УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ВОСТОЧНОГО БОЕВОГО ЕДИНОБОРСТВА на 2019 год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Год обучения | **НП-2** | **Т-1** | **Т-2** | **ССМ-1** |
| **Количество часов в неделю** | **7** | **11** | **11** | **21** |
| Общая физическая подготовка (ч) | 168 | 240 | 240 | 195 |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 76 | 125 | 125 | 238 |
| Технико-тактическая подготовка (ч) | 91 | 155 | 155 | 511 |
| Теоретическая подготовка (ч) | 25 | 23 | 23 | 35 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (ч) | 4 | 29 | 29 | 113 |
| **Общее количество часов в год** | **364** | **572** | **572** | **1092** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.