

Документ подписан электронной подписью.

Министерство спорта и туризма Республики Марий Эл

**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»**

ПРИНЯТА

решением тренерского совета
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»
протокол № 5
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»
_____ Н.В. Беткузина
28 августа 2024 г.

**План учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки по видам спорта
на 2024-2025 учебно-тренировочный год**

г. Йошкар-Ола, с. Семеновка
2024 г.

Документ подписан электронной подписью.

Документ подписан электронной подписью.

| | ДЗЮДО | УТЭ | | | | ССМ | | ВСМ | |
|----|--|-------------|------------|----------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| | | до трех лет | | свыше трех лет | | % | часы | % | часы |
| | | % | часы | % | часы | | | | |
| | | | 520 | | 832 | | 1040 | | 1248 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 25 | 130 | 19 | 158 | 17 | 177 | 17 | 212 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18 | 94 | 19 | 158 | 20 | 208 | 22 | 275 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 7 | 36 | 8 | 66 | 8 | 83 | 8 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 38 | 198 | 40 | 333 | 41 | 426 | 41 | 512 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 8 | 42 | 8 | 67 | 7 | 73 | 5 | 62 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 2 | 10 | 3 | 25 | 3 | 31 | 2 | 25 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, | 2 | 10 | 3 | 25 | 4 | 42 | 5 | 62 |
| | | 100 | 520 | 100 | 832 | 100 | 1040 | 100 | 1248 |

| | | | | | |
|--|------------------------|------------|------------|------------|--|
| | легкая атлетика | УТЭ | ССМ | ВСМ | |
|--|------------------------|------------|------------|------------|--|

Документ подписан электронной подписью.

| | | до трех лет | | свыше трех лет | | | | | |
|----|---|-------------|------------|----------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| | | | 468 | | 624 | | 936 | | 1248 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 50 | 234 | 41 | 256 | 20 | 187 | 17 | 212 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 12 | 56 | 15 | 94 | 30 | 281 | 34 | 425 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 4 | 19 | 6 | 37 | 7 | 65 | 8 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 18 | 84 | 20 | 125 | 22 | 206 | 17 | 212 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9 | 42 | 10 | 62 | 11 | 103 | 11 | 137 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 3 | 14 | 4 | 25 | 5 | 47 | 6 | 75 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4 | 19 | 4 | 25 | 5 | 47 | 7 | 87 |
| | | 100 | 468 | 100 | 624 | 100 | 936 | 100 | 1248 |

Документ подписан электронной подписью.

| | плавание | УТЭ | | | | ССМ | | ВСМ | |
|----|---|-------------|------------|----------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| | | до трех лет | | свыше трех лет | | | | | |
| | | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| | | | 624 | | 832 | | 1040 | | 1248 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 44 | 275 | 32 | 266 | 18 | 187 | 11 | 137 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 27 | 168 | 30 | 249 | 40 | 416 | 42 | 524 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 3 | 19 | 10 | 83 | 12 | 125 | 14 | 175 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 17 | 106 | 18 | 150 | 18 | 187 | 18 | 225 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 4 | 25 | 6 | 50 | 6 | 62 | 5 | 62 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 2 | 12 | 2 | 17 | 2 | 21 | 2 | 25 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3 | 19 | 2 | 17 | 4 | 42 | 8 | 100 |
| | | 100 | 624 | 100 | 832 | 100 | 1040 | 100 | 1248 |

| | самбо | УТЭ | | | | ССМ | | ВСМ | |
|----|---|-------------|------------|----------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | до двух лет | | свыше двух лет | | | | | |
| | | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| | | | 416 | | 624 | | 936 | | 1144 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 25 | 104 | 25 | 156 | 15 | 140 | 15 | 172 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 25 | 104 | 25 | 156 | 24 | 225 | 24 | 274 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 4 | 17 | 4 | 25 | 6 | 56 | 6 | 69 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 28 | 117 | 25 | 156 | 23 | 215 | 21 | 240 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 14 | 58 | 16 | 100 | 25 | 234 | 27 | 309 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 2 | 8 | 1 | 6 | 2 | 19 | 2 | 23 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2 | 8 | 4 | 25 | 5 | 47 | 5 | 57 |
| | | 100 | 416 | 100 | 624 | 100 | 936 | 100 | 1144 |

Документ подписан электронной подписью.

| | спортивная борьба | УТЭ | | | | ССМ | | ВСМ | |
|----|---|-------------|------------|----------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| | | до трех лет | | свыше трех лет | | | | | |
| | | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| | | | 520 | | 624 | | 1040 | | 1248 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 46 | 239 | 36 | 225 | 26 | 270 | 20 | 250 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18 | 94 | 18 | 112 | 20 | 208 | 24 | 300 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 2 | 10 | 3 | 19 | 6 | 62 | 7 | 87 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 10 | 52 | 16 | 100 | 12 | 125 | 12 | 150 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 18 | 94 | 18 | 112 | 25 | 260 | 28 | 349 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 2 | 10 | 2 | 12 | 4 | 42 | 2 | 25 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4 | 21 | 7 | 44 | 7 | 73 | 7 | 87 |
| | | 100 | 520 | 100 | 624 | 100 | 1040 | 100 | 1248 |

Документ подписан электронной подписью.

