УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ФУТБОЛА 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 | 32 | 42 | 42 | 88 | 88 | 88 | 104 | 104 | 90 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | - | - | - | 44 | 44 | 44 | 58 | 58 | 76 |
| 3. | Участие в соревнованиях | - | - | - | 40 | 40 | 40 | 44 | 44 | 84 |
| 4. | Техническая подготовка | 114 | 136 | 136 | 182 | 182 | 182 | 120 | 120 | 90 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 6 | 6 | 38 | 38 | 38 | 70 | 70 | 166 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 32 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 50 | 50 | 68 |
| 8. | Интегральная подготовка | 76 | 118 | 118 | 104 | 104 | 104 | 164 | 164 | 226 |
|  | **Итого** | **234** | **312** | **312** | **520** | **520** | **520** | **624** | **624** | **832** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 4,5 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 16 |

Зам. директора Берестова Т.С.