

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				
			<b>520</b>		<b>832</b>		<b>1040</b>		<b>1248</b>
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
		<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>832</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>

	<b>легкая атлетика</b>	<b>УТЭ</b>	<b>ССМ</b>	<b>ВСМ</b>	
--	------------------------	------------	------------	------------	--

Документ подписан электронной подписью.

		до трех лет		свыше трех лет					
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
			<b>468</b>		<b>624</b>		<b>936</b>		<b>1248</b>
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
		<b>100</b>	<b>468</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>

Документ подписан электронной подписью.

	плавание	УТЭ				ССМ		ВСМ	
		до трех лет		свыше трех лет					
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
			<b>624</b>		<b>832</b>		<b>1040</b>		<b>1248</b>
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
		<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>832</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>

	самбо	УТЭ				ССМ		ВСМ	
		до двух лет		свыше двух лет					
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
			<b>416</b>		<b>624</b>		<b>936</b>		<b>1144</b>
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
		<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1144</b>

Документ подписан электронной подписью.

	спортивная борьба	УТЭ				ССМ		ВСМ	
		до трех лет		свыше трех лет					
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
			<b>520</b>		<b>624</b>		<b>1040</b>		<b>1248</b>
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
		<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>

Документ подписан электронной подписью.

	спортивная гимнастика	УТЭ				ССМ		ВСМ	
		до двух лет		свыше двух лет					
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
			<b>520</b>		<b>728</b>		<b>936</b>		<b>1248</b>
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
		<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>728</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>



Документ подписан электронной подписью.

	лыжные гонки	УТЭ				ССМ		ВСМ	
		до двух лет		свыше двух лет					
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
			<b>520</b>		<b>832</b>		<b>1040</b>		<b>1248</b>
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
		<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>832</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>

Документ подписан электронной подписью.

	регби	УТЭ				ССМ		ВСМ	
		до трех лет		свыше трех лет					
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
			<b>520</b>		<b>624</b>		<b>936</b>		<b>1040</b>
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
		<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>

Документ подписан электронной подписью.

	футбол	УТЭ				ССМ		ВСМ	
		до трех лет		свыше трех лет					
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
			<b>520</b>		<b>624</b>		<b>832</b>		<b>936</b>
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
		<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>832</b>	<b>100</b>	<b>936</b>

	гребля на байдарках и каноэ	УТЭ				ССМ		ВСМ	
		до трех лет		свыше трех лет					
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
			<b>520</b>		<b>624</b>		<b>1040</b>		<b>1248</b>
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
		<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>

Документ подписан электронной подписью.

	художественная гимнастика	УТЭ		ССМ		ВСМ	
		%	часы	%	часы	%	часы
			<b>728</b>		<b>1040</b>		<b>1248</b>
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
		<b>100</b>	<b>728</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>

Документ подписан электронной подписью.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



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

**ПОДПИСЬ**

<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 ОЛИМПИЙСКОГО 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>	03.10.2024 09:22:59 UTC+03