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

Годовой план – график

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

Тренер-преподаватель - Дуда Ирина Владимировна

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 11:22:55 +10'00'

Недели		**1**			**2**			**3**			**4**			**5**			**6**		
№ 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**	**27-28**	**29-30**	**31-32**	**33-34**	**35-36**
Дата		**02.09**	**04.09**	**06.09**	**09.09**	**11.09**	**13.09**	**16.09**	**18.09**	**20.09**	**23.09**	**25.09**	**27.09**	**30.09**	**02.10**	**04.10**	**07.10**	**09.10**	**11.10**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Вводное занятие	т	90																	
	п																		
Основы знаний по лыжной подготовке	т		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	п																		
Общефизическая подготовка	т			10	10	10	10	10		10	10		10		10		10	10	
	п		20	30	20	20	30	30	30	30	20	30	30	20	30	30	30	30	20
Специальная физическая подготовка	т													10		10			10
	п		30	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	20	10	20	20	20
Технико-тактическая подготовка	т				10	10			10			10		10		10			10
	п		30	20	20	20	20	20	20	20	30	20	20	30	20	20	20	20	20
Соревновательная подготовка	т																		
	п																		
Контрольные испытания	т																		
	п																		
Итоговое занятие	т																		
	п																		

Недели		**7**			**8**			**9**			**10**		**11**			**12**		
№ Занятий		**37-38**	**39-40**	**41-42**	**43-44**	**45-46**	**47-48**	**49-50**	**51-52**	**53-54**	**55-56**	**57-58**	**59-60**	**61-62**	**63-64**	**65-66**	**67-68**	**69-70**
Дата		**14.10**	**16.10**	**18.10**	**21.10**	**23.10**	**25.10**	**28.10**	**30.10**	**01.11**	**06.11**	**08.11**	**11.11**	**13.11**	**15.11**	**18.11**	**20.11**	**22.11**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Основы знаний по лыжной подготовке	т	10																
	п																	
Общефизическая подготовка	т		10		10	10			10	10	10	10		10		10	10	10
	п	20	20		20	30	30	20	30	20	20	20	30	20	30	20	20	20
Специальная физическая подготовка	т	10					20	20		10			10		10			10
	п	20	30		30	20	10	10	20	20	30	30	20	30	20	30	30	20
Технико-тактическая .подготовка	т	10			10		10	20		10			10		10			10
	п	20	30		20	30	20	20	30	20	30	30	20	30	20	30	30	20
Соревновательная подготовка	т																	
	п																	
Контрольные испытания	т			10														
	п			80														
Итоговое занятие	т																	
	п																	

Недели		**13**			**14**			**15**			**16**			**17**			**18**	
№ Занятий		**71-72**	**73-74**	**75-76**	**77-78**	**79-80**	**81-82**	**83-84**	**85-86**	**87-88**	**89-90**	**91-92**	**93-94**	**95-96**	**97-98**	**99-100**	**101-102**	**103-104**
Дата		**25.11**	**27.11**	**29.11**	**02.12**	**04.12**	**06.12**	**09.12**	**11.09**	**13.12**	**16.12**	**18.12**	**20.12**	**23.12**	**25.12**	**27.12**	**30.12**	**10.01**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т		10		10	10			10	10			10	10	10	10		
	п	30	20	30	20	20			20	20	30	40	20	20	20	20		30
Специальная физическая подготовка	т	10		10						10			10	10		10		
	п	20	30	20	30	30			30	20	30	20	20	20	20	10		20
Технико-тактическая подготовка	т	20			20				20		20	20			20	20		20
	п	10	30	30	10	30			10	30	10	10	30	30	20	20		20
Соревновательная подготовка	т						20	20										
	п						70	70										
Контрольные испытания	т																10	
	п																80	
Итоговое занятие	т																	
	п																	

Недели		**19**			**20**			**21**			**22**			**23**			**24**		
№ Занятий		**105-106**	**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**	**133-134**	**135-136**	**137-138**	**139-140**
Дата		**13.01**	**15.01**	**17.01**	**20.01**	**22.01**	**24.01**	**27.01**	**29.01**	**31.01**	**03.02**	**05.02**	**07.02**	**10.02**	**12.02**	**14.02**	**17.02**	**19.02**	**21.02**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т								10		10	10			10		10		
	п	40	20		40	30	30	30	30	30	20	20	20	20	30	20	20	30	
Специальная физическая подготовка	т		10				10	10		10			10	10		10			
	п	20	20		30	30	20	20	20	20	30	30	20	20	30	20	30	30	
Технико-тактическая подготовка	т	10	20				20	20		20			20	20		20			
	п	20	20		20	30	10	10	30	10	30	30	20	20	20	20	30	30	
Соревновательная подготовка	т			30															20
	п			60															70
Контрольные испытания	т																		
	п																		
Итоговое занятие	т																		
	п																		

Недели		**25**			**26**			**27**			**28**			**29**			**30**		
№ Занятий		**141-142**	**143-144**	**145-146**	**147-148**	**149-150**	**151-152**	**153-154**	**155-156**	**157-158**	**159-160**	**161-162**	**163-164**	**165-166**	**167-168**	**169-170**	**171-172**	**173-174**	**175-176**
Дата		**24.02**	**26.02**	**28.02**	**03.03**	**05.03**	**07.03**	**10.03**	**12.03**	**14.03**	**17.03**	**19.03**	**21.03**	**24.03**	**26.03**	**28.03**	**31.03**	**02.04**	**04.04**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т																		
	п	30	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30		20	30	30		30	30
Специальная физическая подготовка	т	10		10			10	10		10				20		10			10
	п	30	30	20	30	30	20	20	30	20	30	30		30	30	20		30	20
Технико-тактическая .подготовка	т						10	10			10								10
	п	20	20	30	30	30	20	20	30	30	20	30		20	30	30		30	20
Соревновательная подготовка	т																		
	п												90						
Контрольные испытания	т																10		
	п																80		
Итоговое занятие	т																		
	п																		

Недели		**31**			**32**			**33**			**34**			**35**	
№ Занятий		**177-178**	**179-180**	**181-182**	**183-184**	**185-186**	**187-188**	**189-190**	**191-192**	**193-194**	**195-196**	**197-198**	**199-200**	**201-202**	**203-204**
Дата		**07.04**	**09.04**	**11.04**	**14.04**	**16.04**	**18.04**	**21.04**	**23.04**	**25.04**	**28.04**	**30.04**	**02.05**	**05.05**	**07.05**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т														
	п	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Специальная физическая подготовка	т	20		20			10	10	10	10		10	10	10	
	п	20	30	20	30	30	20	20	30	30	30	30	30	30	30
Технико-тактическая .подготовка	т		10		10	10									
	п	20	20	20	20	20	30	30	20	20	30	20	20	20	30
Соревновательная подготовка	т														
	п														
Контрольные испытания	т														
	п														
Итоговое занятие	т														
	п														

Недели		**36**			**37**			**38**		
№ Занятий		**205-206**	**207-208**	**209-210**	**211-212**	**213-214**	**215-216**	**217-218**	**219-220**	**221-222**
Дата		**12.05**	**14.05**	**16.05**	**19.05**	**21.05**	**23.05**	**26.05**	**28.05**	**30.05**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т									
	п	50	50	50	15			45	45	45
Специальная физическая подготовка	т									
	п	20	30	30	50					
Технико-тактическая подготовка	т									
	п	20	10	10	25					
Соревновательная подготовка	т							45	45	45
	п									
Контрольные испытания	т					15				
	п					75				
Итоговое занятие	т						45			
	п						45			