| | спортивная гимнастика | УТЭ | | | | ССМ | | ВСМ | |
|----|---|-------------|------------|----------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | до двух лет | | свыше двух лет | | | | | |
| | | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| | | | 520 | | 728 | | 936 | | 1248 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 11 | 57 | 4 | 29 | 3 | 28 | 4 | 50 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 29 | 151 | 25 | 182 | 24 | 225 | 24 | 300 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 3 | 16 | 8 | 58 | 12 | 112 | 15 | 187 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 51 | 265 | 55 | 400 | 52 | 487 | 46 | 574 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3 | 16 | 4 | 29 | 4 | 37 | 4 | 50 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 1 | 5 | 2 | 15 | 2 | 19 | 2 | 25 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2 | 10 | 2 | 15 | 3 | 28 | 5 | 62 |
| | | 100 | 520 | 100 | 728 | 100 | 936 | 100 | 1248 |

Документ подписан электронной подписью.

| | лыжные гонки | УТЭ | | | | ССМ | | ВСМ | |
|----|---|-------------|------------|----------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| | | до двух лет | | свыше двух лет | | | | | |
| | | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| | | | 520 | | 832 | | 1040 | | 1248 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 41 | 213 | 36 | 299 | 26 | 270 | 18 | 225 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 29 | 151 | 32 | 266 | 36 | 374 | 39 | 487 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | 4 | 21 | 11 | 92 | 14 | 146 | 17 | 212 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 17 | 88 | 11 | 92 | 12 | 125 | 8 | 100 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 3 | 16 | 4 | 33 | 6 | 62 | 6 | 75 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 2 | 10 | 3 | 25 | 2 | 21 | 3 | 37 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, | 4 | 21 | 3 | 25 | 4 | 42 | 9 | 112 |
| | | 100 | 520 | 100 | 832 | 100 | 1040 | 100 | 1248 |

Документ подписан электронной подписью.

| | регби | УТЭ | | | | ССМ | | ВСМ | |
|----|---|-------------|------------|----------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | до трех лет | | свыше трех лет | | | | | |
| | | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| | | | 520 | | 624 | | 936 | | 1040 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 39 | 203 | 20 | 125 | 11 | 103 | 9 | 94 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 7 | 36 | 37 | 231 | 45 | 421 | 32 | 333 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | 4 | 21 | 6 | 37 | 6 | 56 | 13 | 135 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 38 | 198 | 20 | 125 | 10 | 94 | 8 | 83 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 7 | 36 | 12 | 75 | 20 | 187 | 30 | 312 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 2 | 10 | 2 | 12 | 3 | 28 | 2 | 21 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3 | 16 | 3 | 19 | 5 | 47 | 6 | 62 |
| | | 100 | 520 | 100 | 624 | 100 | 936 | 100 | 1040 |

Документ подписан электронной подписью.

| | футбол | УТЭ | | | | ССМ | | ВСМ | |
|----|---|-------------|------------|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | до трех лет | | свыше трех лет | | | | | |
| | | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| | | | 520 | | 624 | | 832 | | 936 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 15 | 78 | 15 | 94 | 10 | 83 | 9 | 84 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 8 | 42 | 10 | 62 | 10 | 83 | 9 | 84 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 7 | 36 | 7 | 44 | 11 | 92 | 10 | 94 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 36 | 187 | 19 | 119 | 10 | 83 | 8 | 75 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 7 | 36 | 13 | 81 | 19 | 158 | 27 | 253 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 2 | 10 | 2 | 12 | 3 | 25 | 2 | 19 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3 | 16 | 8 | 50 | 8 | 67 | 9 | 84 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 22 | 115 | 26 | 162 | 29 | 241 | 26 | 243 |
| | | 100 | 520 | 100 | 624 | 100 | 832 | 100 | 936 |

| | гребля на байдарках и каноэ | УТЭ | | | | ССМ | | ВСМ | |
|----|---|-------------|------------|----------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| | | до трех лет | | свыше трех лет | | | | | |
| | | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| | | | 520 | | 624 | | 1040 | | 1248 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 45 | 234 | 25 | 156 | 18 | 187 | 14 | 175 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 20 | 104 | 45 | 281 | 45 | 468 | 45 | 562 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | 4 | 21 | 10 | 62 | 10 | 104 | 15 | 187 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22 | 114 | 10 | 62 | 15 | 156 | 15 | 187 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 4 | 21 | 3 | 19 | 5 | 52 | 5 | 62 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 2 | 10 | 3 | 19 | 3 | 31 | 1 | 13 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3 | 16 | 4 | 25 | 4 | 42 | 5 | 62 |
| | | 100 | 520 | 100 | 624 | 100 | 1040 | 100 | 1248 |

Документ подписан электронной подписью.

| | художественная гимнастика | УТЭ | | ССМ | | ВСМ | |
|----|---|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| | | % | часы | % | часы | % | часы |
| | | | 728 | | 1040 | | 1248 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 10 | 73 | 2 | 21 | 2 | 25 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 21 | 153 | 10 | 104 | 15 | 187 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | 7 | 51 | 10 | 104 | 7 | 87 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 50 | 364 | 65 | 676 | 63 | 786 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 4 | 29 | 4 | 42 | 4 | 50 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 0 | 0 | 2 | 21 | 2 | 25 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 8 | 58 | 7 | 73 | 7 | 87 |
| | | 100 | 728 | 100 | 1040 | 100 | 1248 |

Документ подписан электронной подписью.

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: | 00C38E97751722F1D66733A412678C3789 |
| 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: 09.11.2023 09:17:00 UTC+03 Действителен до: 01.02.2025 09:17:00 UTC+03 |
| Дата и время создания ЭП: | 03.10.2024 09:22:59 UTC+03 |