

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО
 «Спортивная школа имени Макарова»



Э.В.Антонов
 2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
 «Спортивная школа имени Героя Советского Союза
 Михаила Андреевича Макарова»
 на 2023 год учебно-тренировочный по виду спорта
СБЕ ММА

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех
1.	Теоретическая	15	18	25	45
2.	Общая физическая	106	108	168	84
3.	Специальная физическая	36	48	78	134
4.	Техническая	48	70	114	136
5.	Тактическая	32	54	71	125
6.	Интегральная	8	25	71	118
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	16
8.	Соревнования (игры)	19	25	45	88
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	8	8	12	20
10.	Восстановительные мероприятия	-	12	45	54
11.	Медицинские, медико-биологические	4	4	15	8
12.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря в год	312	416	728	936