**Спортивная подготовка**

**Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки (Хоккей с шайбой)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| Год подготовки | **1-й** | **2,3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 468 | 468 | 624 | 624 | 624 | 728 | 728 | 728 |
| Общее количество тренировок в год | 260 | 260 | 312 | 312 | 364 | 364 | 364 | 312 | 312 | 312 |
| Минимальная наполняемость группы (чел.) | 12 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 2 | 2 | 2 |