Утверждаю
директор МБУ ДО
"ДЮСШ с.Веденка"
Корч Л.О.Корчака

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С.ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С.ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ
Дата: 2024.10.25 09:24:01 +10'00'

Годовой план – график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по лыжной подготовке на 2024-2025 учебный год

Тренер-преподаватель – Доманюк Виктор Яковлевич

Недели		**1**					**2**					**3**				
№ Занятий		**1-2**	**3-4**	**5-6**	**7-8**	**9**	**10-11**	**12-13**	**14-15**	**16-17**	**18**	**19-20**	**21-22**	**23-24**	**25-26**	**27**
Дата		**16.09**	**17.09**	**18.09**	**19.09**	**20.09**	**23.09**	**24.09**	**25.09**	**26.09**	**27.09**	**30.09**	**01.10**	**02.10**	**03.10**	**04.10**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**
Вводное занятие	т	90														
	п															
Основы знаний по лыжной подготовке	т		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10
	п															
Общая физическая подготовка	т									10	10	10			10	
	п		40	40	40	15	40	20	40	20	15	20		30	20	15
Специальная физическая подготовка	т															
	п		20	20	20	10	20	20	20	30	10	30		30		10
Технико-тактическая подготовка	т															
	п		20	20	20	10	20	10	20	20		20		20	20	10
Соревновательная подготовка	т							10							10	
	п							20							20	
Контрольные испытания	т												10			
	п												80			
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**4**					**5**					**6**				
№ Занятий		**28-29**	**30-31**	**32-33**	**34-35**	**36**	**37-38**	**39-40**	**41-42**	**43-44**	**45**	**46-47**	**48-49**	**50-51**	**52-53**	**54**
Дата		**07.10**	**08.10**	**09.10**	**10.10**	**11.10**	**14.10**	**15.10**	**16.10**	**17.10**	**18.10**	**21.10**	**22.10**	**23.10**	**24.10**	**25.10**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**
Основы знаний по лыжной подготовке	т	10	10	10	10	10										
	п															
Общая физическая подготовка	т						10		10	10		10	10		10	
	п	20	20	20	30	15	20	30	30	30	15	30	30	30	30	
Специальная физическая подготовка	т	10	10		10			10			10		10	10		
	п	20	20	30	20	10	20	20	20	20	10	20	20	20	20	
Технико-тактическая подготовка	т															
	п	30	30	30	20	10	10	30	30	30	10	30	20	30	30	
Соревновательная подготовка	т						10									
	п						20									45
Контрольные испытания	т															
	п															
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**7**					**8**				**9**				
№ Занятий		**55-56**	**57-58**	**59-60**	**61-62**	**63**	**64-65**	**66-67**	**68-69**	**70**	**71-72**	**73-74**	**75-76**	**77-78**	**79**
Дата		**28.10**	**29.10**	**30.10**	**31.10**	**01.11**	**05.11**	**06.11**	**07.11**	**08.11**	**11.11**	**12.11**	**13.11**	**14.11**	**15.11**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**
Общая физическая подготовка	т	10		10	10			10	10				10	10	
	п	30	30	30	30	15	20	30	20	15	30	20	20	30	15
Специальная физическая подготовка	т		10			10	10		10				10		10
	п	20	20	20	20	10	20	20	20	10	30	20	20	20	10
Технико-тактическая подготовка	т														
	п	30	30	30	30	10	10	30	30	20	30	20	30	30	10
Соревновательная подготовка	т						10					10			
	п						20					20			
Контрольные испытания	т														
	п														
Итоговое занятие	т														
	п														

