

## Календарный план работы

ЛДП детей в МАУ ДО ДЮСШ в июне, июле 2026 года

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Учебно-тренировочные занятия	Ежедневно
2.	Подвижные, спортивные и настольные игры	ежедневно
3.	Обзор наиболее интересных спортивных новостей (правил спортивных игр)	2 раза в неделю
4.	Открытие лагерной смены. Знакомство, инструктаж по правилам поведения и техники безопасности в период нахождения в лагере. Легкий бег 4 км.ОРУ-15 мин. Входной контроль.(контрольные нормативы).Игровая.	01.06.26 г., 06.07.26 г.
5.	Ритмика-30 мин. Кросс 7 км ОРУ. Лыжероллеры -6км (классика-2 км,конек-4 км.). Игровая.	02.06.26 г. 07.07.26 г.
6.	Легкий бег -15 минут. ОРУ -15 мин. Ритмика -30 мин. Стрелковая подготовка: приемы стрельбы из положения сидя по правилам ГТО. Эстафеты с имитацией психологической нагрузки при стрельбе во время участия в биатлоне. Игровая.	03.06.26 г. 08.07.26 г.
7.	Ритмика-30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-7км.ОРУ. Лыжероллеры -4км (классика-1 км,конек-3 км.). Игровая.	04.06.26 г. 09.07.26 г.
8.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-7км.ОРУ. Лыжероллеры -4км (классика-1 км,конек-3 км.). Игровая.	05.06.26 г. 10.07.26 г.
9.	Ритмика -30 мин. Легкий бег 4 км. ОРУ. Силовые специальные упражнения. Лыжероллеры -6км (классика-1 км,конек-5 км.). Игровая.	08.06.26 г. 13.07.26 г.
10.	Ритмика -30 мин. Имитационные упражнения конькового хода на пересеченной местности-5км.ОРУ. Лыжероллеры - 6км (конек-6 км.). Игровая.	09.06.26 г. 14.07.26 г.
11.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-7км.ОРУ. Лыжероллеры -4км (классика-2 км, конек-2 км.). Игровая.	10.06.26 г. 15.07.26 г.
12.	Ритмика -30 мин. Легкий бег 4 км. ОРУ. Силовые специальные упражнения. Лыжероллеры -6км (классика-1 км, конек-5 км.). Игровая.	11.06.26 г. 16.07.26 г.
13.	Легкий бег -15 минут. ОРУ -15 мин. Ритмика -30 мин. Стрелковая подготовка: приемы стрельбы из положения сидя по правилам ГТО. Эстафеты с имитацией психологической нагрузки при стрельбе во время участия в биатлоне. Веселые старты.	15.06.26 г. 17.07.26 г.
14.	Ритмика -30 мин. Кросс 7 км ОРУ. Конкурс талантов. Лыжероллеры -6км (классика-2 км,конек-4 км.). Игровая.	16.06.26 г. 20.07.26 г.
15.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-7км.ОРУ. Лыжероллеры -5км (классика-2 км, конек-3 км.). Игровая.	17.06.26 г. 21.07.26 г.
16.	Ритмика -30 мин. Легкий бег 4 км. ОРУ. Силовые специальные упражнения. Лыжероллеры -6км (классика-1 км, конек-5 км.). Игровая.	18.06.26 г. 22.07.26 г.
17.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-7км.ОРУ. Лыжероллеры -4км (классика-1 км, конек-3 км.). Игровая.	19.06.26 г. 23.07.26 г.
18.	Легкий бег -15 минут. ОРУ -15 мин. Ритмика -30 мин. Стрелковая подготовка: приемы стрельбы из положения сидя по правилам ГТО. Эстафеты с имитацией психологической нагрузки при стрельбе во время участия в биатлоне. Веселые старты.	22.06.26 г. 24.07.26 г.
19.	Поход в частное конное хозяйство в с. Введенское. Катание на повозках и верхом на лошадях.	23.06.26 г. 25.07.26 г.
20.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-7км.ОРУ. Лыжероллеры -6км (классика-3 км, конек-3 км.). Игровая.	24.06.26 г. 27.07.26 г.
21.	Ритмика -30 мин. Легкий бег 4 км. ОРУ. Силовые специальные упражнения. Лыжероллеры -6км (классика-1 км, конек-5 км.). Игровая.	25.06.26 г. 28.07.26 г.
22.	Спартакиада между отрядами летнего пребывания детей.	26.06.26 г. 29.07.26 г.
23.	Ритмика -30 мин. Кросс 7 км ОРУ. Лыжероллеры -6км (классика-2 км,конек-4 км.). Игровая.	29.06.26 г. 30.07.26 г.

24.	Закрытие лагерной смены. Легкий бег 4 км.ОРУ-15 мин. Выходной контроль. (контрольные нормативы). Игровая. Подведение итогов.	30.06.26 г. 31.07.26
-----	--	-------------------------

Примечание:

Ежедневно выполнять следующие упражнения и количество повторений:

- Зарядка (ритмика)- 20 мин.
- пресс – 600 раз.
- прыжки через баллоны -100 раз.
- отжимание от пола 50 раз.
- подтягивание -20 раз.
- многоскоки – 800 м

Мероприятия из-за погодных условий могут быть изменены.

**Тренер-преподаватель**

**А.С.Карпанов**