



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ**

**МАРИЙ ЭЛ РЕСПУБЛИКЫН
СПОРТ МИНИСТЕРСТВЫЖЕ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА»
(ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»)**

**МАРИЙ ЭЛ РЕСПУБЛИКЫН
КУГЫЖАНЫШ БЮДЖЕТ
ПРОФЕССИОНАЛ
ТУНЫКТЫМО ТӰНЕЖ
«ОЛИМПИЙ РЕЗЕРВ
УЧИЛИЩЕ»
(Марий Эл Республикын КБПТТ «ОРУ»)**

ул. Молодежная, д.2, с.Семёновка,
г.Йошкар-Ола, 424918

ул. Молодежная, д.2, с.Семёновка,
г.Йошкар-Ола, 424918

Тел.8(362) 72-81-10, факс8 (362)72-80-50, электронная почта uor@mari-el.gov.ru
ОКПО 57376204, ОГРН 1021200771646, ИНН/КПП 1215078802/121501001

**Календарный учебно-тренировочный график по дополнительным
образовательным программам спортивной подготовки
на 2025-2026 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 2025 года. Окончание - 31 августа 2026 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 количество часов в год	468	624	1040	1248
		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	10-14	16-18	20-24	24-32

		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
		Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» 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	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:				
		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
		Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» 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	12-14	14-18	20-24	24-32

		в неделю				
		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 2025, 2026 год, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Марий Эл на 2025 г., 2026г., календарным планом спортивных мероприятий учреждения на 2025 г., 2026г.				
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 2026г.				

Документ подписан электронной подписью.

Директор

Н.В. Беткузина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



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

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	4B737DA97E94CB2E15C88DC92B4E23EF
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:	Федеральное казначейство, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 12.01.2025 19:08:20 UTC+03 Действителен до: 07.04.2026 19:08:20 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	18.09.2025 13:51:34 UTC+03