УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения РЕГБИ 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 | 162 | 200 | 200 | 152 | | 152 | 160 | 160 | 160 | 203 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 110 | 110 | 170 | | 170 | 301 | 301 | 301 | 500 |
| 3. | Техническая подготовка | 71 | 120 | 120 | 120 | | 120 | 135 | 135 | 135 | 160 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 15 | 15 | 36 | | 36 | 66 | 66 | 66 | 225 |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 12 | 23 | 23 | 42 | | 42 | 66 | 66 | 66 | 160 |
|  | **Итого** | **312** | **468** | **468** | **520** | | **520** | **728** | **728** | **728** | **1248** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 6 | 9 | 9 | 10 | | 10 | 14 | 14 | 14 | 24 |
|  | Количество тренировок в неделю (макс) | 3 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.