ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""" место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" для этапа начальной подготовки до года из расчета 4,5 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	156	11	11	13	13	13	14	15	14	13	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	4										2		2
3	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Тактическая подготовка	3										1	1	1
5	Психологическая подготовка	3	1	1	1									
6	Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1								
7	Тестирование и контроль	2			1								1	
8	Соревновательная деятельность													
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	2		1							1			
	ВСЕГО	234	18	19	21	19	18	19	20	19	19	21	20	21
Из них:														
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "'СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" для этапа начальной подготовки свыше года из расчета 6 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	158	11	11	13	13	13	15	15	15	13	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	18	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
3	Техническая подготовка	88	6	6	7	7	8	8	9	9	7	7	7	7
4	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2				2	3	3	2
5	Психологическая подготовка	10	2	2	2							2		2
6	Теоретическая подготовка	14	2	2	2	2						2	2	2
7	Тестирование и контроль	2			1								1	
8	Соревновательная деятельность													
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	2			1						1			
	ВСЕГО	**312**	**24**	**24**	**30**	**26**	**25**	**24**	**25**	**25**	**24**	**29**	**28**	**28**
	Из них:													
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""" место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта"смешанное боевое единоборство (ММА)" для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет
из расчета 8 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Общая физическая подготовка	88	6	7	7	7	7	8	8	8	8	8	7	7	88
2	Специальная физическая подготовка	70	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
3	Техническая подготовка	164	11	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	164
4	Тактическая подготовка	23	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	23
5	Психологическая подготовка	18	3	3	2	2					2	2	2	2	18
6	Теоретическая подготовка	18	2	2	2		2	2	2	2			2	2	18
7	Тестирование и контроль	4			1						1		2		4
8	Соревновательная деятельность	21		5	4	4						4	4		21
9	Инструкторская практика	3		1	1	1									3
10	Судейская практика	2			1								1		2
11	Восстановительные мероприятия	3							3						3
12	Медицинское обследование	2			1						1				2
	ВСЕГО	**416**	**30**	**39**	**42**	**36**	**30**	**31**	**34**	**29**	**34**	**36**	**40**	**33**	416
	Из них:														
13	Самоподготовка														

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""" место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет из расчета 12 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	116	7	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Техническая подготовка	254	17	17	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
4	Тактическая подготовка	50	4	4	6	6	6				6	6	6	6
5	Психологическая подготовка	23	3	3	3	2					3	3	3	3
6	Теоретическая подготовка	23	4	3				6	6	4				
7	Тестирование и контроль	4			1							1	2	
8	Соревновательная деятельность	40		5	5	5	5				5	5	5	5
9	Инструкторская практика	3			1	1	1							
10	Судейская практика	3		3										
11	Восстановительные мероприятия	8						4	4					
12	Медицинское обследование	4			2						2			
	ВСЕГО	**624**	**43**	**52**	**58**	**54**	**52**	**50**	**50**	**40**	**56**	**55**	**56**	**54**
	Из них:													
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" для этапа совершенствования спортивного мастерства из расчета 16 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	96	7	7	8	8	8	9	9	9	7	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	172	11	11	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3	Техническая подготовка	348	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
4	Тактическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
5	Психологическая подготовка	50	7	7	6	6					6	6	6	6
6	Теоретическая подготовка	18	3	3	3						3	3		3
7	Тестирование и контроль	4			1							1	2	
8	Соревновательная деятельность	50		8	8	8	8					6	6	6
9	Инструкторская практика	8		2	2	2	2							
10	Судейская практика	8										4		4
11	Восстановительные мероприятия	22						6	8	8				
12	Медицинское обследование	6				3						3		
	ВСЕГО	**832**	**61**	**71**	**76**	**75**	**66**	**63**	**65**	**65**	**64**	**79**	**71**	**72**
Из них:														
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" для этапа высшего спортивного мастерства
из расчета 20 часа в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	108	7	8	9	9	9	10	10	10	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
3	Техническая подготовка	456	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
4	Тактическая подготовка	60	5	6	7	7	7				7	7	7	7
5	Психологическая подготовка	40	5	5	5	5					5	5	5	5
6	Теоретическая подготовка	20	2	2			3	3	3	3			2	2
7	Тестирование и контроль	4			1							1	2	
8	Соревновательная деятельность	80		10	10	10	10				10	10	10	10
9	Инструкторская практика	10	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1
10	Судейская практика	10									3	2	3	2
11	Восстановительные мероприятия	24						8	8	8				
12	Медицинское обследование	24				8						8	8	
	ВСЕГО	**1040**	**75**	**87**	**88**	**95**	**85**	**76**	**76**	**73**	**90**	**98**	**102**	**89**
	Из них:													
13	Самоподготовка													