



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАУ ДО СО «ДЮСАШ»

Степанов И.В.  
2015г.

**Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год  
спорт слепых, дисциплина Дзюдо**

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   | 22         | 23        | 16        | 20        | 17        | 17        | 20        | 21        | 19        | 26        | 19        | 0        | <b>220</b>   |
| Специальная физич. подготовка |            |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 0        | <b>8</b>     |
| Техническая подготовка        | 4          | 4         | 6         | 6         | 4         | 4         | 3         | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0        | <b>33</b>    |
| Тактическая подготовка        |            |           |           | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       |           | 1         |           |           | 0        | <b>3</b>     |
| Психологическая подготовка    |            |           |           | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 1         |           |           |           | 0        | <b>3</b>     |
| Теоретическая подготовка      |            | 0,5       | 0,5       |           | 0,5       | 0,5       |           | 0,5       | 0,5       |           |           | 0        | <b>3</b>     |
| Спортивные соревнования       |            |           |           |           |           |           | 1         |           | 2         |           |           | 0        | <b>3</b>     |
| Интегральная подготовка       |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 0        | <b>0</b>     |
| Восстановительные мероприятия |            | 0,5       | 0,5       |           | 0,5       | 0,5       |           |           |           | 0,5       | 0,5       | 0        | <b>3</b>     |
| <b>Всего часов</b>            | <b>26</b>  | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>276</b>   |

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   | 28,5       | 28,5 | 26,5 | 28,5 | 29,5 | 22,5 | 26 | 25  | 26 | 27,5 | 15 | 0 | <b>286</b>   |
| Специальная физич. подготовка | 1          | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 1  | 1   | 1  | 1    | 1  | 0 | <b>12</b>    |
| Техническая подготовка        | 4          | 4    | 6    | 6    | 5    | 5    | 4  | 4   | 4  | 4    | 4  | 0 | <b>50</b>    |
| Тактическая подготовка        |            |      |      |      |      | 1    | 1  | 1   | 1  |      |    | 0 | <b>4</b>     |
| Психологическая подготовка    |            |      |      |      |      | 1    | 1  | 1   | 1  |      |    | 0 | <b>4</b>     |
| Теоретическая подготовка      | 0,5        | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |    | 0,5 |    | 0,5  |    | 0 | <b>4</b>     |
| Спортивные соревнования       |            |      |      |      |      |      | 2  |     | 2  |      |    | 0 | <b>4</b>     |

|                               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |     |
|-------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|-----|
| 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 |

Зам. директора по УВР



Актыбаева Н.И.



|                               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |            |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|
| Теоретическая подготовка      | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           | 1         |           | 1         |           |           | 0        | <b>6</b>   |
| Спортивные соревнования       |           |           |           |           |           |           |           | 1         | 1         | 1         |           | 0        | <b>3</b>   |
| Интегральная подготовка       |           |           |           |           |           |           | 1         | 1         | 1         |           |           | 0        | <b>3</b>   |
| Восстановительные мероприятия | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |          | <b>11</b>  |
| Всего часов                   | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>276</b> |

Зам. директора по УВР



Актыбаева Н.И.



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

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   | 16         | 16        | 9         | 11        | 8         | 7         | 8         | 12        | 14        | 18        | 13        | 0        | <b>132</b>   |
| Специальная физич. подготовка | 5          | 7         | 8         | 8         | 8         | 7         | 10        | 9         | 8         | 8         | 5         | 0        | <b>83</b>    |
| Техническая подготовка        | 4          | 4         | 6         | 6         | 4         | 4         | 3         | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0        | <b>33</b>    |
| Тактическая подготовка        |            |           |           | 0,5       | 0,5       | 1         | 1         |           |           |           |           | 0        | <b>3</b>     |
| Психологическая подготовка    |            |           |           | 0,5       | 0,5       | 1         | 1         |           |           |           |           | 0        | <b>3</b>     |
| Теоретическая подготовка      | 1          | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0        | <b>6</b>     |
| Спортивные соревнования       |            |           |           |           |           | 1         | 1         |           |           |           |           | 0        | <b>2</b>     |
| Интегральная подготовка       |            |           |           | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           |           | 0        | <b>3</b>     |
| Восстановительные мероприятия |            | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 1,5       | 1,5       | 1,5       | 2         | 1         | 1         | 1         | 0        | <b>11</b>    |
| <b>Всего часов</b>            | <b>26</b>  | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>276</b>   |

