УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ДЗЮДО на 2023 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 130 | 156 | 156 | 156 | 120 | 120 | 120 | 150 | 150 | 150 | 180 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 10 | 20 | 20 | 20 | 90 | 90 | 90 | 170 | 170 | 210 | 250 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | 40 | 40 | 40 | 70 | 70 | 90 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка | 80 | 115 | 115 | 115 | 190 | 190 | 190 | 322 | 322 | 430 | 530 |
| 5. | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 10 | 15 | 15 | 15 | 45 | 45 | 45 | 70 | 70 | 80 | 70 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 6 | 6 | 6 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 50 | 88 |
|  | **Итого** | **234** | **312** | **312** | **312** | **520** | **520** | **520** | **832** | **832** | **1040** | **1248** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 4,5 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 | 20 | 24 |

Зам. директора Берестова Т.С.