

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА) на 2023 учебный год
из расчета на 52 недели в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		до 2	до 2	до 3	до 3	до 4	до 4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		12		10		3	1
1.	Общая физическая подготовка	128	138	91	98	98	110
2.	Специальная физическая подготовка	10	20	74	120	160	200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	45	54	70
4.	Техническая подготовка	60	100	165	248	350	440
5.	Тактическая подготовка	10	16	19	31	40	50
6.	Теоретическая подготовка	10	16	19	31	40	50
7.	Психологическая подготовка	10	16	19	31	40	50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	-	3	4	8	10
10.	Судейская практика	-	-	3	5	10	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	4	10	16
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	5	20	30
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040