

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

«РАССМОТРЕНО»

Протокол Педагогического совета

от «_12_» _____ 01 _____ 2026 г. №_1_

«УТВЕРЖДЕНО»

И.о.Директора ГБУ ДО «РСШ №1»

А.М. Тухутов

«_12_» 01_2026г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПО СБЕ (ММА)

**Для групп начальной подготовки,
Учебно-тренировочных групп**

г. Грозный- 2026г.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-3	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	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	1	3	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	2	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	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

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

№№ пп	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	10	12	14	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2		2		3				3				4
		Наполняемость групп (человек)												
		24				20								6
1.	Общая физическая подготовка	82	168	168	140	120	101	180	163	180	163	167	190	156
2.	Специальная физическая подготовка	51	74	74	91	96	112	137	177	137	177	187	215	270
3.	Техническая подготовка	46	37	37	99	112	135	85	190	85	190	217	221	364
4.	Тактическая подготовка	11	9	9	29	36	48	77	48	77	48	41	57	52
5.	Теоретическая подготовка	7	12	12	12	12	12	12	12	12	12	18	20	20
6.	Психологическая подготовка	7	-	-	20	23	44	46	34	46	34	48	46	52
7.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	5	8	14	8	14	27	36	40
8.	Судейская практика	-	-	-	-	-	5	8	14	8	14	27	36	40
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	10	12
10.	Восстановительные мероприятия		4	4	15	20	28	35	40	35	40	43	45	55
11.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	20	22	20	22	20	41	50	60
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	4	4	4	4	4	6	8	6	8	8	10	10
Общее количество часов в год		234	312	312	416	416	520	624	728	624	728	832	936	1040

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	107	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9
2.	Специальная физическая подготовка	54	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5
3.	Техническая подготовка	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Тактическая подготовка	7		1		1	1		1		1		1	1
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка													
7	Инструкторская практика													
8	Судейская практика													
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4										4		
10	Восстановительные мероприятия	-												
11	Участие в соревнованиях													
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4												4
Общее количество часов		234	17	18	18	19	19	19	19	19	19	23	20	24

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.	Техническая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
4	Тактическая подготовка	9	-	1	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
10	Восстановительные мероприятия	4	-	-	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1
11	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Общее количество часов		312	24	25	26	24	28	25	24	25	25	30	26	30

Этап начальной подготовки НП-2,3 годов обучения, 8 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	160	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	114	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10
3.	Техническая подготовка	99	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9
4	Тактическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	3	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-
7	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Судейская практика	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	-		-	-	-	-	4	-	-
10	Восстановительные мероприятия	4	-	-	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1
11	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Общее количество часов		416	32	33	33	32	33	33	33	33	35	41	37	41

Учебно-тренировочный этап УТГ- 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	101	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9
2.	Специальная физическая подготовка	112	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10
3.	Техническая подготовка	135	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12
4	Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	44	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Инструкторская практика	5	-	1	1	-	-	-	1	-	1	-	1	
8	Судейская практика	5	-	1	1	-	-	-	1		1	-	1	-
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	-	-		-	-	-	-	-	6	-	-
10	Восстановительные мероприятия	28	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
11	Участие в спортивных соревнованиях	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Общее количество часов		520	39	41	41	39	41	41	43	42	46	51	47	49

Учебно-тренировочный этап УТГ- 1,2 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	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	137	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12
3.	Техническая подготовка	85	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8
4	Тактическая подготовка	77	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Инструкторская практика	8	-	1	1	1	-	-	1	1	-	1	1	1
8	Судейская практика	8	-	1	1	1		-	1	1	-	1	1	1
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	-	-			-	-	-	-	-	8	-	-
10	Восстановительные мероприятия	35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	Участие в спортивных соревнованиях	22	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		6
Общее количество часов		624	47	50	51	50	48	49	51	53	51	61	53	60

Учебно-тренировочный этап УТГ- 1,2 годов обучения, 14 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	163	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	177	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3.	Техническая подготовка	190	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
4	Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	34	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	Инструкторская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
8	Судейская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-
10	Восстановительные мероприятия	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
11	Участие в спортивных соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	-	-	-	-	-	-	-	--	-	--	-	8
Общее количество часов		728	56	56	57	58	58	59	60	60	60	68	62	70

Учебно-тренировочный этап УТГ- 3,4 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	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	137	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12
3.	Техническая подготовка	85	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8
4	Тактическая подготовка	77	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Инструкторская практика	8	-	1	1	1	-	-	1	1	-	1	1	1
8	Судейская практика	8	-	1	1	1		-	1	1	-	1	1	1
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	-	-			-	-	-	-	-	8	-	-
10	Восстановительные мероприятия	35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	Участие в спортивных соревнованиях	22	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		6
Общее количество часов		624	47	47	50	51	50	48	49	51	53	51	61	53

Учебно-тренировочный этап УТГ- 3-4 годов обучения, 14 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	163	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14
2	Специальная физическая подготовка	177	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3	Техническая подготовка	190	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
4	Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	34	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	Инструкторская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
8	Судейская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-
10	Восстановительные мероприятия	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
11	Участие в спортивных соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	-	-	-	-	-	-	-	--	-	--	-	8
Общее количество часов		728	56	56	56	57	58	58	59	60	60	60	68	62

Учебно-тренировочный этап УТГ- 3-4 годов обучения, 16 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	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2	Специальная физическая подготовка	187	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16
3	Техническая подготовка	217	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19
4	Тактическая подготовка	41	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
5	Теоретическая подготовка	18	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2
6	Психологическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Инструкторская практика	27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
8	Судейская практика	27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	0									8		
10	Восстановительные мероприятия	43	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
11	Участие в спортивных соревнованиях	41	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8												8
Общее количество часов		832	64	65	66	65	65	68	67	70	69	80	72	81

Учебно-тренировочный этап УТГ- 3-4 годов обучения, 18 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	190	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
2	Специальная физическая подготовка	215	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	Техническая подготовка	221	18	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19	19
4	Тактическая подготовка	57	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Теоретическая подготовка	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Психологическая подготовка	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Инструкторская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	Судейская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	-		-	-						10		
10	Восстановительные мероприятия	45	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	Участие в спортивных соревнованиях	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	-	-		-								10
Общее количество часов		936	71	72	74	76	77	77	77	78	78	88	79	89

Учебно-тренировочный этап УТГ- 3-4 годов обучения, 18 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	190	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
2	Специальная физическая подготовка	215	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	Техническая подготовка	221	18	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19	19
4	Тактическая подготовка	57	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Теоретическая подготовка	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Психологическая подготовка	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Инструкторская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	Судейская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	-		-	-						10		
10	Восстановительные мероприятия	45	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	Участие в спортивных соревнованиях	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	-	-		-								10
Общее количество часов		936	71	72	74	76	77	77	77	78	78	88	79	89

Этап совершенствования спортивного мастерства, 20 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	146	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13
2	Специальная физическая подготовка	270	22	22	22	22	22	22	23	23	23	23	23	23
3	Техническая подготовка	283	23	23	23	23	23	24	24	24	24	24	24	24
4	Тактическая подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
5	Теоретическая подготовка	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Психологическая подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
7	Инструкторская практика	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
8	Судейская практика	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Восстановительные мероприятия	55	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
11	Участие в спортивных соревнованиях	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	1	1	1	1				1	1	1	1	1
Общее количество часов		1040	82	82	82	82	83	85	86	86	90	90	91	101