

Принято на педагогическом совете
 Протокол № 7
 от 23.12.2025 г.

Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШ № 2
 И.А.Шипов
 «12» января 2026 г.

**Годовой учебно-тренировочный план
 по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		8-14		12-18		16-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		12-24				10-20				3-6	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	136-181	58	150-200	48	88-153	21	88-131	14	92-138	11
2	Специальная физическая подготовка	7-9	3	19-25	6	70-124	17	112-169	18	166-250	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	21-36	5	44-66	7	42-62	7
4	Техническая подготовка	61-82	26	94-125	30	166-291	40	268-402	43	366-549	43
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-37	12	43-58	14	59-102	14	94-140	15	116-174	15
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4-7	1	6-9	1	17-25	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	1	6-8	2	8-15	2	12-19	2	33-50	4
6. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		234-312	100	312-416	100	416-728	100	624-936	100	832-1248	100