

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГАУ ДО СО «ДЮСАШ»
 Степанов И.В.
 « 29 » *сентябрь* 2015г.

**Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год
 спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата,
 дисциплина Легкая атлетика**

На группу СОГ с учебной нагрузкой 4 часа в неделю

| Вид подготовки | Месяц/часы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|---|--------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Общая физическая подготовка | 13 | 17 | 15 | 17 | 12 | 11 | 15 | 14 | 15 | 10 | 3 | 0 | 142 |
| Специальная физич. подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 7 | 2 | 0 | 27 |
| Техническая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 11 |
| Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| Психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| Теоретическая подготовка | 1 | | | | 1 | | | | | | | 0 | 2 |
| Спортивные соревнования | 1 | | | | | | | 1 | | | | 0 | 2 |
| Интегральная подготовка | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Всего часов | 18 | 20 | 18 | 20 | 16 | 14 | 18 | 18 | 18 | 18 | 6 | | 184 |

Годовой план-график для групп начальной подготовки первого года обучения

| Вид подготовки | Месяц/часы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|--------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Общая физическая подготовка | 14 | 17 | 13 | 18 | 14 | 13 | 15 | 11 | 12 | 16 | 12 | 0 | 155 |
| Специальная физич. подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 0 | 75 |
| Техническая подготовка | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 34 |
| Тактическая подготовка | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 0 | 3 |
| Психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 0 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|
| Спортивные соревнования | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 0 | 3 |
| Интегральная подготовка | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 3 |
| Всего часов | 26 | 28 | 24 | 28 | 24 | 24 | 26 | 24 | 24 | 28 | 20 | 0 | 276 |

Годовой план-график для групп начальной подготовки второго-третьего годов обучения

| Вид подготовки | Месяц/часы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|--------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Общая физическая подготовка | 24 | 21 | 19 | 22 | 21 | 10 | 14 | 18 | 20 | 14 | 3 | 0 | 186 |
| Специальная физич. подготовка | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 8 | 0 | 112 |
| Техническая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 0 | 54 |
| Тактическая подготовка | | | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 0 | 4 |
| Психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | 0 | 4 |
| Спортивные соревнования | | | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 0 | 4 |
| Интегральная подготовка | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 0 | 4 |
| Всего часов | 34 | 36 | 34 | 36 | 36 | 32 | 36 | 34 | 36 | 34 | 20 | 0 | 368 |

Годовой план-график для тренировочных групп второго-третьего годов обучения

| Вид подготовки | Месяц/часы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|--------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Общая физическая подготовка | 31 | 40 | 31 | 33 | 29 | 26 | 31 | 30 | 25 | 27 | 36 | 0 | 339 |
| Специальная физич. подготовка | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 0 | 282 |
| Техническая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 0 | 141 |
| Тактическая подготовка | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 0 | 8 |
| Психологическая подготовка | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 0 | 8 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 0 | 8 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|-----|
| Спортивные соревнования | 2 | | | 3 | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | 0 | 17 |
| Интегральная подготовка | 1 | | | 1 | | | 2 | 2 | 1 | 1 | | 0 | 8 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 17 |
| Всего часов | 78 | 81 | 72 | 81 | 72 | 69 | 78 | 78 | 72 | 75 | 72 | 0 | 828 |

Зам. директора по УВР



Актыбаева Н.И.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГАУ ДО СО «ДЮСАШ»
 Степанов И.В.
 «29» сентября 2015г.

**Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год
 спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата,
 дисциплина Пауэрлифтинг**

На группу СОГ с учебной нагрузкой 6 часов в неделю

| Вид подготовки | Месяц/часы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|--------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Общая физическая подготовка | 16 | 20 | 16 | 20 | 14 | 16 | 18 | 14 | 16 | 20 | 16 | 0 | 186 |
| Специальная физич. подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 0 | 41 |
| Техническая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 22 |
| Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| Психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| Теоретическая подготовка | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 0 | 3 |
| Спортивные соревнования | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 0 | 3 |
| Интегральная подготовка | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 21 |
| Всего часов | 26 | 28 | 24 | 28 | 24 | 24 | 26 | 24 | 24 | 28 | 20 | 0 | 276 |

Зам. директора по УВР



Актыбаева Н.И.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГАУ ДО СО «ДЮСАШ»



Степанов И.В.

«29» сентября 2015г.

**Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год
 спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата,
 дисциплина Плавание**

Годовой план-график для групп начальной подготовки первого года обучения

| Вид подготовки | Месяц/часы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|--------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Общая физическая подготовка | 11 | 13 | 9 | 13 | 9 | 8 | 6 | 4 | 5 | 11 | 10 | 0 | 99 |
| Специальная физич. подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 44 |
| Техническая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 2 | 0 | 72 |
| Тактическая подготовка | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | 0 | 3 |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 11 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 0 | 8 |
| Спортивные соревнования | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 0 | 8 |
| Интегральная подготовка | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | 0 | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 28 |
| Всего часов | 26 | 28 | 24 | 28 | 24 | 24 | 26 | 24 | 24 | 28 | 20 | 0 | 276 |

Зам. директора по УВР

Актыбаева Н.И.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАУ ДО СО «ДЮСАШ»

Степанов И.В.

« 29 » сентября 2015г.

**Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год
спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата,
дисциплина Тхэквондо**

Годовой план-график для групп начальной подготовки второго-третьего годов обучения

| Вид подготовки | Месяц/часы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|--------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Общая физическая подготовка | 33,5 | 33,5 | 28,5 | 31,5 | 29,5 | 23,5 | 29 | 31 | 26 | 35,5 | 31 | 0 | 332 |
| Специальная физич. подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 12 |
| Техническая подготовка | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 50 |
| Тактическая подготовка | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 0 | 4 |
| Психологическая подготовка | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 0 | 4 |
| Теоретическая подготовка | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | | 0 | 4 |
| Спортивные соревнования | | | | | | | 2 | | 2 | | | 0 | 4 |
| Интегральная подготовка | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 0 | 4 |
| Всего часов | 39 | 39 | 36 | 39 | 36 | 33 | 39 | 39 | 36 | 42 | 36 | 0 | 414 |

Зам. директора по УВР

Актыбаева Н.И.