3.	Технико-тактические тренировки.	130	132	179	250	350	411	482
4.	Специальная физическая подготовка	50	52	71	94	133	150	165
5.	Соревновательная подготовка	16	16	24	32	40	40	40
6.	Инструкторская и судейская подготовка	---	---	---	16	16	16	18
7.	Приемные и переводные нормативы	16	8	10	12	12	10	10
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	---	52	67	67	67
9.	Медицинское обследование	---	8	12	---	---	---	---
	Общее количество часов	312	316	416	624	832	936	1040

Утверждаю:

Директор МБУДО

«Первомайская ДЮСШ»

«01» 2025-2026г.

Курбанов Р.М.

Учебный План по Вольной борьбе.

№	Разделы подготовки	ГРУППЫ						
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоритическая подготовка	10	10	13	18	24	27	30
2.	Общая физическая подготовка	90	90	107	150	190	215	228
3.	Технико-тактические тренировки.	130	132	179	250	350	411	482
4.	Специальная физическая подготовка	50	52	71	94	133	150	165
5.	Соревновательная подготовка	16	16	24	32	40	40	40
6.	Инструкторская и судейская подготовка	---	---	---	16	16	16	18
7.	Приемные и переводные нормативы	16	8	10	12	12	10	10
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	---	52	67	67	67
9.	Медицинское обследование	---	8	12	---	---	---	---
	Общее количество часов	312	316	416	624	832	936	1040

Утверждаю:

Директор МБУДО

«Первомайская ДЮСШ»

«01» 09 2025-2026 г.

Курбанов Р.М.

Учебный План по Футболу.

№	Разделы подготовки	ГРУППЫ						
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоритическая подготовка	10	10	13	18	24	27	30
2.	Общая физическая подготовка	90	90	107	150	190	215	228
3.	Технико-тактические тренировки.	130	132	179	250	350	411	482
4.	Специальная физическая подготовка	50	52	71	94	133	150	165
5.	Соревновательная подготовка	16	16	24	32	40	40	40
6.	Инструкторская и судейская подготовка	---	---	---	16	16	16	18
7.	Приемные и переводные нормативы	16	8	10	12	12	10	10
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	---	52	67	67	67
9.	Медицинское обследование	---	8	12	---	---	---	---
	Общее количество часов	312	316	416	624	832	936	1040

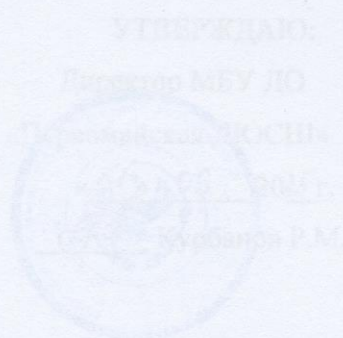
Утверждаю:

Директор МБУДО

«Первомайская ДЮСШ»

«01» 09 2025-2026 г.

Курбанов Р.М.



Учебный План по Боксу.

№	Разделы подготовки	ГРУППЫ						
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоритическая подготовка	10	10	13	18	24	27	30
2.	Общая физическая подготовка	90	90	107	150	190	215	228
3.	Технико-тактические тренировки.	130	132	179	250	350	411	482
4.	Специальная физическая подготовка	50	52	71	94	133	150	165
5.	Соревновательная подготовка	16	16	24	32	40	40	40
6.	Инструкторская и судейская подготовка	---	---	---	16	16	16	18
7.	Приемные и переводные нормативы	16	8	10	12	12	10	10
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	---	52	67	67	67
9.	Медицинское обследование	---	8	12	---	---	---	---
	Общее количество часов	312	316	416	624	832	936	1040

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060025

Владелец Курбанов Рамазан Магомедович

Действителен с 18.12.2024 по 18.12.2025