Недели		**10**					**11**					**12**				
№ Занятий		**80-81**	**82-83**	**84-85**	**86-87**	**88**	**89-90**	**91-92**	**93-94**	**95-96**	**97**	**98-99**	**100-101**	**102-103**	**104-105**	**106**
Дата		**18.11**	**19.11**	**20.11**	**21.11**	**22.11**	**25.11**	**26.11**	**27.11**	**28.11**	**29.11**	**02.12**	**03.12**	**04.12**	**05.12**	**06.12**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**
Общая физическая подготовка	т	10	10		10		10		10	10		10	10		10	
	п	30	30	20	30	15	30	30	30	30	15	30	30	30	30	15
Специальная физическая подготовка	т			10				10				10		10		10
	п	20	20	30	20	10	20	20	20	20	10	20	20	20	20	10
Технико-тактическая подготовка	т															
	п	30	30	30	30	20	30	30	30	30	20	20	30	30	30	10
Соревновательная подготовка	т															
	п															
Контрольные испытания	т															
	п															
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**13**					**14**					**15**				
№ Занятий		**107-108**	**109-110**	**111-112**	**113-114**	**115**	**116-117**	**118-119**	**120-121**	**122-123**	**124**	**125-126**	**127-128**	**129-130**	**131-132**	**133**
Дата		**09.12**	**10.12**	**11.12**	**12.12**	**13.12**	**16.12**	**17.12**	**18.12**	**19.12**	**20.12**	**23.12**	**24.12**	**25.12**	**26.12**	**27.12**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**
Общая физическая подготовка	т		10		10			10		10			10		10	10
	п	30	30	20	30	15	20	30	30	20	15		20		20	
Специальная физическая подготовка	т	10		10		10			10		10					10
	п	30	30	20	30	20	20	30	30	20	20		30		30	10
Технико-тактическая подготовка	т												10		10	15
	п	20	20	10	20		20	20	20	10			20		20	
Соревновательная подготовка	т			10			10			10						
	п			20			20			20				90		
Контрольные испытания	т											10				
	п											80				
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**16**	**17**		**18**					**19**					**20**				
№ Занятий		**134-135**	**136-137**	**138**	**139-140**	**141-142**	**143-144**	**145-146**	**147**	**148-149**	**150-151**	**152-153**	**154-155**	**156**	**157-158**	**159-160**	**161-162**	**163-164**	**165**
Дата		**30.12**	**09.01**	**10.01**	**13.01**	**14.01**	**15.01**	**16.01**	**17.01**	**20.01**	**21.01**	**22.01**	**23.01**	**24.01**	**27.01**	**28.01**	**29.01**	**30.01**	**31.01**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**
Общая физическая подготовка	т				10		10			10		10	10			10			
	п	20	20	10	20	20	20	20	10	20	20	20	20	10	20	20	20	30	10
Специальная физическая подготовка	т	10	10			10		10			10				10		10		
	п	30	30	15	30	30	30	30	15	30	30	30	30	15	30	30	30	30	25
Технико-тактическая подготовка	т	10	10	10	10				10	10	10	10		10	10	10	10		
	п	20	20	10	20	30	30	30	10	20	20	20	30	10	20	20	20	30	10
Соревновательная подготовка	т																		
	п																		
Контрольные испытания	т																		
	п																		
Итоговое занятие	т																		
	п																		