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         | 19 | 16 | 13 | 15 | 10 | 16 | 18 | 20 | 17 | 6 | 0 | <b>174</b>   |
| Специальная физич. подготовка | 5          | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 10 | 10 | 8 | 0 | <b>103</b>   |
| Техническая подготовка        | 4          | 4  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4 | 0 | <b>50</b>    |
| Тактическая подготовка        |            |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |   | 0 | <b>4</b>     |
| Психологическая подготовка    |            |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |   | 0 | <b>4</b>     |
| Теоретическая подготовка      | 1          | 1  | 1  | 1  |    | 1  |    | 1  |    | 1  | 1 | 0 | <b>8</b>     |

|                               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |            |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|
| Спортивные соревнования       |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           | 0        | 4          |
| Интегральная подготовка       |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           | 0        | 4          |
| Восстановительные мероприятия |           | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 0        | 17         |
| Всего часов                   | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>32</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>368</b> |

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   | 27         | 13        | 9         | 8         | 3         | 3         | 7         | 18        | 16        | 23        | 22        | 0        | <b>149</b>   |
| Специальная физич. подготовка | 9          | 21        | 17        | 16        | 15        | 13        | 17        | 14        | 14        | 16        | 14        | 0        | <b>166</b>   |
| Техническая подготовка        | 12         | 12        | 14        | 15        | 15        | 15        | 15        | 12        | 12        | 10        | 6         | 0        | <b>138</b>   |
| Тактическая подготовка        | 1          | 2         | 2         | 4         | 4         | 4         | 4         | 2         | 2         | 2         | 1         | 0        | <b>28</b>    |
| Психологическая подготовка    |            | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         |           |           |           | 0        | <b>11</b>    |
| Теоретическая подготовка      | 1          | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 0        | <b>11</b>    |
| Спортивные соревнования       |            |           | 1         | 1         | 3         | 3         | 2         |           |           |           | 1         | 0        | <b>11</b>    |
| Интегральная подготовка       | 1          | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 0        | <b>16</b>    |
| Восстановительные мероприятия | 1          | 1         | 1         | 3         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 0        | <b>22</b>    |
| Всего часов                   | <b>52</b>  | <b>52</b> | <b>48</b> | <b>52</b> | <b>48</b> | <b>45</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>48</b> | <b>55</b> | <b>48</b> | <b>0</b> | <b>552</b>   |

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 слепых, дисциплина Голбол**

Годовой план-график для групп начальной подготовки первого года обучения

| Вид подготовки                | Месяц/часы |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          | Всего<br>за год |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------------|
|                               | 9          | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8        |                 |
| Общая физическая подготовка   | 18         | 18        | 9         | 14        | 10        | 9         | 11        | 13        | 13        | 18        | 13        | 0        | <b>146</b>      |
| Специальная физич. подготовка | 1          | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 0        | <b>30</b>       |
| Техническая подготовка        | 4          | 4         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 4         | 4         | 4         | 2         | 0        | <b>52</b>       |
| Тактическая подготовка        |            |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 0        | <b>8</b>        |
| Психологическая подготовка    | 1          | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 0        | <b>17</b>       |
| Теоретическая подготовка      | 2          | 2         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         | 0        | <b>17</b>       |
| Спортивные соревнования       |            |           |           | 1         |           |           | 2         |           |           |           |           | 0        | <b>3</b>        |
| Интегральная подготовка       |            |           | 1         |           | 1         | 1         |           |           |           |           |           | 0        | <b>3</b>        |
| Восстановительные мероприятия |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          | <b>0</b>        |
| <b>Всего часов</b>            | <b>26</b>  | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>276</b>      |

Зам. директора по УВР

Актыбаева Н.И.

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

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

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 | <b>112</b>   |
| Специальная физич. подготовка | 1          | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1        | 0 | <b>11</b>    |
| Техническая подготовка        | 1          | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1        | 0 | <b>11</b>    |
| Тактическая подготовка        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          | 0 | <b>0</b>     |
| Психологическая подготовка    |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          | 0 | <b>0</b>     |
| Теоретическая подготовка      | 1          |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |          | 0 | <b>2</b>     |
| Спортивные соревнования       | 1          |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |          | 0 | <b>2</b>     |
| Интегральная подготовка       |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |   | <b>0</b>     |
| Восстановительные мероприятия |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |   | <b>0</b>     |
| <b>Всего часов</b>            | <b>13</b>  | <b>14</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>14</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>6</b> |   | <b>138</b>   |

