

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БОГАТЫРЬ» г. ГРОЗНОГО»**

«СОГЛАСОВАНО»
Протокол Педагогического совета
от «_10_» января 2024 г. №_1_

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБУ ДО «СПШ «Богатырь»
г. Грозного
_____ М.С.ХАМИДОВ

**ГОДОВОЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
(СБЕ ММА)**

**Для групп начальной подготовки,
тренировочных групп**

г. Грозный- 2024г.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «СБЕ (ММА)»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	1	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «СБЕ (ММА)»

№№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		24		20		6
1.	Общая физическая подготовка	111	168	187	218	187
2.	Специальная физическая подготовка	58	74	221	230	486
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	62	84
4.	Техническая подготовка	40	37	41	49	46
5.	Тактическая подготовка	5	3	4	6	8
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	-	-	5	6	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	6	10	18
10.	Судейская практика	-	-	6	10	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	6
12.	Восстановительные мероприятия		4	10	13	39
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832

Этап начальной подготовки НП-1 года обучения, 4,5 часов

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	111	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	58	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
5	Тактическая подготовка	5	-	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1	-
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	
7	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов		234	17	18	19	18	20	18	18	18	20	25	23	20

Этап начальной подготовки НП-2,3 годов обучения, 6 часов

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	74	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1		1					1	1	1	1
4	Техническая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
5	Тактическая подготовка	3		1							1			1
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
12	Восстановительные мероприятия	4	-	-	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1
Общее количество часов		312	24	26	25	25	27	24	24	24	26	30	26	31

Учебно-тренировочный этап ТГ- 1,2 годов обучения, 10 часов

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	187	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16
2	Специальная физическая подготовка	221	18	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19	19
3	Участие в спортивных соревнованиях	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	41	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
5	Тактическая подготовка	4	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	1
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	5	-	1	-	1	-	-	-	-	1	1	1	-
8	Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
9	Инструкторская практика	6	-	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1
10	Судейская практика	6	-	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
12	Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1
Общее количество часов		520	39	43	41	42	43	41	40	42	44	51	46	48

Учебно-тренировочный этап ТГ- 3,4,5 годов обучения, 12 часов

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	218	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19
2.	Специальная физическая подготовка	230	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
4	Техническая подготовка	49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
5	Тактическая подготовка	6	-	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	-
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	6		1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	-
8	Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
9	Инструкторская практика	10	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1
10	Судейская практика	10	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
12	Восстановительные	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Общее количество часов		624	50	52	52	52	52	48	48	50	52	56	55	57