Утверждаю
директор МБУ ДО
«ДЮСШ с.Веденка"
Д.О.Корчака

Годовой план – график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по Самбо на 2025-2026 учебный год

Тренер-преподаватель – Думкина Маргарита Александровна

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 16:15:06 +10'00'

Недели		**1**		**2**			**3**			**4**			**5**			**6**			**7**		
№ 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**	**37-38**	**39-40**
Дата		**18.09**	**19.09**	**22.09**	**25.09**	**26.09**	**29.09**	**02.10**	**03.10**	**06.10**	**09.10**	**10.10**	**13.10**	**16.10**	**17.10**	**20.10**	**23.10**	**24.10**	**27.10**	**30.10**	**31.10**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т	15	20																		
	п	30	25		45		30	30	30		30	45		45	45			45			45
Специальная физическая подготовка	т	15		15		15				10											
	п	30		30	45	30		30	30	35				45		45		45	45	30	
Технико-тактическая подготовка	т		15	15			15						15		15	15					
	п		30	30		45	45		30		30	45	30		30	30	45		45	30	45
Психологическая подготовка	т												15				15				
	п				45			30			30		30				30			30	
Соревнования	т																				
	п																				
Контрольные испытания	т																				
	п																				

Недели		**8**			**9**			**10**			**11**			**12**			**13**		
№ Занятий		**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**	**73-74**	**75-76**
Дата		**03.11**	**06.11**	**07.11**	**10.11**	**13.11**	**14.11**	**17.11**	**20.11**	**21.11**	**24.11**	**27.11**	**28.11**	**01.12**	**04.12**	**05.12**	**08.12**	**11.12**	**12.12**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т										35								
	п		45	45		45	45			45				45		45	30		
Специальная физическая подготовка	т	15			15			15	10										
	п	30			30			45	50	45				45	45		30		
Технико-тактическая подготовка	т		15	15		15	15						30						
	п	45	30	30	45	30	30	30	30						45	45	30		
Психологическая подготовка	т																		
	п																		
Соревнования	т											45							
	п										55	45	60						
Контрольные испытания	т																	45	
	п																	45	90

Недели		**14**			**15**			**16**	**17**	**18**			**19**			**20**			**21**		
№ Занятий		**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**	**107-108**	**109-110**	**111-112**	**113-114**	**115-116**
Дата		**15.12**	**18.12**	**19.12**	**22.12**	**25.12**	**26.12**	**29.12**	**09.01**	**12.01**	**15.01**	**16.01**	**19.01**	**22.01**	**23.01**	**26.01**	**29.01**	**30.01**	**02.02**	**05.02**	**06.02**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т	15	20																		
	п	30	25		45		30	30	30		30	45		45	45			45			45
Специальная физическая подготовка	т	15		15		15				10											
	п	30		30	45	30		30	30	35				45		45		45	45	30	
Технико-тактическая подготовка	т		15	15			15						15		15	15					
	п		30	30		45	45		30		30	45	30		30	30	45		45	30	45
Психологическая подготовка	т												15				15				
	п				45			30			30		30				30			30	
Соревнования	т																				
	п																				
Контрольные испытания	т																				
	п																				

Недели		**22**			**23**			**24**		**25**			**26**		**27**			**28**		
№ Занятий		**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**	**143-144**	**145-146**	**147-148**	**149-150**	**151-152**	**153-154**
Дата		**09.02**	**12.02**	**13.02**	**16.02**	**19.02**	**20.02**	**26.02**	**27.02**	**02.03**	**05.03**	**06.03**	**12.03**	**13.03**	**16.03**	**19.03**	**20.03**	**23.03**	**26.03**	**27.03**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т		20					20												
	п		25		45	10	30	25	30	30		45		45	30		30	30	30	30
Специальная физическая подготовка	т	20				15							15							
	п	25			45	40	30		30	30	45		30		30	45	30	30	30	30
Технико-тактическая подготовка	т	15	15	15				15			15			15						
	п	30	30	30		25		30	30		30		45	30	30		30	30		30
Психологическая подготовка	т											15				15				
	п			45			30			30		30				30			30	
Соревнования	т																			
	п																			
Контрольные испытания	т																			
	п																			

Недели		**29**			**30**			**31**			**32**			**33**		**34**			**35**		
№ Занятий		**155-156**	**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**	**183-184**	**185-186**	**187-188**	**189-190**	**191-192**	**193-194**
Дата		**30.03**	**02.04**	**03.04**	**06.04**	**09.04**	**10.04**	**13.04**	**16.04**	**17.04**	**20.04**	**23.04**	**24.04**	**27.04**	**30.04**	**04.05**	**07.05**	**08.05**	**11.05**	**14.05**	**15.05**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т		15			10		10													
	п		30	20		35	45	35	45			45	25	45	45					30	45
Специальная физическая подготовка	т	15		15						15	10										
	п	30		30	45	45		45		30	35	45	20	45						30	
Технико-тактическая подготовка	т		15		15		15		15		15		15								
	п	45	30	25	30		30		30	45	30		30		45	35	35			30	
Психологическая подготовка	т																				
	п																				
Соревнования	т																				45
	п															55	55	45			
Контрольные испытания	т																				

	п																	45	90		