



ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА  
И СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД»

ПРИКАЗ

9 января 2024 года

№ 05-ОС

г. Тюмень

*Об утверждении годового учебно-тренировочного плана обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки*

На основании государственного задания ГАУ ТО «ЦПСР И ССК» на 2024 год, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта бокс, гребной слалом, триатлон, конный спорт, скалолазание, спортивная борьба (греко-римская борьба), легкая атлетика,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. С 01.01.2024 утвердить годовой учебно-тренировочный план обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, по видам спорта: **бокс** (этап совершенствования спортивного мастерства), **гребной слалом** (этап совершенствования спортивного мастерства), **триатлон** (учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), **конный спорт** (учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства), **скалолазание** (этап совершенствования спортивного мастерства), **спортивная борьба** (греко-римская борьба) (этап совершенствования спортивного мастерства, **легкая атлетика** (этап совершенствования спортивного мастерства) согласно приложению к приказу.

2. Контроль за исполнением приказа возложить на Мисюкевич Ю.С., заместителя директора по спортивной работе ГАУ ТО «ЦПСР И ССК».

Директор

М.Н. Пауров

С приказом ознакомлена:

Ю.С. Мисюкевич

**Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год**  
**ГАУ ТО «ЦПСР и ССК» по видам спорта «бокс», «гребной слалом», «триатлон», «конный спорт», скалолазание»,**  
**спортивная борьба (греко-римская борьба)», «легкая атлетика»**

п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки по видам спорта		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
		ТРИАТЛОН УТ-5	БОКС ССМ	ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ ССМ
		Недельная нагрузка в часах		
		18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
		Наполняемость групп (человек)		
		10	4	5
1	Общая физическая подготовка	165	336	245
2	Специальная физическая подготовка	450	406	371
3	Участие в спортивных соревнованиях	56	50	90
4	Техническая подготовка	169	175	410
5	Тактическая подготовка	25	165	25
6	Теоретическая подготовка	12	28	25
7	Психологическая подготовка	9	28	24
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4
9	Инструкторская практика	9	10	10
10	Судейская практика	9	10	10
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	10	10
12	Восстановительные мероприятия	20	26	24
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки по видам спорта		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
	УТ-2	УТ-3,4,5	ССМ	
		Недельная нагрузка в часах		
		18	.	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	3	4
		Наполняемость группы (человек)		
		6	4	8
1	Общая физическая подготовка	110	200	248
2	Специальная физическая подготовка	112	159	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	50	94	149
4	Техническая подготовка	162	231	350
5	Тактическая подготовка	33	38	42
6	Теоретическая подготовка	33	38	42
7	Психологическая подготовка	34	37	41
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6
9	Инструкторская практика	25	28	37
10	Судейская практика	25	29	38
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	16	37	54
12	Восстановительные мероприятия	18	39	54
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки по видам спорта		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
1-12	Общая физическая подготовка	ССМ	ССМ	ССМ
		Недельная нагрузка в часах		
		24	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		4	4	4
		Наполняемость группы (человек)		
		4	7	3
		237	348	208
		224	250	416
		150	74	7
250	150	178		
249	258	208		
32	24	50		
32	30	50		
16	6	8		
12	24	22		
12	10	21		
17	14	30		
17	60	50		
Общее количество часов в год		1248	1248	1248