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 – Корчака Лариса Олеговна

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 12:05:16 +10'00'

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		**02.09**	**03.09**	**04.09**	**05.09**	**06.09**	**07.09**	**09.09**	**10.09**	**11.09**	**12.09**	**13.09**	**14.09**	**16.09**	**17.09**	**18.09**	**19.09**	**20.09**	**21.09**
Продолжительность занятий		90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90
Вводное занятие	т	90																	
	п																		
Основы знаний по лыжная подготовка	т		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	п																		
Общефизическая подготовка	т			10		5	10	10		10			10		10				
	п		15	30	15	10	30	30	15	30	15	15	30	20	10	30	15	15	20
Специальная физическая подготовка	т													10		10			10
	п		10	20	10	10	20	20	10	20	10	10	20	10	15	10	10	10	20
Технико-тактическая .подготовка	т													10		10			10
	п		10	20	10	10	20	20	10	20	10	10	20	30		20	10	10	20
Соревновательная подготовка	т																		
	п																		
Контрольные испытания	т																		
	п																		
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		**23.09**	**24.09**	**25.09**	**26.09**	**27.09**	**28.09**	**30.09**	**01.10**	**02.10**	**03.10**	**04.10**	**05.10**	**07.10**	**08.10**	**09.10**	**10.10**	**11.10**	**12.10**
Продолжительность занятий		90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90
Основы знаний по лыжная подготовка	т	10																	
	п																		
Общефизическая подготовка	т		10		10	10			10	10	10	10	10		10		10	10	10
	п	20	20		15	15	15	15	15	15	15	15	15	25	15	25	15	15	15
Специальная физическая подготовка	т	10					20	20		10			10	10		10			10
	п	20	15		10	10	10	10	10	25	10	10	25	25	10	25	10	10	25
Технико-тактическая .подготовка	т	10					15	15		10			10	10		10			10
	п	20			10	10	30	30	10	20	10	10	20	20	10	20	10	10	20
Соревновательная подготовка	т																		
	п																		
Контрольные испытания	т			10															
	п			80															
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**	**80-81**
Дата		**14.10**	**15.10**	**16.10**	**17.10**	**18.10**	**19.10**	**21.10**	**22.10**	**23.10**	**24.10**	**25.10**	**26.10**	**28.10**	**29.10**	**30.10**	**31.10**	**01.11**	**02.11**
Продолжительность занятий		90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90
Общефизическая подготовка	т		10		10	10			10	10			10	10	10	10			10
	п	30	15	30	15	15			15	20	25	25	20	20	15	20	25	25	20
Специальная физическая подготовка	т	10		10						10			10	10		10			10
	п	20	10	20	10	10			10	20	10	10	20	20	10	20	10	10	20
Технико-тактическая .подготовка	т																		
	п	30	10	30	10	10			10	30	10	10	30	30	10	30	10	10	30
Соревновательная подготовка	т						20												
	п						70	90											
Контрольные испытания	т																		
	п																		
Итоговое занятие	т																		
	п																		

Недели		**10**					**11**						**12**					
№ Занятий		**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		**05.11**	**06.11**	**07.11**	**08.11**	**09.11**	**11.11**	**12.11**	**13.11**	**14.11**	**15.11**	**16.11**	**18.11**	**19.11**	**20.11**	**21.11**	**22.11**	**23.11**
Продолжительность занятий		45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90
Общефизическая подготовка	т							10		10	10			10		10	10	
	п	15	20	20	20	20	20	10	20	10	10	20	20	10	20	10	10	20
Специальная физическая подготовка	т		10			10	10		10			10	10		10			10
	п		20	10	10	20	20	10	20	10	10	20	20	10	20	10	10	20
Технико-тактическая .подготовка	т	10	20			20	20		20			20	20		20			20
	п	20	20	15	15	20	20	15	20	15	15	20	20	15	20	15	15	20
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		**25.11**	**26.11**	**27.11**	**28.11**	**29.11**	**30.11**	**02.12**	**03.12**	**04.12**	**05.12**	**06.12**	**07.12**	**09.12**	**10.12**	**11.12**	**12.12**	**13.12**	**14.12**
Продолжительность занятий		90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45			45	90	45	45	90
Общефизическая подготовка	т		10		10	10			10	10		10			10			10	
	п	30	10	30	10	10	30	30	10	30	10	10			10	30	10	10	30
Специальная физическая подготовка	т	10		10			10	10		10						10			10
	п	20	10	20	10	10	20	20	10	20	10	10			10	20	10	10	20
Технико-тактическая .подготовка	т						10	10			10						10		10
	п	30	15	30	15	15	20	20	15	20	15	15			15	30	15	15	20
Соревновательная подготовка	т												20						
	п												70	90					
Контрольные испытания	т																		
	п																		
Итоговое занятие	т																		
	п																		

