УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 175 | 220 | 220 | 292 | | 292 | 385 | 385 | 385 | 340 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 70 | 145 | 145 | 220 | | 220 | 364 | 364 | 364 | 580 |
| 3. | Техническая подготовка | 65 | 93 | 93 | 150 | | 150 | 178 | 178 | 178 | 280 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - | - | - | 44 | | 44 | 61 | 61 | 61 | 169 |
| 5. | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 2 | 10 | 10 | 22 | | 22 | 52 | 52 | 52 | 87 |
|  | **Итого** | **312** | **468** | **468** | **728** | | **728** | **1040** | **1040** | **1040** | **1456** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 6 | 9 | 9 | 14 | | 14 | 20 | 20 | 20 | 28 |
|  | Количество тренировок в неделю (макс) | 3-4 | 3-5 | 3-5 | 7-8 | | 7-8 | 9-12 | 9-12 | 9-12 | 9-14 |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.