Недели		**21**					**22**					**23**				
№ Занятий		**166-167**	**168-169**	**170-171**	**172-173**	**174**	**175-176**	**177-178**	**179-180**	**181-182**	**183**	**184-185**	**186-187**	**188-189**	**190-191**	**192**
Дата		**03.02**	**04.02**	**05.02**	**06.02**	**07.02**	**10.02**	**11.02**	**12.02**	**13.02**	**14.02**	**17.02**	**18.02**	**19.02**	**20.02**	**21.02**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**
Общая физическая подготовка	т		10				10		10			10	10	10		
	п	30	20	20		10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Специальная физическая подготовка	т			10				10							10	
	п	20	20	20		15	20	20	20	20	15	20	20	20	10	15
Технико-тактическая подготовка	т	10	10	10		10	10	10	10	10		10	10	10	10	
	п	30	30	30		10	30	30	30	10	10	30	30	30	10	10
Соревновательная подготовка	т									10					10	
	п				90					20					20	
Контрольные испытания	т															
	п															
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**24**					**25**					**26**				
№ Занятий		**193-194**	**195-196**	**197-198**	**199-200**	**201**	**202-203**	**204-205**	**206-207**	**208-209**	**210**	**211-212**	**213-214**	**215-216**	**217-218**	**219**
Дата		**24.02**	**25.02**	**26.02**	**27.02**	**28.02**	**03.03**	**04.03**	**05.03**	**06.03**	**07.03**	**10.03**	**11.03**	**12.03**	**13.03**	**14.03**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**
Общая физическая подготовка	т															
	п	20	20	20	20	10	20	20	20	20	10	20	20	20	20	20
Специальная физическая подготовка	т				10			10								
	п	30	10	30	20	15	30	30	20	30	15	30	30	30	30	15
Технико-тактическая подготовка	т	10	10	10	10		10			10		10	10	10	10	
	п	30	20	30	30	20	30	30	20	30	20	30	30	30	30	10
Соревновательная подготовка	т		10						10							
	п		20						20							
Контрольные испытания	т															
	п															
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**27**					**28**					**29**				
№ Занятий		**220-221**	**222-223**	**224-225**	**226-227**	**228**	**229-230**	**231-232**	**233-234**	**235-236**	**237**	**238-239**	**240-241**	**242-243**	**244-245**	**246**
Дата		**17.03**	**18.03**	**19-03**	**20.03**	**21.03**	**24.03**	**25.03**	**26.03**	**27.03**	**28.03**	**31.03**	**01.04**	**02.04**	**03.04**	**04.04**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**
Общая физическая подготовка	т															
	п		30	30	30	10	30	30	30	30	10	30	30	30	10	10
Специальная физическая подготовка	т															
	п		30	30	30	15	30	30	30	30	15	30	30	30	15	15
Технико-тактическая подготовка	т		10	10	10		10	10	10	10			10			
	п		20	20	20	20	20	20	20	20	20	30	20	30	20	20
Соревновательная подготовка	т														15	
	п														30	
Контрольные испытания	т	15														
	п	75														
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**30**					**31**					**32**				
№ Занятий		**247-248**	**249-250**	**251-252**	**253-254**	**255**	**256-257**	**258-259**	**260-261**	**262-263**	**264**	**265-266**	**267-268**	**269-270**	**271-272**	**273**
Дата		**07.04**	**08.04**	**09.04**	**10.04**	**11.04**	**14.04**	**15.04**	**16.04**	**17.04**	**18.04**	**21.04**	**22.04**	**23.04**	**24.04**	**25.04**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**
Общая физическая подготовка	т															
	п	30	30	30	30	20	40	40	40	40	20	40	40	40	40	20
Специальная физическая подготовка	т															
	п	30	30	30	30	15	30	30	30	30	15	30	30	30	30	15
Технико-тактическая подготовка	т	10	10	10	10											
	п	20	20	20	20	10	20	20	20	20	10	20	20	20	20	10
Соревновательная подготовка	т															
	п															
Контрольные испытания	т															
	п															
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**33**				**34**			**35**			
№ Занятий		**274-275**	**276-277**	**278-279**	**280**	**281-282**	**283-284**	**285-286**	**287-288**	**289-290**	**291-292**	**293-294**
Дата		**28.04**	**29.04**	**30.04**	**02.05**	**05.05**	**06.05**	**07.05**	**12.05**	**13.05**	**14.05**	**15.05**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**
Общая физическая подготовка	т											
	п	20	30		25	30	20	30		45	45	45
Специальная физическая подготовка	т											
	п	30	15			10	20	10				
Технико-тактическая подготовка	т											
	п	40	45		20	50	50	50				
Соревновательная подготовка	т											
	п									45	45	45
Контрольные испытания	т			10								
	п			80								
Итоговое занятие	т								45			
	п								45			