



**Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год
спорт глухих, дисциплина Легкая атлетика**

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

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	17	21	17	19	22	18	20	18	20	18	4	0	194
Специальная физич. подготовка	11	11	11	11	11	10	11	10	10	10	10	0	116
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	0	18
Тактическая подготовка	1		1	1			1	1	1	1	1	0	8
Психологическая подготовка								1	1	1	1	0	4
Теоретическая подготовка	2	2	2		1	1						0	8
Спортивные соревнования	1			2			1	2	2	2	2	0	12

Интегральная подготовка			1	1		1	1	1	1	1	1	0	8
Восстановительные мероприятия													0
Всего часов	34	36	34	36	36	32	36	34	36	34	20	0	368

Годовой план-график для тренировочных групп 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	28	29	25	26	26	22	25	25	22	30	22	0	280
Специальная физич. подготовка	16	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16	0	177
Техническая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	0	28
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
Психологическая подготовка				1			1	1	1	1	1	0	6
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	2	1	1			1	0	11
Спортивные соревнования	2	1	1	2			2	3	4	4	3	0	22
Интегральная подготовка				1			1	1	1	1	1	0	6
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
Всего часов	52	52	48	52	48	44	52	52	48	56	48	0	552

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	38	45	36	41	35	33	41	37	32	35	33	0	406
Специальная физич. подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	0	264
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	0	41
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	0	25
Психологическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	0	17
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	0	17
Спортивные соревнования	4	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4	0	33
Интегральная подготовка	1			1	1		1	1	1	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

Годовой план-график для групп совершенствования спортивного мастерства
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	58	53	41	45	46	37	38	48	26	34	16		442
Специальная физич. подготовка	30	30	40	45	31	40	45	39	51	45	35		431
Техническая подготовка	2	5	5	5	8	5	5	3	5	8	4		55
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2		33
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	1		33
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
Спортивные соревнования	4	4	4	4	2	4	4		8	4	6		44
Интегральная подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	2	1		11
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	1		33
Всего часов	106	104	102	111	99	98	104	106	102	104	68	0	1104

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 глухих, дисциплина ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

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	20	22	11	12	11	7	11	10	23	21	7	0	155
Специальная физич. подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	110
Техническая подготовка	1	1	6	6	6	6	6	6	1	1	1	0	41
Тактическая подготовка	2	2	6	6	6	6	6	6	2	2	2	0	46
Психологическая подготовка				1	1	1	1					0	4
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					4
Всего часов	34	36	34	36	36	32	36	34	36	34	20	0	368

Зам. директора по УВР

Актыбаева Н.И.

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

**Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год
 спорт глухих, дисциплина Настольный теннис**

На группу СОГ с учебной нагрузкой 3 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	9	12	11	12	9	10	12	10	11	12	4	0	112
Специальная физич. подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
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
Восстановительные мероприятия													0
Всего часов	13	14	13	14	12	12	14	13	13	14	6		138

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	18	20	15	16	13	13	14	12	14	18	15	0	168
Специальная физич. подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	2	0	72
Техническая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	0	14
Тактическая подготовка				1	1	1	1	1	1	1	1	0	8
Психологическая подготовка												0	0
Теоретическая подготовка												0	0

Спортивные соревнования				1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8
Интегральная подготовка			1	1	1	1	1	1					0	6
Восстановительные мероприятия														0
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	19	21	18	20	22	18	19	19	23	21	7	0	207
Специальная физич. подготовка	11	11	11	11	10	10	11	11	10	10	10	0	116
Техническая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	0	17
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	12
Психологическая подготовка												0	0
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1				1	0	8
Спортивные соревнования			1	1	1	1	1	1	1	1		0	8
Интегральная подготовка												0	0
Восстановительные мероприятия													0
Всего часов	34	36	34	36	36	32	36	34	36	34	20	0	368

Годовой план-график для тренировочных групп четвертого и последующих годов обучения

Вид подготовки	Месяц/часы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	47	49	34	43	40	36	41	41	35	45	58	0	469
Специальная физич. подготовка	30	30	30	30	26	26	30	30	30	30	21	0	313
Техническая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	0	29
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0	18
Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0	18
Теоретическая подготовка	1	1	1	1			1	1	1	1	1	0	9

Спортивные соревнования	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0	18
Интегральная подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	0	28
Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0	18
Всего часов	86	88	78	88	80	76	86	86	80	84	88	0	0	920

Зам. директора по УВР



Актыбаева Н.И.

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

**Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год
 спорт глухих, дисциплина Лыжные гонки**

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 глухих, дисциплина Спортивное ориентирование**

Годовой план-график для тренировочных групп 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	28	29	25	26	26	22	25	25	22	30	22	0	280
Специальная физич. подготовка	16	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16	0	177
Техническая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	0	28
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
Психологическая подготовка				1			1	1	1	1	1	0	6
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	2	1	1			1	0	11
Спортивные соревнования	2	1	1	2			2	3	4	4	3	0	22
Интегральная подготовка				1			1	1	1	1	1	0	6
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
Всего часов	52	52	48	52	48	44	52	52	48	56	48	0	552

Годовой план-график для групп совершенствования спортивного мастерства
 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	58	53	41	45	46	37	38	48	26	34	16		442
Специальная физич. подготовка	30	30	40	45	31	40	45	39	51	45	35		431
Техническая подготовка	2	5	5	5	8	5	5	3	5	8	4		55
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2		33
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	1		33
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22

Спортивные соревнования	4	4	4	4	2	4	4		8	4	6		44
Интегральная подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	2	1		11
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	1		33
Всего часов	106	104	102	111	99	98	104	106	102	104	68	0	1104

Зам. директора по УВР



Актыбаева Н.И.