УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения РЕГБИ 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. | Общая физическая подготовка | 155 | 208 | 208 | 208 | | 208 | 124 | 124 | 124 | 112 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 7 | 9 | 9 | 42 | | 42 | 243 | 243 | 243 | 449 |
| 3. | Техническая подготовка | 144 | 187 | 187 | 202 | | 202 | 118 | 118 | 118 | 102 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 12 | 12 | 42 | | 42 | 87 | 87 | 87 | 188 |
| 5. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 15 | | 15 | 39 | 39 | 39 | 56 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 11 | | 11 | 13 | 13 | 13 | 29 |
|  | **Итого** | **312** | **416** | **416** | **520** | | **520** | **624** | **624** | **624** | **936** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 6 | 8 | 8 | 10 | | 10 | 12 | 12 | 12 | 18 |

Зам. директора Берестова Т.С.