УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ СШОР

 «Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА 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 | 184 | 150 | 150 | 150 | 150 | 183 | 183 | 183 | 273 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 78 | 99 | 99 | 155 | 155 | 375 | 375 | 375 | 560 |
| 3. | Техническая подготовка | 40 | 47 | 47 | 107 | 107 | 150 | 150 | 150 | 140 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - | - | - | 23 | 23 | 58 | 58 | 58 | 150 |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 10 | 16 | 16 | 33 | 33 | 66 | 66 | 66 | 125 |
|  | **Итого** | **312** | **312** | **312** | **468** | **468** | **832** | **832** | **832** | **1248** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 16 | 16 | 16 | 24 |
|  | Количество тренировок в неделю (макс) | 3-4 | 3-5 | 4-6 | 4-6 | 7-12 | 7-12 | 7-12 | 7-12 | 9-14 |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.