Утверждаю
директор МБУ ДО
"ДЮСШ с.Веденка"
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 09:18:54 +10'00'

Годовой план – график

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

Тренер-преподаватель – Соловьева Марина Васильевна

Недели		**1**					**2**					**3**				
№ Занятий		**1**	**2-4**	**5**	**6-8**	**9**	**10**	**11-13**	**14**	**15-17**	**18**	**19**	**20-22**	**23**	**24-26**	**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		**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**
Вводное занятие	т	45	45													
	п															
Основы знаний по лыжной Подготовке	т		15	10	15	10	15	15	10	15	10	15	15	10	15	10
	п															
Общая физическая подготовка	т		10						5	10			10	5		5
	п		30		30	20	10	30	10	30	15	10	30	10	30	10
Специальная физическая подготовка	т							10					20		15	
	п		15		20		10	35	10	30	10	10	30	10	30	10
Технико-тактическая подготовка	т				20			15		20						
	п		20		30		10	30	10	30	10	10	30	10	45	10
Соревновательная подготовка	т			10	5											
	п			25	15	15										
Контрольные испытания	т															
	п															
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**4**					**5**					**6**				
№ Занятий		**28**	**29-31**	**32**	**33-35**	**36**	**37**	**38-40**	**41**	**42-44**	**45**	**46**	**47-49**	**50**	**51-53**	**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		**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**
Общая физическая подготовка	т	5	10		10		5	10				5				
	п	10	30	10	30	15	10	30	10	45	10	10	45		30	15
Специальная физическая подготовка	т								10	15			15	5		
	п	15	30	10	30	15	15	40	10	30	15	15	30	20		15
Технико-тактическая подготовка	т				20			15			10				10	
	п	15	30	10	20	15	15	40	15	45	10	15	45	20	20	15
Соревновательная подготовка	т		10		10											
	п		25	15	15											
Контрольные испытания	т														10	
	п														65	
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**7**					**8**				**9**				
№ Занятий		**55**	**56-58**	**59**	**60-62**	**63**	**64-66**	**67**	**68-70**	**71**	**72**	**73-75**	**76**	**77-79**	**80**
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		**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**
Общая физическая подготовка	т				15		10				5			15	
	п	15	45	10	30	10	30	10	45	10	10	45	15	30	10
Специальная физическая подготовка	т			5					15	5		10			
	п	15	45	15	45	15	30	10	30	15	15	35	15	45	15
Технико-тактическая подготовка	т		15		10	5								15	5
	п	15	30	15	35	15	30	10	20	15	15	45	15	30	15
Соревновательная подготовка	т						10		10						
	п						25	15	15						
Контрольные испытания	т														
	п														
Итоговое занятие	т														
	п														

Недели		**10**					**11**					**12**				
№ Занятий		**81**	**82-84**	**85**	**86-88**	**89**	**90**	**91-93**	**94**	**95-97**	**98**	**99**	**100-102**	**103**	**104-106**	**107**
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		**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**
Общая физическая подготовка	т		10		15					15		5				
	п	15	45	10	30	10	10	30	10	20	15	10	45	10	45	15
Специальная физическая подготовка	т			5				10					15	5		
	п	15	35	15	45	15	10	30	10	30	15	15	30	15	45	15
Технико-тактическая подготовка	т		15		15	5									15	
	п	15	30	15	30	15	10	30	10		15	15	45	15	30	15
Соревновательная подготовка	т						5	10	5							
	п						10	25	10							
Контрольные испытания	т									10						
	п									60						
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**13**					**14**					**15**				
№ Занятий		**108**	**109-111**	**112**	**113-115**	**116**	**117**	**118-120**	**121**	**122-124**	**125**	**126**	**127-129**	**130**	**131-133**	**134**
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		**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**
Общая физическая подготовка	т		10					15					10		10	
	п	10	35	15	45	15	15	30	10	45	15	10	30	10	20	10
Специальная физическая подготовка	т	5			15					15						5
	п	15	45	15	30	15	15	45	15	30	15	10	30	10		15
Технико-тактическая подготовка	т		15		15			15	5							
	п	15	30	15	30	15	15	30	15	45	15	10	30	10	30	15
Соревновательная подготовка	т											5	10	5		
	п											10	25	10		
Контрольные испытания	т														10	
	п														65	
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**16**	**17**		**18**					**19**					**20**				
№ Занятий		**135**	**136-138**	**139**	**140**	**141-143**	**144**	**145-147**	**148**	**149**	**150-152**	**153**	**154-156**	**157**	**158**	**159-161**	**162**	**163-165**	**166**
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		**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**
Общая физическая подготовка	т										15		15		5			10	
	п	15	45	10	10	45	15	45	10	10	45	10	45	15	10	45	15	45	10
Специальная физическая подготовка	т			5		15			5							15			5
	п	15	45	15	15	30	15	45	15	15	20	10	20	15	15	30	15	35	15
Технико-тактическая подготовка	т		15		5			15		5								15	
	п	15	30	15	15	45	15	30	15	15	20	10	30	15	15	45	15	30	15
Соревновательная подготовка	т										10		10						
	п										25	15	15						
Контрольные испытания	т																		
	п																		
Итоговое занятие	т																		
	п																		

