

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр
 спортивных единоборств "Рубеж"
 ст.Динская

С.С.Хандожко

" " 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
 (Этап начальной подготовки первого года по ММА)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	11	0	11	11	11	11	11	143	61
из них самостоятельной работы	6	0	0	0	1,5	0	19,5	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	1
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка (Тех.П.)	2	4	6,5	7,5	5	6,5	0	6,5	6,5	7	4	6,5	62	26
Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	3	2	3	2	3	2	0	2	2	2	2	2	25	11
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1
Количество тренировок в неделю	3													
Общее количество тренировок в год	156													
Количество часов в неделю	4,5													
Количество часов в месяц (астрономических)	15	18	19,5	19,5	18	19,5	0	19,5	19,5	21	18	19,5	207	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	6	0	0	0	1,5	0	19,5	0	0	0	0	0	27	12
Всего количество часов в месяц (астрономических)	21	18	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	21	18	19,5	234	100

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр
 спортивных единоборств "Рубеж"
 ст.Динская

С.С.Хандожко

" " 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
 (Этап начальной подготовки второго года по ММА)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	9	10	10	0	10	10	10	10	10	145	46
из них самостоятельной работы	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	21	7
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П.)	4	2	10	9	8	11	0	14	8	12	2	10	90	29
Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	0		4	4	4	4	40	13
Инструкторская и судейская практика	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	6	2
медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	6	1
Количество тренировок в неделю	3													
Общее количество тренировок в год	156													
Количество часов в неделю	6													
Количество часов в месяц (астрономических)	20	24	26	26	24	26	0	26	26	28	24	26	276	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0	36	12
Всего количество часов в месяц (астрономических)	28	24	26	26	26	26	26	26	26	28	24	26	312	100

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр
 спортивных единоборств "Рубеж"
 ст.Динская

С.С.Хандожко

" " 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
 (Этап начальной подготовки второго года по ММА)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	9	10	10	0	10	10	10	10	10	145	46
из них самостоятельной работы	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	21	7
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П.)	4	2	10	9	8	11	0	14	8	12	2	10	90	29
Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	0		4	4	4	4	40	13
Инструкторская и судейская практика	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	6	2
медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	6	1
Количество тренировок в неделю	3													
Общее количество тренировок в год	156													
Количество часов в неделю	6													
Количество часов в месяц (астрономических)	20	24	26	26	24	26	0	26	26	28	24	26	276	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0	36	12
Всего количество часов в месяц (астрономических)	28	24	26	26	26	26	26	26	26	28	24	26	312	100

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр
 спортивных единоборств "Рубеж"
 ст.Динская

С.С.Хандожко

" " 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
 (Этап начальной подготовки третьего года по ММА)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	9	8	8	0	10	10	8	12	10	145	46
из них самостоятельной работы	6	0	0	0	6	0	28	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	21	7
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П.)	4	2	10	9	8	11	0	14	8	12	2	10	90	29
Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	0		4	4	4	4	40	13
Инструкторская и судейская практика	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	6	2
медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	6	1
Количество тренировок в неделю	3													
Общее количество тренировок в год	156													
Количество часов в неделю	6													
Количество часов в месяц (астрономических)	20	24	26	26	22	24	0	26	26	26	26	26	272	87
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	6	0	0	0	6	0	28	0	0	0	0	0	40	13
Всего количество часов в месяц (астрономических)	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312	100

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных
 единоборств "Рубеж"
 ст.Динская
 С.С.Хандожко
 "___" _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
 (учебно тренировочный этап третьего года по ММА)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	2	2	1	2	1	1	0	2	2	1	2	1	83	16
из них самостоятельной работы	12	0	0	0	4	2	46	0	0	0	2	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	9	10	9	9	10	0	10	9	10	9	10	104	20
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	20	4
Техническая подготовка (Тех.П.)	16	17	22	24	20	20	0	20	24	26	15	24	228	44
Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	0	8	7	7	7	7	78	15
Инструкторская и судейская практика	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	5	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1
Количество тренировок в неделю	5													
Общее количество тренировок в год	260													
Количество часов в неделю	10													
Количество часов в месяц (академических)	34	40	42	44	40	40	0	42	44	46	38	44	454	87
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	12	0	0	0	4	2	46	0	0	0	2	0	66	13
Всего количество часов в месяц (академических)	46	40	42	44	44	42	46	42	44	46	40	44	520	100

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____