Недели		**16**						**17**						**18**		
№ Занятий		**134-135**	**136**	**137-138**	**139**	**140**	**141-142**	**143-144**	**145**	**146-147**	**148**	**149**	**150-151**	**152-153**	**154**	**155-156**
Дата		**16.12**	**17.12**	**18.12**	**19.12**	**20.12**	**21.12**	**23.12**	**24.12**	**25.12**	**26.12**	**27.12**	**28.12**	**09.01**	**10.01**	**11.01**
Продолжительность занятий		90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90	90	45	90
Общефизическая подготовка	т	10		10						10			10	10		10
	п	30	10	30	10	10			10	30	10	10	30	30	10	30
Специальная физическая подготовка	т	10		10						10			10	10		10
	п	20	10	20	10	10			10	20	10	10	20	20	10	20
Технико-тактическая .подготовка	т		10		10	10			10		10	10			10	
	п	20	15	20	15	15			15	20	15	15	20	20	15	20
Соревновательная подготовка	т															
	п															
Контрольные испытания	т						20									
	п						70	90								
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**19**						**20**						**21**					
№ Занятий		**157-158**	**159**	**160-161**	**162**	**163**	**164-165**	**166-167**	**168**	**169-170**	**171**	**172**	**173-174**	**175-176**	**177**	**178-179**	**180**	**181**	**182-183**
Дата		**13.01**	**14.01**	**15.01**	**16.01**	**17.01**	**18.01**	**20.01**	**21.01**	**22.01**	**23.01**	**24.01**	**25.01**	**27.01**	**28.01**	**29.01**	**30.01**	**31.01**	**01.02**
Продолжительность занятий		90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90
Общефизическая подготовка	т																		
	п	40	10	40	10	10	40	40	10	40	10	10	40	40	10	40	10	10	40
Специальная физическая подготовка	т																		
	п	30	10	30	10	10	30	30	10	30	10	10	30	30	10	30	10	10	30
Технико-тактическая .подготовка	т		10		10	10			10		10	10			10		10	10	
	п	20	15	20	15	15	20	20	15	20	15	15	20	20	15	20	15	15	20
Соревновательная подготовка	т																		
	п																		
Контрольные испытания	т																		
	п																		
Итоговое занятие	т																		
	п																		

Недели		**22**						**23**						**24**					
№ Занятий		**184-185**	**186**	**187-188**	**189**	**190**	**191-192**	**193-194**	**195**	**196-197**	**198**	**199**	**200-201**	**202-203**	**204**	**205-206**	**207**	**208**	**209-210**
Дата		**03.02**	**04.02**	**05.02**	**06.02**	**07.02**	**08.02**	**10.02**	**11.02**	**12.02**	**13.02**	**14.02**	**15.02**	**17.02**	**18.02**	**19.02**	**20.02**	**21.02**	**22.02**
Продолжительность занятий		90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90
Общефизическая подготовка	т																		
	п	40	10	40	10	10	40	40	10	40	10	10	40	40	10	40	10	10	40
Специальная физическая подготовка	т																		
	п	30	10	30	10	10	30	30	10	30	10	10	30	30	10	30	10	10	30
Технико-тактическая подготовка	т											10			10		10	10	
	п	20	25	20	25	25	20	20	25	20	25	15	20	20	15	20	15	15	20
Соревновательная подготовка	т																		
	п																		
Контрольные испытания	т																		
	п																		
Итоговое занятие	т																		
	п																		

Недели		**25**						**26**					**27**					
№ Занятий		**211-212**	**213**	**214-215**	**216**	**217**	**218-219**	**220-221**	**222**	**223-224**	**225**	**226**	**227-228**	**229**	**230-231**	**232**	**233**	**234-235**
Дата		**24.02**	**25.02**	**26.02**	**27.02**	**28.02**	**01.03**	**03.03**	**04.03**	**05.03**	**06.03**	**07.03**	**10.03**	**11.03**	**12.03**	**13.03**	**14.03**	**15.03**
Продолжительность занятий		90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90	45	90	45	45	90
Общефизическая подготовка	т			10						5			5		5			
	п		10	20	10		30	30	10	25	10	10	25	10	25	10		45
Специальная физическая подготовка	т																	
	п		20	30	20		30	30	20	30	20	20	30	20	30	20		45
Технико-тактическая подготовка	т																	
	п		15	30	15		30	30	15	30	15	15	30	15	30	15		
Соревновательная подготовка	т	25															35	
	п	65															10	
Контрольные испытания	т					15												
	п					30												
Итоговое занятие	т																	
	п																	