Недели		**21**					**22**					**23**				
№ Занятий		**167**	**168-170**	**171**	**172-174**	**175**	**176**	**177-179**	**180**	**181-183**	**184**	**185**	**186-188**	**189**	**190-192**	**193**
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		**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**
Общая физическая подготовка	т				10			10		10					15	
	п	15	45	15	35	15	15	35	15	35	15	15	45		45	15
Специальная физическая подготовка	т		15							15						5
	п	15	30	15	45	15	15	45	15	30	15	15	25	15	25	10
Технико-тактическая подготовка	т		15		15			15				5				
	п	15	30	15	30	15	15	30	15	45	15	10	30	15	25	15
Соревновательная подготовка	т												10		10	
	п												25	15	15	
Контрольные испытания	т															
	п															
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**24**					**25**					**26**				
№ Занятий		**194**	**195-197**	**198**	**199-201**	**202**	**203**	**204-206**	**207**	**208-210**	**211**	**212**	**213-215**	**216**	**217-219**	**220**
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		**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**
Общая физическая подготовка	т		15							15					15	
	п	15	45	15	45	15	15	45	15	30	15	15	45	15	30	15
Специальная физическая подготовка	т							15					15			5
	п		30	15		15	15	30	15	45	15	15	30	15	45	10
Технико-тактическая подготовка	т							15		15		5			15	
	п	15	20		15	15	15	30	15	30	15	10	45	15	30	15
Соревновательная подготовка	т															
	п	15	25	15												
Контрольные испытания	т				10											
	п				65											
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**27**					**28**					**29**				
№ Занятий		**221**	**222-224**	**225**	**226-228**	**229**	**230**	**231-233**	**234**	**235-237**	**238**	**239**	**240-242**	**243**	**244-246**	**247**
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		**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**
Общая физическая подготовка	т		15					15					15			
	п	15	30	15	45	15	15	30	15	45	15	15	45	15	45	15
Специальная физическая подготовка	т				15					15					15	
	п	15	45	15	30	15	15	45	15	30	15	15	20	15	30	15
Технико-тактическая подготовка	т		15					15				5				5
	п	15	30	15	45	15	15	30	15	45	15	10	20	15	45	10
Соревновательная подготовка	т															
	п												35			
Контрольные испытания	т															
	п															
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**30**					**31**					**32**				
№ Занятий		**248**	**249-251**	**252**	**253-255**	**256**	**257**	**258-260**	**261**	**262-264**	**265**	**266**	**267-269**	**270**	**271-273**	**274**
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		**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**
Общая физическая подготовка	т		15							15			15			
	п	15	30	15	45	15	15	45	15	30	15	15	45	15	45	15
Специальная физическая подготовка	т															
	п	15	45	15	45	15	15	45	15	45	15	15	20		25	15
Технико-тактическая подготовка	Т		15					15		10						
	п	15	30	15	45	15	15	30	15	35	15	15	30	15		15
Соревновательная подготовка	т															
	п												25	15		
Контрольные испытания	т														5	
	п														60	
Итоговое занятие	т															
	п															

Недели		**33**				**34**			**35**		
№ Занятий		**275**	**276-178**	**279**	**280**	**281**	**282-284**	**285**	**286-288**	**289**	**290-292**
Дата		**28.04**	**29.04**	**30.04**	**02.05**	**05.05**	**06.05**	**07.05**	**13.05**	**14.05**	**15.05**
Продолжительность занятий		**45**	**135**	**45**	**45**	**45**	**135**	**45**	**135**	**45**	**135**
Общая физическая подготовка	т										
	п	10	50	10			50	10	25	45	90
Специальная физическая подготовка	т										
	п	10	35	10	20	20	35	10			45
Технико-тактическая подготовка	т										
	п	25	50	25	25	25	50	25	20		
Соревновательная подготовка	т										
	п										
Контрольные испытания	т										
	п										
Итоговое занятие	т								45		
	п								45		