УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ДЗЮДО на 2019 год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| Год обучения | НП-1 | НП-2 | НП-3 | Т-2 | ССМ-2 | ССМ-3 |
| **Количество часов в неделю** | **4** | **4,5** | **4,5** | **9** | **16** | **16** | **18** |
| Общая физическая подготовка (ч) | 117 | 119 | 119 | 117 | 146 | 146 | 156 |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 8 | 15 | 15 | 93 | 178 | 178 | 230 |
| Техническая, тактическая подготовка (ч) | 75 | 90 | 90 | 205 | 399 | 399 | 449 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (ч) | 6 | 7 | 7 | 20 | 30 | 30 | 12 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (ч) | 2 | 3 | 3 | 33 | 79 | 79 | 89 |
| **Общее количество часов в год** | **208** | **234** | **234** | **468** | **832** | **832** | **936** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.