

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА) » на 2026 год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки														
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства				
		До года			Свыше года											
		Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении					
		Наполняемость групп (человек)														
		12	12-24	12	12-24	10	10-20	3	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - КМС	1	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - МС					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
		2	до 2	2	до 2	3	до 3	4	до 4	4	до 4					
		Недельная нагрузка в часах														
		4,5-6	4,5		6-8	6		8-14	8		16-24	16		20-32	20	
Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы		
1	Общая физическая подготовка, час.	50-60	58	136	40-52	50	159	20-24	23	98	10-12	12	98	7-10	9	94
2	Специальная физическая подготовка, час.	1-4	4	9	5-8	6	18	16-20	17	71	18-22	20	164	16-20	16	168
3	Участие в спортивных соревнованиях, час.	-	0	0	-	0	0	5-10	5	21	7-14	8	64	8-16	9	90
4	Техническая подготовка, час.	24-30	25	60	26-34	29	90	34-40	35	145	36-44	37	312	38-44	42	432
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час.	9-14	11	25	11-17	13	40	14-18	16	66	15-18	17	140	15-18	16	168
6	Инструкторская и судейская практика, час.	-	0	0	-	0	0	1-3	2	6	2-4	2	18	2-4	3	34
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час.	1-3	2	4	1-3	2	5	2-4	2	9	4-6	4	36	5-10	5	54
Общее количество в год, час.			100	234		100	312		100	416		100	832		100	1040

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.