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 2025-2026 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: 2025.10.01 16:10:25 +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** | | **01.09** | **03.09** | **05.09** | **08.09** | **10.09** | **12.09** | **15.09** | **17.09** | **19.09** | **22.09** | **24.09** | **26.09** | **29.09** | **01.10** | **03.10** | **06.10** | **08.10** | **10.10** |
| 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** | **71-72** |
| **Дата** | | **13.10** | **15.10** | **17.10** | **20.10** | **22.10** | **24.10** | **27.10** | **29.10** | **31.10** | **03.11** | **05.11** | **07.11** | **10.11** | **12.11** | **14.11** | **17.11** | **19.11** | **21.11** |
| Продолжительность занятий | | 90 | 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 | 30 |
| Специальная физическая подготовка | т | 10 | | | | | 20 | 20 | | 10 | | | 10 | | 10 | | | 10 | 10 |
| | п | 20 | 30 | | 30 | 20 | 10 | 10 | 20 | 20 | 30 | 30 | 20 | 30 | 20 | 30 | 30 | 20 | 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 | 30 |
| Соревновательная подготовка | т | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | п | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные испытания | т | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | п | | | 80 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итоговое занятие | т | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | п | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| **Недели** | | **13** | | | **14** | | | **15** | | | **16** | | | **17** | | | **18** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ Занятий** | | **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** | **105-106** |
| **Дата** | | **24.11** | **26.11** | **28.11** | **01.12** | **03.12** | **05.12** | **08.12** | **10.12** | **12.12** | **15.12** | **17.12** | **19.12** | **22.12** | **24.12** | **26.12** | **29.12** | **09.01** |
| 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** | | **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** | **141-142** |
| **Дата** | | **12.01** | **14.01** | **16.01** | **19.01** | **21.01** | **23.01** | **26.01** | **28.01** | **30.01** | **02.02** | **04.02** | **06.02** | **09.02** | **11.02** | **13.02** | **16.02** | **18.02** | **20.02** |
| 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** | | **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** |
| **Дата** | | **25.02** | **27.02** | **02.03** | **04.03** | **06.03** | **11.03** | **13.03** | **16.03** | **18.03** | **20.03** | **23.03** | **25.03** | **27.03** | **30.03** | **01.04** | **03.04** |
| Продолжительность занятий | | 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 | | 20 | 30 | 30 | | 30 | 30 |
| Специальная физическая подготовка | т | 10 | | | | 10 | | 10 | | | | 20 | | 10 | | | 10 |
| | п | 30 | 30 | 30 | 30 | 20 | 30 | 20 | 30 | 30 | | 30 | 30 | 20 | | 30 | 20 |
| Технико-тактическая .подготовка | т | | | | | 10 | | | 10 | | | | | | | | 10 |
| | п | 20 | 20 | 30 | 30 | 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** | | **175-176** | **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** |
| **Дата** | | **06.04** | **08.04** | **10.04** | **13.04** | **15.04** | **17.04** | **20.04** | **22.04** | **24.04** | **27.04** | **29.04** | **04.05** | **06.05** | **08.05** |
| 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** | | **203-204** | **205-206** | **207-208** | **209-210** | **211-212** | **213-214** | **215-216** | **217-218** | **219-220** |
| **Дата** | | **11.05** | **13.05** | **15.05** | **18.05** | **20.05** | **22.05** | **25.05** | **27.05** | **29.05** |
| Продолжительность занятий | | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| Общефизическая подготовка | т | | | | | | | | | |
| | п | 50 | 50 | 50 | 15 | 30 | | | 45 | 45 |
| Специальная физическая подготовка | т | | | | | 10 | | | | |
| | п | 20 | 30 | 30 | 50 | 20 | | | | |
| Технико-тактическая подготовка | т | | | | | 10 | | | | |
| | п | 20 | 10 | 10 | 25 | 20 | | | | |
| Соревновательная подготовка | т | | | | | | | | | |
| | п | | | | | | | | | |
| Контрольные испытания | т | | | | | | 15 | | | |
| | п | | | | | | 75 | | | |
| Итоговое занятие | т | | | | | | | 45 | | |
| | п | | | | | | | 45 | | |