



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 2024-2025 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 - 2 сентября 2024 года. Окончание - 31 августа 2025 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 «гребля на байдарках и каноэ» 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	20-24	24-32	
	Общее	468	624	1040	1248	

		количество часов в год				
<b>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» 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	16-18	20-24	24-32		
Общее количество часов в год	520	832	1040	1248		
<b>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» 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	9-14	12-18	18-24	24-32		
Общее количество часов в год	468	624	936	1248		
<b>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» 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 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		
<b>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» 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		12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год		624	832	1040	1248
<b>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби» 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	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

		часов в год				
<p><b>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» не может превышать:</b></p>						
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		
<p><b>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» не может превышать:</b></p>						
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		
<p><b>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» не может превышать:</b></p>						
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	14-18	20-24	24-32		
Общее количество часов в год	624	728	1040	1248		
3.	Продолжительность одного занятия	60 минут				
4.	Продолжительность учебно-тренировочной недели	6 дней				
5.	Работа по индивидуальным планам	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: на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; спортсменами в праздничные дни; нахождения тренера-преподавателя в отпуске и командировках. Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.
6.	Учебно-тренировочные мероприятия	Срок: каникулярное время для групп УТЭ. Для групп ЭССМ и ЭВСМ – в соответствии с индивидуальным планом подготовки. Проведение учебно-тренировочных мероприятий в зависимости от этапа спортивной подготовки устанавливается приказом учреждения.
7.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях спортсменов осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2024, 2025 год, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Марий Эл на 2024 г., 2025г., календарным планом спортивных мероприятий учреждения на 2024 г., 2025г.
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) проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.
9.	Тестирование и контроль	Срок: июнь 2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Документ подписан электронной подписью.

<b>Общий статус подписи:</b>	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи
<b>Сертификат:</b>	00C38E97751722F1D66733A412678C3789
<b>Владелец:</b>	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 09.11.2023 09:17:00 UTC+03 Действителен до: 01.02.2025 09:17:00 UTC+03
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	30.09.2024 12:02:37 UTC+03