



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»  
(ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»)  
ул. Молодежная, д. 2, с. Семеновка, г. Йошкар-Ола,  
Республика Марий Эл, 424918

Телефон (8362) 72-81-10, факс (8362) 72-80-50, E-mail: sport-uor@yandex.ru, http://uormari-el.ucoz.net  
ОКПО 57376204, ОГРН 1021200771646, ИНН/КПП 1215078802/121501001

## Календарный учебно-тренировочный график по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на 2023-2024 учебно-тренировочный год

1.	Продолжительность учебно-тренировочного года	Продолжительность учебно-тренировочного года 52 недели. Учреждение обеспечивает непрерывность спортивной подготовки в течение календарного года.		
		Начало учебно-тренировочного года - 1 сентября 2023 года. Окончание - 31 августа 2023 года		
2.	График (расписание) учебно-тренировочных занятий	Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни, с 8.00 до 20.00 часов. Для спортсменов старше 16 лет с 8.00 до 21.00. Учебно-тренировочные занятия проходят в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения. Продолжительность учебно-тренировочных занятий: на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов; на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов. При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов. Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» не может превышать:		
		Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю	10-14	16-18	20-24 24-32

		Общее количество часов в год	520	832	1040	1248
Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» не может превышать:						
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	До трех лет	Свыше трех лет				
Количество часов в неделю	9-14	12-18	18-24	24-32		
Общее количество часов в год	468	624	936	1248		
Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» не может превышать:						
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	До двух лет	Свыше двух лет				
Количество часов в неделю	10-14	16-18	20-24	24-32		
Общее количество часов в год	520	832	1040	1248		
Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» не может превышать:						
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	До трех лет	Свыше трех лет				
Количество часов в неделю	12-14	16-18	20-28	24-32		
Общее количество часов в год	624	832	1040	1248		
Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби» не может превышать:						
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Учебно-		Этап	Этап		

	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенство ования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	10-14	12-18	18-24	20-32
Общее количество часов в год	520-728	624-936	936-1248	1040-1664
<b>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо» не может превышать:</b>				
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год	416	624	936	1144
<b>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» не может превышать:</b>				
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	520	624	1040	1248
<b>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» не может превышать:</b>				
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	520	728	936	1248

		Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» не может превышать:																					
		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Этапный норматив</th> <th colspan="4">Этапы и годы спортивной подготовки</th> </tr> <tr> <th colspan="2">Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</th> <th rowspan="2">Этап совершенствования спортивного мастерства</th> <th rowspan="2">Этап высшего спортивного мастерства</th> </tr> <tr> <th>До трех лет</th> <th>Свыше трех лет</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Количество часов в неделю</td> <td>10-12</td> <td>12-16</td> <td>16-18</td> <td>18-24</td> </tr> <tr> <td>Общее количество часов в год</td> <td>520</td> <td>624</td> <td>832</td> <td>936</td> </tr> </tbody> </table>	Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	До трех лет	Свыше трех лет	Количество часов в неделю	10-12	12-16	16-18	18-24	Общее количество часов в год	520	624	832	936
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки																						
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства																		
	До трех лет	Свыше трех лет																					
Количество часов в неделю	10-12	12-16	16-18	18-24																			
Общее количество часов в год	520	624	832	936																			
3.	Продолжительность одного занятия	60 минут																					
4.	Продолжительность учебно-тренировочной недели	6 дней																					
5.	Работа по индивидуальным планам	<p>Индивидуальный объем, и структура индивидуальных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:</p> <p>на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;</p> <p>спортсменами в праздничные дни;</p> <p>нахождения тренера-преподавателя в отпуске и командировках.</p> <p>Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.</p>																					
6.	Учебно-тренировочные мероприятия	<p>Срок: каникулярное время для групп УТЭ.</p> <p>Для групп ЭССМ и ЭВСМ – в соответствии с индивидуальным планом подготовки.</p> <p>Проведение учебно-тренировочных мероприятий в зависимости от этапа спортивной подготовки устанавливается приказом учреждения.</p>																					
7.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<p>Участие в соревнованиях спортсменов осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2023, 2024 год, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Марий Эл на 2023 г., 2024г., календарным планом спортивных мероприятий учреждения на 2023 г., 2024г.</p>																					

Документ подписан электронной подписью.

8.	Медико-восстановительные мероприятия	Срок прохождения ежегодного обязательного медицинского осмотра (диспансеризации) – сентябрь, февраль. Восстановительные средства используются спортсменами индивидуально в течение всего учебно-тренировочного года. Дополнительные медицинские осмотры (обследование) проводится перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.
9.	Тестирование и контроль	Срок: июнь 2024г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

**Общий статус подписи:** Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи

**Сертификат:** 4C4ED8899EEA8098A8071526E038AF5B

**Владелец:** Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU

**Издатель:** Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc\_fk@roskazna.ru

**Срок действия:** Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03  
Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03

**Дата и время создания ЭП:** 01.11.2023 09:25:47 UTC+03