УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ на 2018 год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | |
| **Этап начальной подготовки** | |
| Год обучения | **НП-1** | **НП-2** |
| **Количество часов в неделю** | **4,5** | **4,5** |
| Общая физическая подготовка (ч) | 181 | 177 |
| Специальная физическая подготовка (ч) |
| Техническая подготовка (ч) | 39 | 39 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч) | 12 | 15 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(ч) | 2 | 3 |
| **Общее количество часов в год** | **234** | **234** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.