УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ДЗЮДО на 2021 год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 150 | 160 | 160 | 160 | 151 | 151 | 175 | 175 | 175 | 190 | 210 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 9 | 17 | 17 | 17 | 124 | 124 | 200 | 200 | 200 | 240 | 290 |
| 3. | Техническая, тактическая подготовка | 90 | 120 | 120 | 120 | 275 | 275 | 440 | 440 | 440 | 525 | 620 |
| 4. | Теоретическая и психологическая подготовка | 8 | 10 | 10 | 10 | 30 | 30 | 45 | 45 | 45 | 37 | 13 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | 3 | 5 | 5 | 5 | 44 | 44 | 76 | 76 | 76 | 100 | 115 |
|  | **Итого** | **260** | **312** | **312** | **312** | **624** | **624** | **936** | **936** | **936** | **1092** | **1248** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 5 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 21 | 24 |
|  | Количество тренировок в неделю (макс) | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 11 | 11 |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.