Приложение 9

к Государственному стандарту

спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «легкая атлетика» среди лиц с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития

(пункт 5.2.)

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | | | Этап спортивного  совершенствования | | | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| 1-й год | Более  1 года | 1-й год | 2-й год | 3-й год | Более  3-х лет | 1-й год | 2-й год | Более  2-х лет |
| часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 32 |
| часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |