УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ВОСТОЧНОГО БОЕВОГО ЕДИНОБОРСТВА на 2023 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 |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 77 | 83 | 83 | 80 | 80 | 80 | 130 | 130 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 36 | 50 | 50 | 100 | 100 | 100 | 140 | 140 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 25 | 25 | 25 | 100 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка | 80 | 120 | 120 | 184 | 184 | 184 | 500 | 500 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 30 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 80 | 80 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 9 | 9 | 9 | 30 | 30 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | 11 | 11 | 11 | 20 | 20 | 20 | 60 | 60 |
|  | **Итого** | **234** | **312** | **312** | **468** | **468** | **468** | **728** | **1040** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 4,5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 14 | 20 |

Зам. директора Берестова Т.С.