Недели		**28**						**29**						**30**					
№ Занятий		**236-237**	**238**	**239-240**	**241**	**242**	**243-244**	**245-246**	**247**	**248-249**	**250**	**251**	**252-253**	**254-255**	**256**	**257-258**	**259**	**260**	**261-262**
Дата		**17.03**	**18.03**	**19-03**	**20.03**	**21.03**	**22.03**	**24.03**	**25.03**	**26.03**	**27.03**	**28.03**	**29.03**	**31.03**	**01.04**	**02.04**	**03.04**	**04.04**	**05.04**
Продолжительность занятий		90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90
Общефизическая подготовка	т	5		5			5												
	п	25	10	25	10	10	20	25	10	20	10	10	20	20	10	20	10	10	30
Специальная физическая подготовка	т									10			10	10		10			
	п	30	15	30	15	15	30	30	15	30	15	15	30	30	15	30	15	15	30
Технико-тактическая подготовка	т																		
	п	30	20	30	20	20	35	35	20	30	20	20	30	30	20	30	20	20	30
Соревновательная подготовка	т																		
	п																		
Контрольные испытания	т																		
	п																		
Итоговое занятие	т																		
	п																		

Недели		**31**						**32**						**33**					
№ Занятий		**263-264**	**265**	**266-267**	**268**	**269**	**270-271**	**272-273**	**274**	**275-276**	**277**	**278**	**279-280**	**281-282**	**283**	**284-285**	**286**	**287**	**288-289**
Дата		**07.04**	**08.04**	**09.04**	**10.04**	**11.04**	**12.04**	**14.04**	**15.04**	**16.04**	**17.04**	**18.04**	**19.04**	**21.04**	**22.04**	**23.04**	**24.04**	**25.04**	**26.04**
Продолжительность занятий		90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90
Общефизическая подготовка	т																		
	п	35	15	35	15	15	35	35	15	35	15	15	35	35	15	35	15		
Специальная физическая подготовка	т																		
	п	35	15	35	15	15	35	35	15	35	15	15	35	35	15	35	15		
Технико-тактическая подготовка	т																		
	п	20	15	20	15	15	20	20	15	20	15	15	20	20	15	20	15		
Соревновательная подготовка	т																	15	20
	п																	30	70
Контрольные испытания	т																		
	п																		
Итоговое занятие	т																		
	п																		

Недели		**34**					**35**				**36**					
№ Занятий		**290-291**	**292**	**293-294**	**295**	**296-297**	**298-299**	**300**	**301-302**	**303-304**	**305-306**	**307**	**308-309**	**310**	**311**	**312-313**
Дата		**28.04**	**29.04**	**30.04**	**02.05**	**03.05**	**05.05**	**06.05**	**07.05**	**10.05**	**12.05**	**13.05**	**14.05**	**15.05**	**16.05**	**17.05**
Продолжительность занятий		90	45	90	45	90	90	45	90	90	90	45	90	45	45	90
Общефизическая подготовка	т															
	п	35	15	35	15	35	35	15	35	35	35	15	45		15	35
Специальная физическая подготовка	т															
	п	35	15	35	15	35	35	15	35	35	35	15	45		15	35
Технико-тактическая подготовка	т															
	п	20	15	20	15	20	20	15	20	20	20	15			15	20
Соревновательная подготовка	т															
	п															
Контрольные испытания	т															
	п													45		
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**37**						**38**					
№ Занятий		**314-315**	**316**	**317-318**	**319**	**320**	**321-322**	**323-324**	**325**	**326-327**	**328**	**329**	**330-331**
Дата		**19.05**	**20.05**	**21.05**	**22.05**	**23.05**	**24.05**	**26.05**	**27.05**	**28.05**	**29.05**	**30.05**	**31.05**
Продолжительность занятий		90	45	90	45	45	90	90	45	90	45	45	90
Общефизическая подготовка	т	15											
	п	50	25	50	25	20	50		45	90	45	45	90
Специальная физическая подготовка	т												
	п			15									
Технико-тактическая подготовка	т												
	п	25	20	25	20	25	40						
Соревновательная подготовка	т												
	п												
Контрольные испытания	т												
	п												
Итоговое занятие	т							90					
	п												