

Приложение № 7  
к приказу от "02" сентября 2016г. № 432/ос



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАУ ДО СО "ДЮСШ по лыжному спорту"  
Е.Ф.Фрей  
2016г.

Календарный учебный график на 2016-2017 учебный год

ГАУ ДО СО "ДЮСШ по лыжному спорту"  
ВИД СПОРТА: гребля на байдарках и каноэ

| №   | Разделы подготовки                                      | месяцы   |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | ИТОГО |
|-----|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
|     |   | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |       |
| I   | Теория и методика ФК и С                                | 3        | 3       | 6      | 3       | 3      | 6       | 3    | 6      | 3   | 3    |      |        | 39    |
| II  | Общая и специальная физическая подготовка, в том числе: | 48       | 42      | 48     | 39      | 27     | 27      | 9    | 12     | 21  | 9    | 9    |        | 291   |
| 1   | Общая физическая подготовка (ОФП)                       | 36       | 24      | 30     | 27      | 21     | 18      | 9    | 6      | 15  | 9    | 9    |        | 204   |
| 2   | Специальная физическая подготовка (СФП)                 | 12       | 18      | 18     | 12      | 6      | 9       |      | 6      | 6   |      |      |        | 87    |
| III | Избранный вид спорта, в том числе:                      | 18       | 21      | 15     | 12      | 12     | 15      | 69   | 54     | 54  | 66   | 39   |        | 375   |
| 1   | Техническая подготовка                                  | 18       | 21      | 15     | 12      | 12     | 15      | 69   | 54     | 42  | 54   | 39   |        | 351   |
| 2   | Тактическая подготовка                                  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 3   | участие в соревнованиях                                 |          |         |        |         |        |         |      |        |     | 12   |      |        | 12    |
| 4   | инструкторская и судейская практика                     |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 5   | психологическая подготовка                              |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0     |
| 6   | восстановительные мероприятия                           |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0     |
| 7   | медицинский контроль                                    |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0     |
| 8   | промежуточная аттестация                                |          |         |        |         |        |         |      |        | 12  |      |      |        | 12    |
| 9   | итоговая аттестация                                     |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0     |
| 10  | учебно-тренировочный сбор в каникулярный период         |          |         |        |         |        |         |      |        |     | *    |      |        |       |
| IV  | Другие виды спорта                                      | 9        | 6       | 9      | 24      | 24     | 24      |      |        |     |      | 0    | 0      | 96    |
| 1   | Другие виды спорта и подвижные игры                     | 6        | 6       | 6      | 24      | 24     | 24      |      |        |     |      |      |        | 90    |
| 2   | Техника безопасности                                    | 3        |         | 3      |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 6     |
| V   | Самостоятельная работа                                  |          |         | 6      |         | 12     |         | 3    |        | 6   | 0    | 36   | 72     | 135   |
|     | Общее количество часов                                  | 78       | 72      | 84     | 78      | 78     | 72      | 84   | 72     | 84  | 78   | 84   | 72     | 936   |

Заместитель директора

*Лев*