

Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочных занятий по «смешанные боевые единоборства (ММА)»,
из расчета на 52 недели (астрономический час)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																	
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год		2 год		3год		1 год		2 год		3год		4 год		час	%	час	%
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%				
		Недельная нагрузка в часах																	
		4,5		6		6		8		9		10		12		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																	
		2		2		2		3		3		3		3		4		4	
1.	Общая физическая подготовка	143	61	145	46	145	46	90	22	102	22	83	16	99	16	107	13	114	11
2.	Специальная физическая подготовка	2	1	21	7	21	7	74	18	84	18	104	20	124	19	183	22	228	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	1	4	1	17	4	23	4	20	3	28	4	28	3	52	5
4.	Техническая подготовка	62	26	90	29	90	29	165	40	187	40	228	44	275	44	378	45	478	46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	11	40	13	40	13	60	14	65	14	78	15	93	15	128	15	156	15
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	2	6	2	6	1	4	1	5	1	3	1	6	1	10	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	6	2	6	2	4	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Общее количество часов в год		234	100	312	100	312	100	416	100	468	100	520	100	624	100	832	100	1040	100