УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ СШОР

 «Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА 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 | 5-й год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 145 | 150 | 150 | 240 | 240 | 240 | 228 | 228 | 260 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 40 | 70 | 70 | 140 | 140 | 140 | 180 | 180 | 260 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |  - | 5 | 5 | 50 | 50 | 50 | 60 | 60 | 120 |
| 4. | Техническая подготовка | 30 | 54 | 54 | 110 | 110 | 110 | 130 | 130 | 190 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 15 | 25 | 25 | 50 | 50 | 50 | 80 | 80 | 120 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика |  - | -  | -  | 15 | 15 | 15 | 25 | 25 | 40 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 8 | 8 | 19 | 19 | 19 | 25 | 25 | 50 |
|  | **Итого** | **234** | **312** | **312** | **624** | **624** | **624** | **728** | **728** | **1040** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 4,5 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 20 |

Зам. директора Берестова Т.С.