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 | <b>186</b>   |
| Специальная физич. подготовка | 5          | 10 | 10 | 10 | 10 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 8 | 0 | <b>112</b>   |
| Техническая подготовка        | 4          | 4  | 4  | 4  | 5  | 6  | 6  | 4  | 5  | 6  | 6 | 0 | <b>54</b>    |
| Тактическая подготовка        |            |    |    |    |    | 1  | 1  |    |    | 1  | 1 | 0 | <b>4</b>     |
| Психологическая подготовка    |            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   | 0 | <b>0</b>     |
| Теоретическая подготовка      | 1          | 1  | 1  |    |    |    |    | 1  |    |    |   | 0 | <b>4</b>     |



|                               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |            |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|
| Спортивные соревнования       |           |           |           |           |           | 1         | 1         |           |           | 1         | 1         | 0        | <b>4</b>   |
| Интегральная подготовка       |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 0        | <b>0</b>   |
| Восстановительные мероприятия |           |           |           |           |           | 1         | 1         |           |           | 1         | 1         | 0        | <b>4</b>   |
| Всего часов                   | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>32</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>368</b> |

Годовой план-график для тренировочных групп второго года обучения

| Вид подготовки                | Месяц/часы |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          | Всего за год |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|--------------|
|                               | 9          | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8        |              |
| Общая физическая подготовка   | 30         | 21        | 17        | 21        | 17        | 11        | 15        | 25        | 21        | 26        | 20        | 0        | <b>224</b>   |
| Специальная физич. подготовка | 11         | 20        | 20        | 20        | 18        | 20        | 20        | 14        | 14        | 16        | 15        | 0        | <b>188</b>   |
| Техническая подготовка        | 10         | 10        | 10        | 10        | 10        | 6         | 8         | 10        | 10        | 6         | 4         | 0        | <b>94</b>    |
| Тактическая подготовка        |            |           |           |           | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         | 0        | <b>6</b>     |
| Психологическая подготовка    |            |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 0        | <b>6</b>     |
| Теоретическая подготовка      | 1          | 1         | 1         | 1         |           |           |           | 1         | 1         |           |           | 0        | <b>6</b>     |
| Спортивные соревнования       |            |           |           |           |           | 2         | 3         |           |           | 3         | 3         | 0        | <b>11</b>    |
| Интегральная подготовка       |            |           |           |           | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         | 0        | <b>6</b>     |
| Восстановительные мероприятия |            |           |           |           |           | 2         | 3         | 1         |           | 2         | 3         | 0        | <b>11</b>    |
| Всего часов                   | <b>52</b>  | <b>52</b> | <b>48</b> | <b>52</b> | <b>48</b> | <b>44</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>48</b> | <b>56</b> | <b>48</b> | <b>0</b> | <b>552</b>   |

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   | 36         | 38 | 31 | 35 | 29 | 25 | 33 | 38 | 28 | 16 | 14 | 30 | <b>353</b>   |
| Специальная физич. подготовка | 45         | 45 | 38 | 38 | 36 | 38 | 38 | 40 | 39 | 33 | 41 | 0  | <b>431</b>   |
| Техническая подготовка        | 20         | 20 | 20 | 18 | 20 | 18 | 18 | 20 | 20 | 18 | 18 | 0  | <b>210</b>   |
| Тактическая подготовка        |            |    | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  |    | 1  | 2  | 2  | 0  | <b>11</b>    |
| Психологическая подготовка    |            |    |    | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 0  | <b>11</b>    |
| Теоретическая подготовка      | 1          | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | <b>11</b>    |

|                               |            |            |           |            |           |           |            |            |           |           |           |           |             |
|-------------------------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Спортивные соревнования       |            |            | 1         | 6          | 2         | 4         | 6          |            | 2         | 6         | 6         | 0         | <b>33</b>   |
| Интегральная подготовка       | 1          | 2          | 2         |            | 2         |           |            | 2          | 2         |           |           | 0         | <b>11</b>   |
| Восстановительные мероприятия | 1          | 2          | 2         | 4          | 4         | 4         | 4          | 2          | 2         | 4         | 4         | 0         | <b>33</b>   |
| <b>Всего часов</b>            | <b>104</b> | <b>108</b> | <b>96</b> | <b>104</b> | <b>96</b> | <b>92</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>96</b> | <b>82</b> | <b>88</b> | <b>30</b> | <b>1104</b> |

Зам.директора по УВР

 Актыбаева Н.И.