УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Чуваков

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ФУТБОЛА на 2022 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 | 228 | 228 | 242 | 242 | 141 | 141 | 141 | 120 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | - | 54 | 54 | 293 | 293 | 293 | 471 |
| 3. | Техническая подготовка | 152 | 211 | 211 | 220 | 220 | 166 | 166 | 166 | 120 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - | 9 | 9 | 44 | 44 | 108 | 108 | 108 | 208 |
| 5. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 24 | 24 | 66 | 66 | 66 | 86 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 13 | 13 | 24 | 24 | 24 | 43 |
| 7. | Медицинские и медико-биологические мероприятия | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 11 |
| 8. | Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 15 | 15 | 20 | 20 | 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 |

Зам. директора Берестова Т.С.