

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: лыжные гонки

№	Разделы подготовки	месяцы												ИТОГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I	Теория и методика ФК и С	57	57	53	44	36	36	36	65	53	20	36	27	520
II	Общая и специальная физическая подготовка, в том числе:	405	380	273	224	145	168	225	434	236	86	427	469	3472
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	261	217	151	120	89	111	145	302	169	86	280	293	2224
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	144	163	122	104	56	57	80	132	67		147	176	1248
III	Избранный вид спорта, в том числе:	311	318	495	613	549	611	616	325	123	72	225	255	4513
1	Техническая подготовка	311	253	382	426	405	443	386	210	69		211	241	3337
2	Тактическая подготовка			80	99	98	102	119	84			14	14	610
3	участие в соревнованиях		30		67		42	64						203
4	инструкторская и судейская практика			12		15	24	39						90
5	психологическая подготовка			21	21	21								63
6	восстановительные мероприятия					10		8	31	27				76
7	медицинский контроль		35							27				62
8	промежуточная аттестация										68			68
9	итоговая аттестация										4			4
10	учебно-тренировочные сборы в каникулярный период											*		
IV	Другие виды спорта	156	138	66	44	18	4	22	106	54	23	198	205	1034
1	Другие виды спорта и подвижные игры	129	138	44	22	18	4	22	106	19	23	198	205	928
2	Техника безопасности	27		22	22					35				106
V	Самостоятельная работа		18	40	23	149	45	36	9	484	864	25		1693
	Общее количество часов	929	911	927	948	897	864	935	939	950	1065	911	956	11232

* в избранном виде спорта подразделы могут изменяться в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой

Заместитель директора

don