УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАУ ССШОР

 «Юный Динамовец»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Тимофеев

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ВОСТОЧНОГО БОЕВОГО ЕДИНОБОРСТВА на 2018 год.**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Год обучения | **НП-1** | **НП-2** | **Т-1** | **Т-2** | **ССМ-1** |
| **Количество часов в неделю** | **4,5** | **7** | **11** | **11** | **22** |
| Общая физическая подготовка (ч) | 123 | 168 | 240 | 240 | 264 |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 36 | 76 | 125 | 125 | 332 |
| Технико-тактическая подготовка (ч) | 60 | 91 | 155 | 155 | 456 |
| Теоретическая подготовка (ч) | 12 | 25 | 23 | 23 | 23 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (ч) | 3 | 4 | 29 | 29 | 69 |
| **Общее количество часов в год** | **234** | **364** | **572** | **572** | **1144** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.