УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ФУТБОЛА 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-й год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 152 | 234 | 234 | 244 | 244 | 141 | 141 | 141 | 120 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | - | 56 | 56 | 292 | 292 | 292 | 470 |
| 3. | Техническая подготовка | 152 | 211 | 211 | 218 | 218 | 166 | 166 | 166 | 120 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - | 10 | 10 | 44 | 44 | 108 | 108 | 108 | 207 |
| 5. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 25 | 25 | 67 | 67 | 67 | 87 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 12 | 12 | 25 | 25 | 25 | 44 |
| 7. | Медицинские и медико-биологические мероприятия | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 11 |
| 8. | Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 9 | 9 | 19 | 19 | 25 | 25 | 25 | 33 |
|  | **Итого** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **832** | **832** | **832** | **1092** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 21 |
|  | Количество тренировок в неделю (макс) | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 9 |

Старший инструктор-методист ФСО Чуракова И.А.