УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА 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 | 124 | 141 | 141 | 205 | | 205 | 275 | 275 | 275 | 136 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 32 | 78 | 78 | 156 | | 156 | 208 | 208 | 208 | 300 |
| 3. | Техническая подготовка | 21 | 47 | 47 | 107 | | 107 | 150 | 150 | 150 | 160 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 11 | 15 | 15 | 61 | | 61 | 83 | 83 | 83 | 145 |
| 5. | Тактическая подготовка | 11 | 15 | 15 | 63 | | 63 | 66 | 66 | 66 | 166 |
| 6. | Психологическая подготовка | 9 | 16 | 16 | 32 | | 32 | 50 | 50 | 50 | 133 |
|  | **Итого** | **208** | **312** | **312** | **624** | | **624** | **832** | **832** | **832** | **1040** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 4 | 6 | 6 | 12 | | 12 | 16 | 16 | 16 | 20 |

Зам. директора Берестова Т.С.