УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Васюков

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ВОСТОЧНОГО БОЕВОГО ЕДИНОБОРСТВА на 2021 год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования  спортивного мастерства |
| 1-й год | 2-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 110 | 163 | 130 | 130 | 150 | 150 | 250 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 46 | 70 | 140 | 140 | 180 | 180 | 290 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 130 | 190 | 345 | 345 | 460 | 460 | 706 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 16 | 30 | 40 | 40 | 38 | 38 | 60 |
| 5. | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 10 | 15 | 73 | 73 | 108 | 108 | 150 |
|  | **Итого** | **312** | **468** | **728** | **728** | **936** | **936** | **1456** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 6 | 9 | 14 | 14 | 18 | 18 | 28 |
|  | Количество тренировок в неделю (макс) | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.