УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование материала | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** |
| ***НП-2*** | ***Т-2*** |
| **7** | **8** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 151 | 92 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 89 | 183 |
| 3 | Техническая подготовка | 95 | 66 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 11 | 37 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 18 | 38 |
|  | **Всего часов:** | **364** | **416** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.